

**LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DE LA FACULTAD DE
ARQUITECTURA INVITA A ACERCARNOS A LA FELICIDAD
MEDIANTE DIEZ ACCIONES:**

1. PRACTIQUE LA "ATENCIÓN PLENA"

2. ENFÓQUESE

3. DESCONÉCTESE

4. CULTIVE UNA ACTITUD DE AGRADECIMIENTO

5. EVITE LOS DISTRACTORES

6. INCREMENTE SU INTELIGENCIA EMOCIONAL

7. MUÉVASE E HIDRÁTESE

8. ESTÉ MÁS PRESENTE

9. FORTALEZCA SUS RELACIONES HUMANES REALES

10. CONCÉNTRERESE