



UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA  
**LA MOLINA**

**DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO**

# El arte de amarse a si mismo

## CERO COMPARACIONES

Nunca te compares con otros, tú eres único e irrepetible.

## PONTE METAS

Establece objetivos a corto y mediano plazo, y lucha por ellos.

## NO TE EXIJAS DE MÁS

No te exijas a ti mismo más de lo que física y mentalmente puedes dar.

## SE AGRADECIDO

Ten presente los logros que has conseguido hasta ahora.

## NO BUSQUES LA APROBACIÓN

Toma una decisión a base de tus propios criterios.

## ACÉPTATE TAL CUAL ERES

Conoce tus habilidades y tus limitaciones.

Elaborado por:  
Servicio de Psicopedagogía

## ¡Síguenos!



: [Bienestar Universitario UNALM](#)



: [BienestarUNALM](#)