

# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

*Sonrie, porque tu Bienestar comienza contigo.*

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca



  
Sylvia Coca  
Conectando Personas - Organizaciones



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

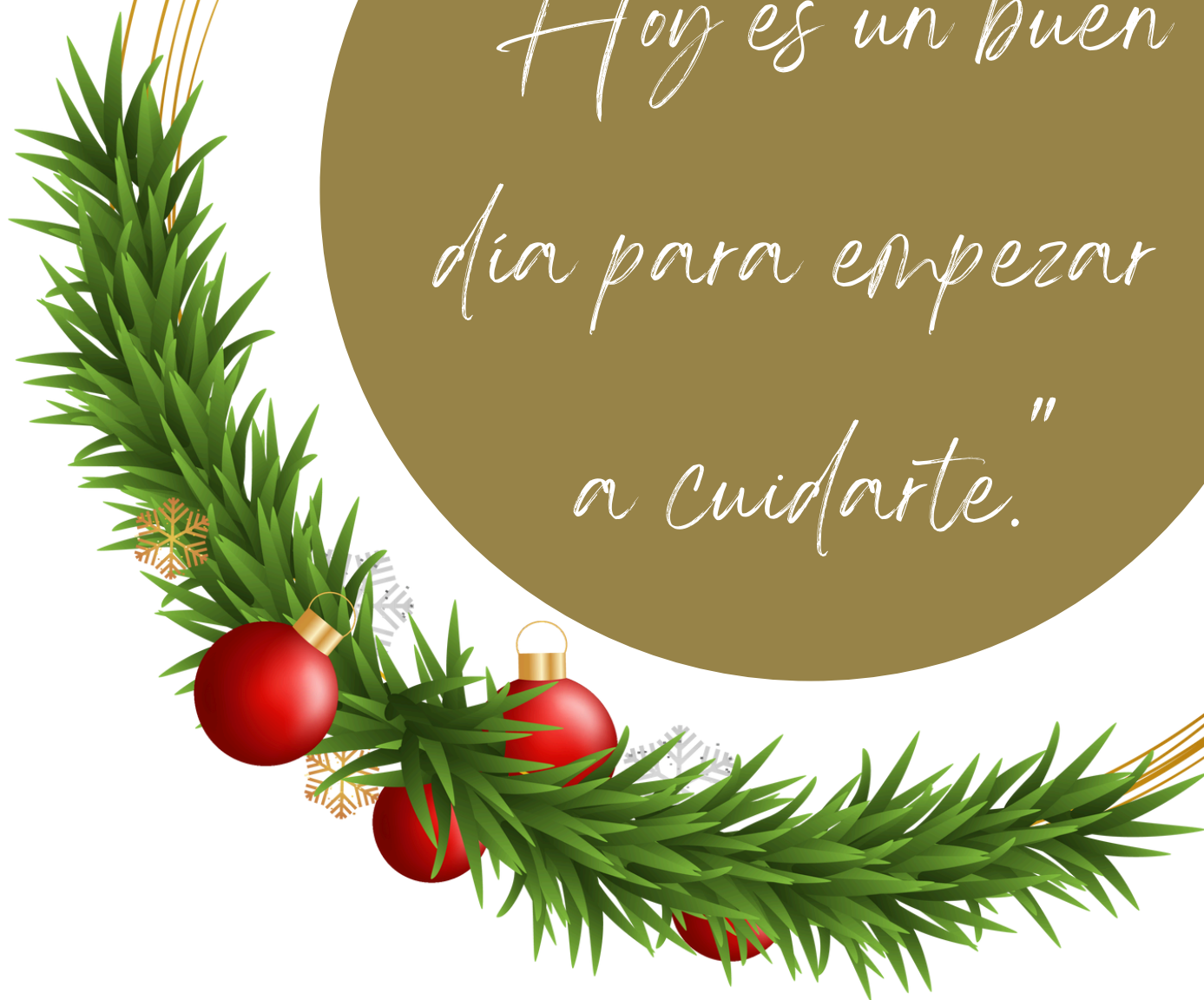
"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

1

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

"Hoy es un buen  
día para empezar  
a cuidarte."





# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

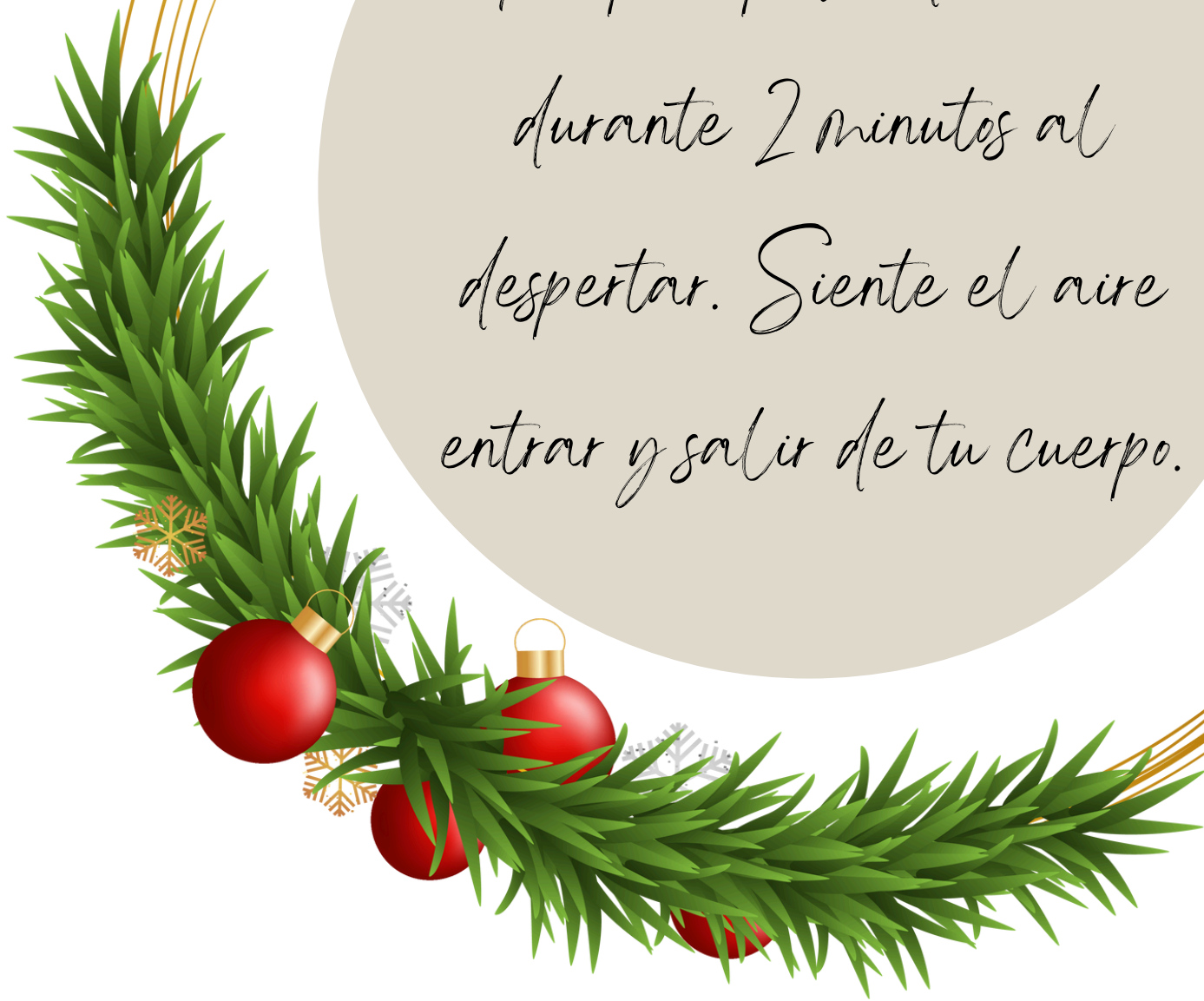
"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

2

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas · Organizaciones

*Respira profundamente  
durante 2 minutos al  
despertar. Siente el aire  
entrar y salir de tu cuerpo.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

3

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Escucha un podcast o  
audiolibro inspirador  
durante 5 minutos.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

