AUTOCUIDADO SOCIAL

Los seres humanos somos sociables por naturaleza y aunque este tipo de autocuidado puede ser distinto para personas introvertidas y extrovertidas, es importante tener presente que la conexión con el otro es vital para poder sentir acompañamiento, contención, comprensión y empatía con el prójimo así que todas aquellas actividades (en las que nos apetezca participar) que promulguen el contacto social, serán bienvenidas.

Propuestas de actividades:

- encuentros con amigos, asistir a cursos, talleres, charlas, eventos... pasar tiempo con quienes amamos, hablar con un desconocido en la cola de Correos, ir a la fiesta de cumpleaños de un amigo/conocido...

sierra salvaje