4

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas · Organizaciones

*Haz una lista  
de tres cosas por las que  
te sientas agradecido hoy.*





# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

5

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas · Organizaciones

*Cierra los ojos y escucha  
tu canción favorita.  
Disfruta del momento.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

6

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Envía un mensaje  
positivo a alguien  
que aprecies.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

7

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Prepara una bebida  
caliente que disfrutes y  
bébela sin distracciones.*





# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

ConnectARTE

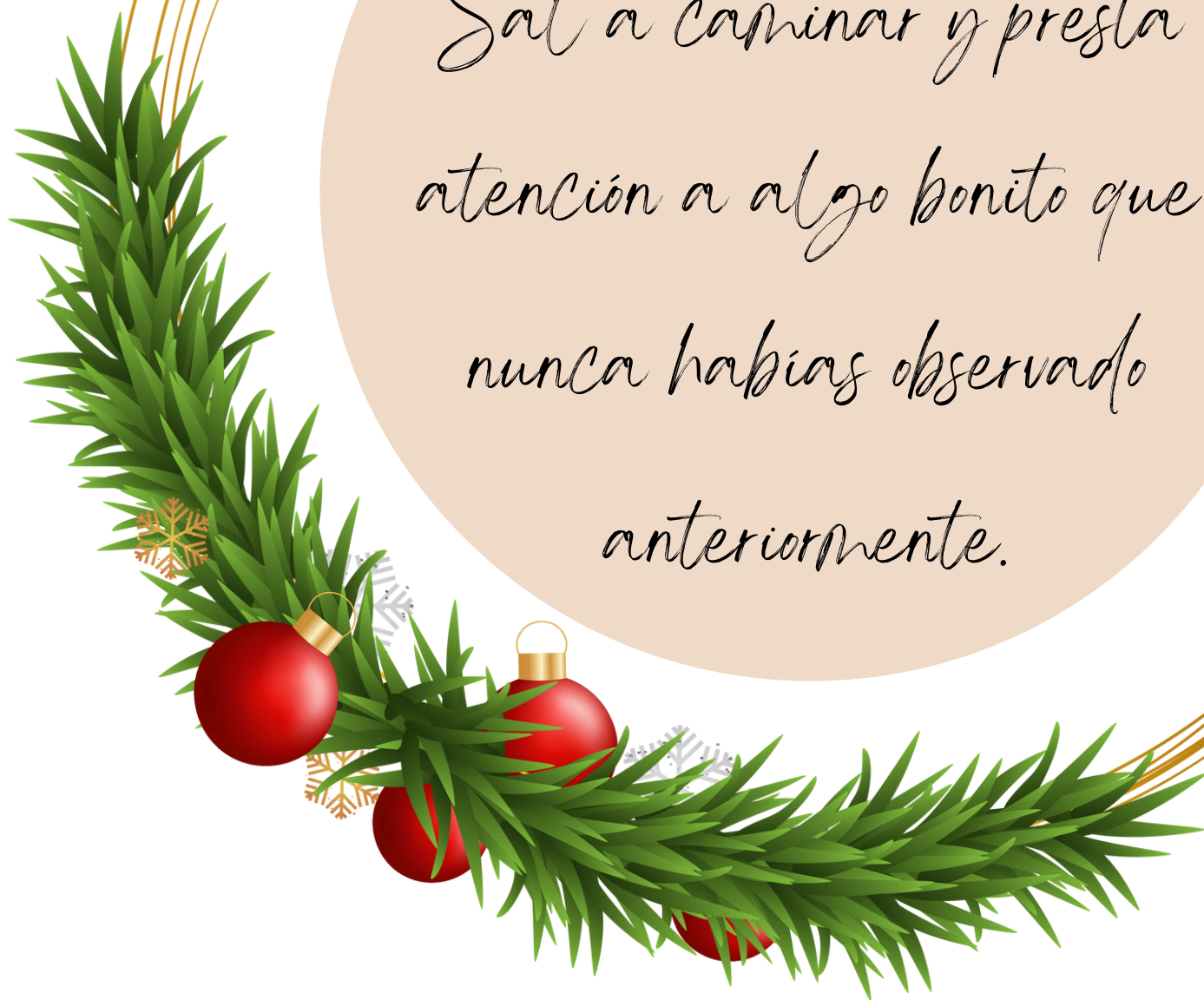
By Sylvia Coca

8

Sylvia Coca

Conectando Personas Organizaciones

*Sal a caminar y presta  
atención a algo bonito que  
nunca habías observado  
anteriormente.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

9

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*La risa es el sol  
que disipa las nubes  
de la vida. Ríe  
al menos 5 veces hoy.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

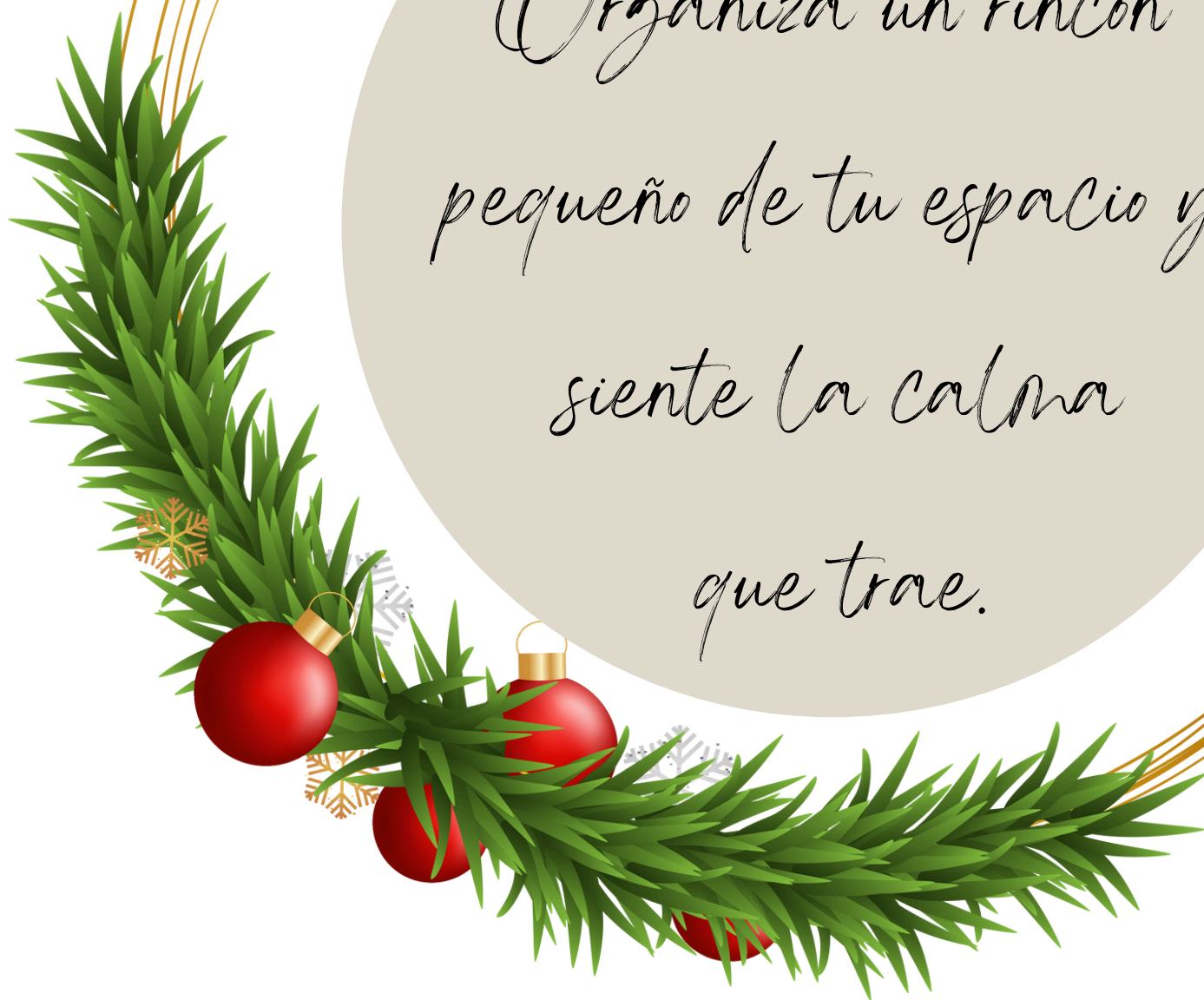
"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

10

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas · Organizaciones

*Organiza un rincón  
pequeño de tu espacio y  
siente la calma  
que trae.*





# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

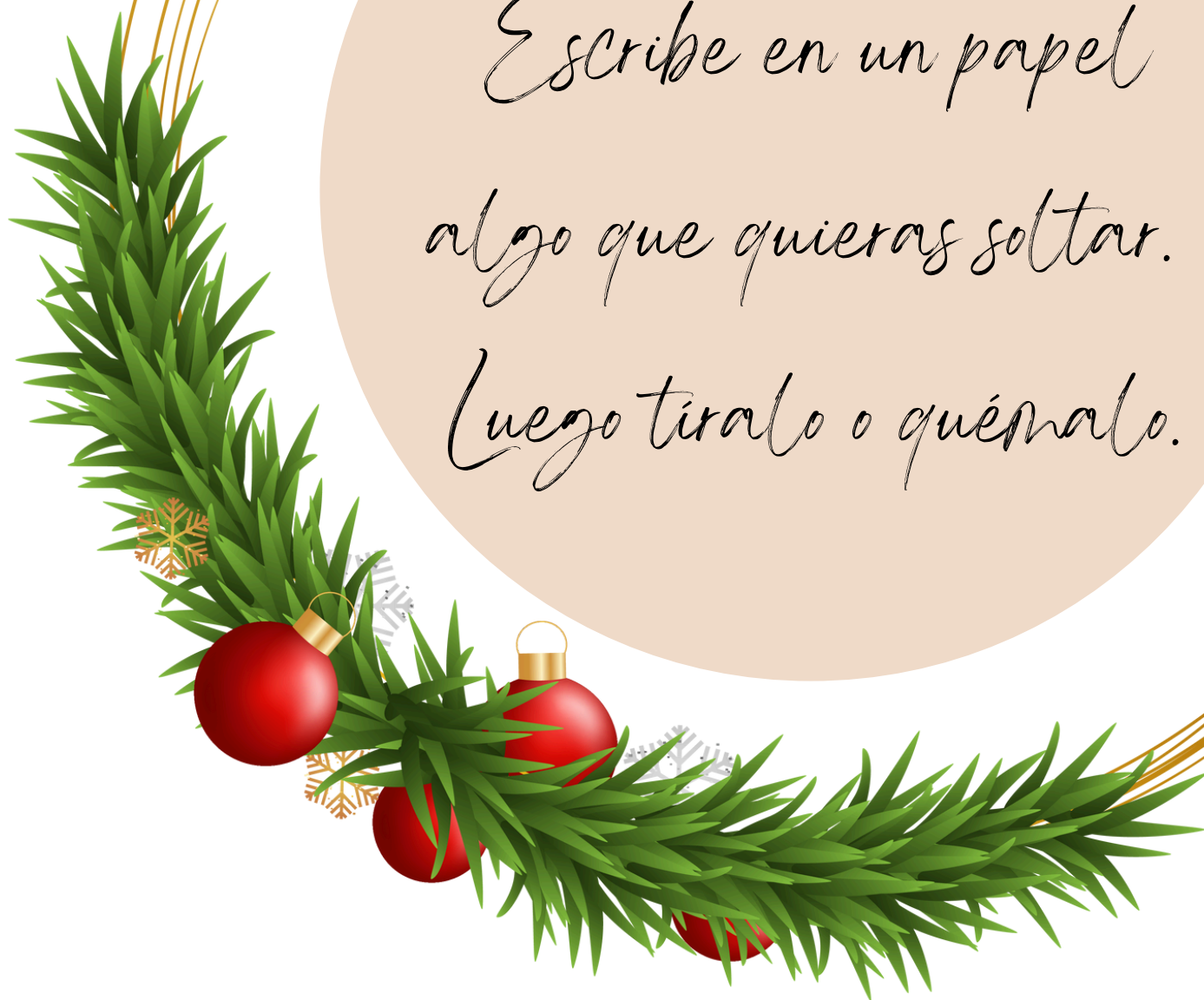
"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

11

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas Organizaciones

*Escribe en un papel  
algo que quieras soltar.  
Luego tiralo o quémalo.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

12

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Sonríe conscientemente  
a 5 personas hoy.*

*Observa cómo cambia  
su expresión.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

13

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Tomate un  
"momento para ti".  
Dedica 10 minutos a  
algo que te relaje.*





# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

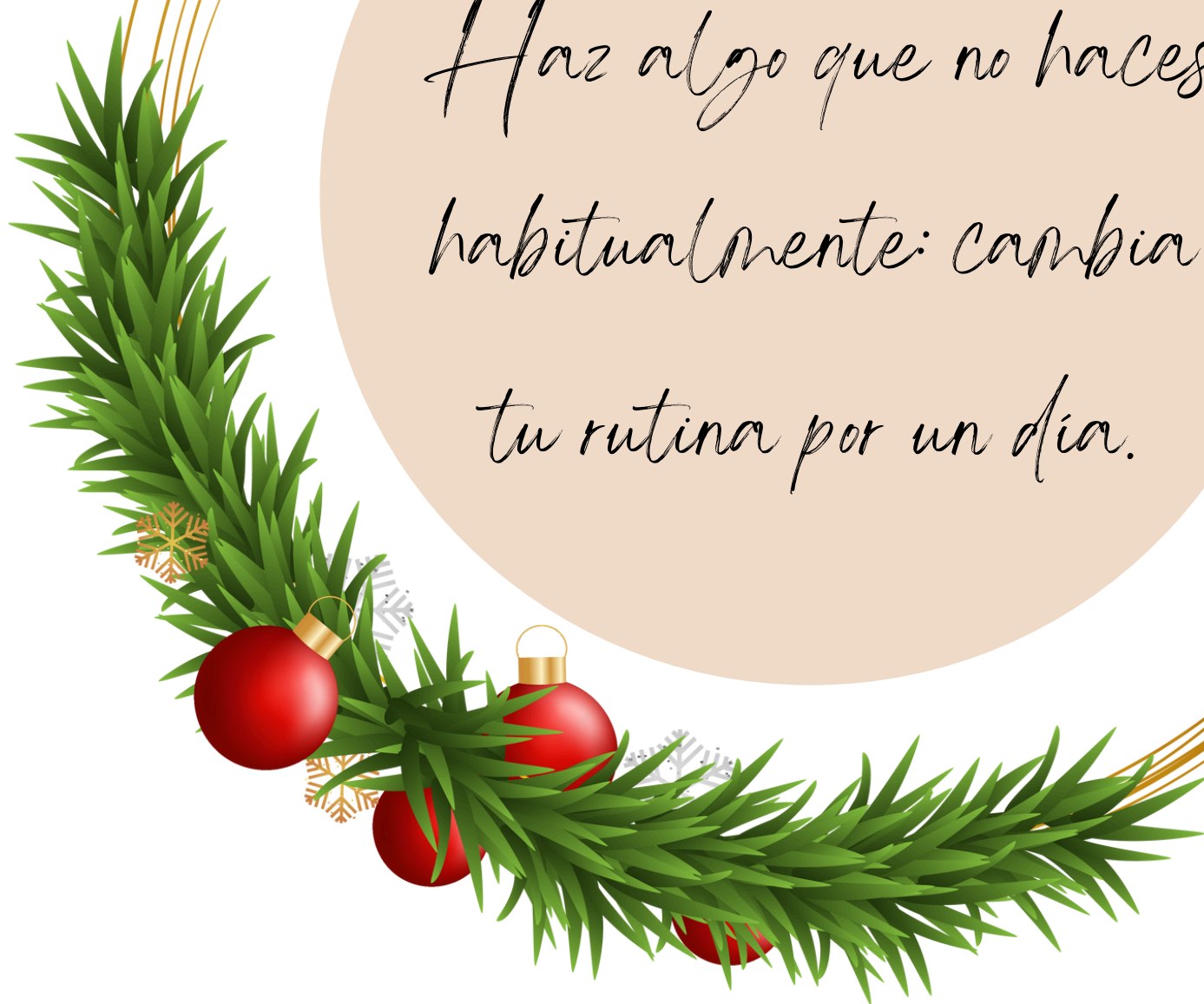
"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

14

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas Organizaciones

*Haz algo que no haces  
habitualmente: cambia  
tu rutina por un día.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

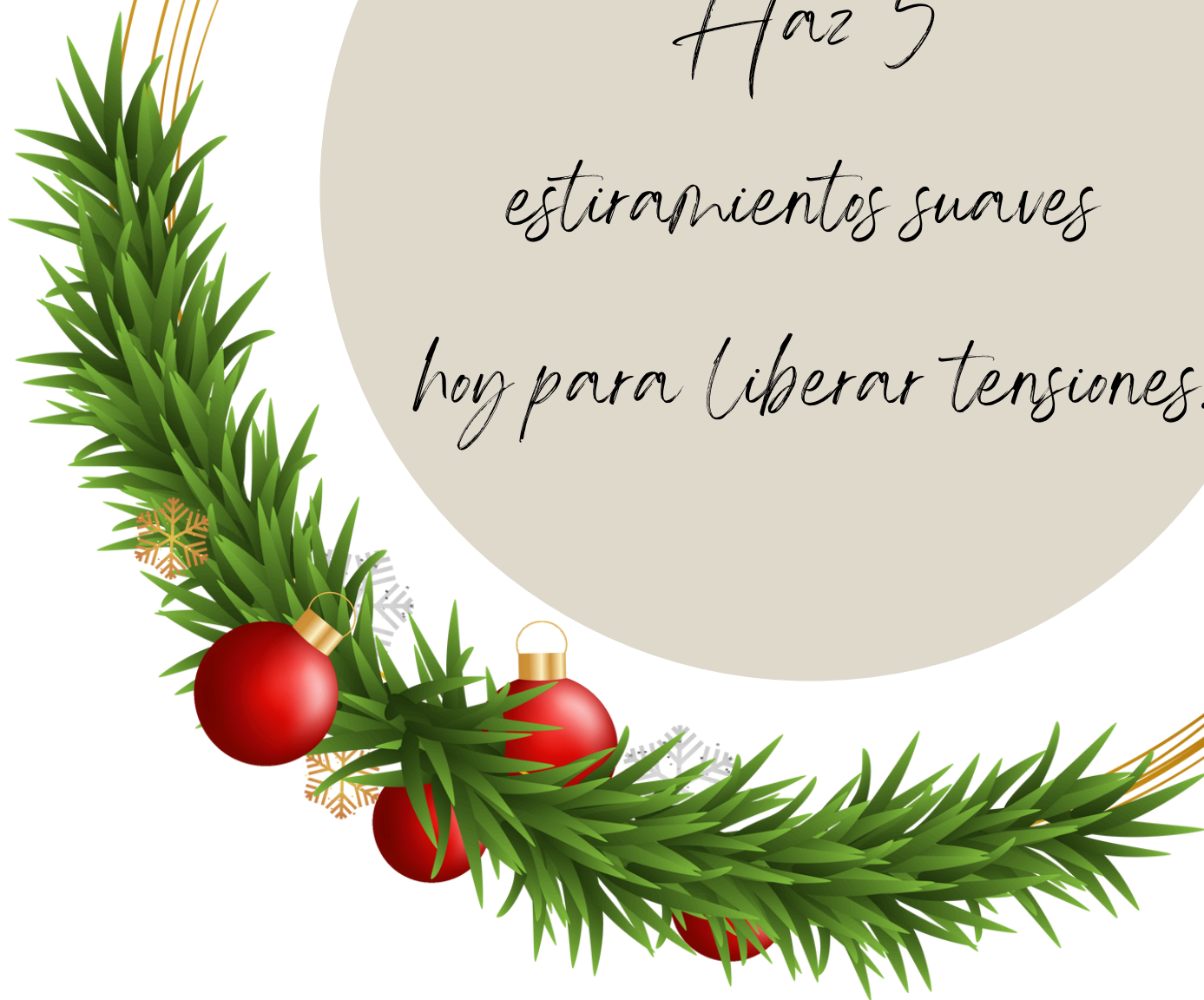
15

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas · Organizaciones

*Haz 5*

*estiramientos suaves*

*hoy para liberar tensiones.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

16

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Elige una tarea  
pequeña pendiente y  
terminala.  
Celebra tu logro.*





# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

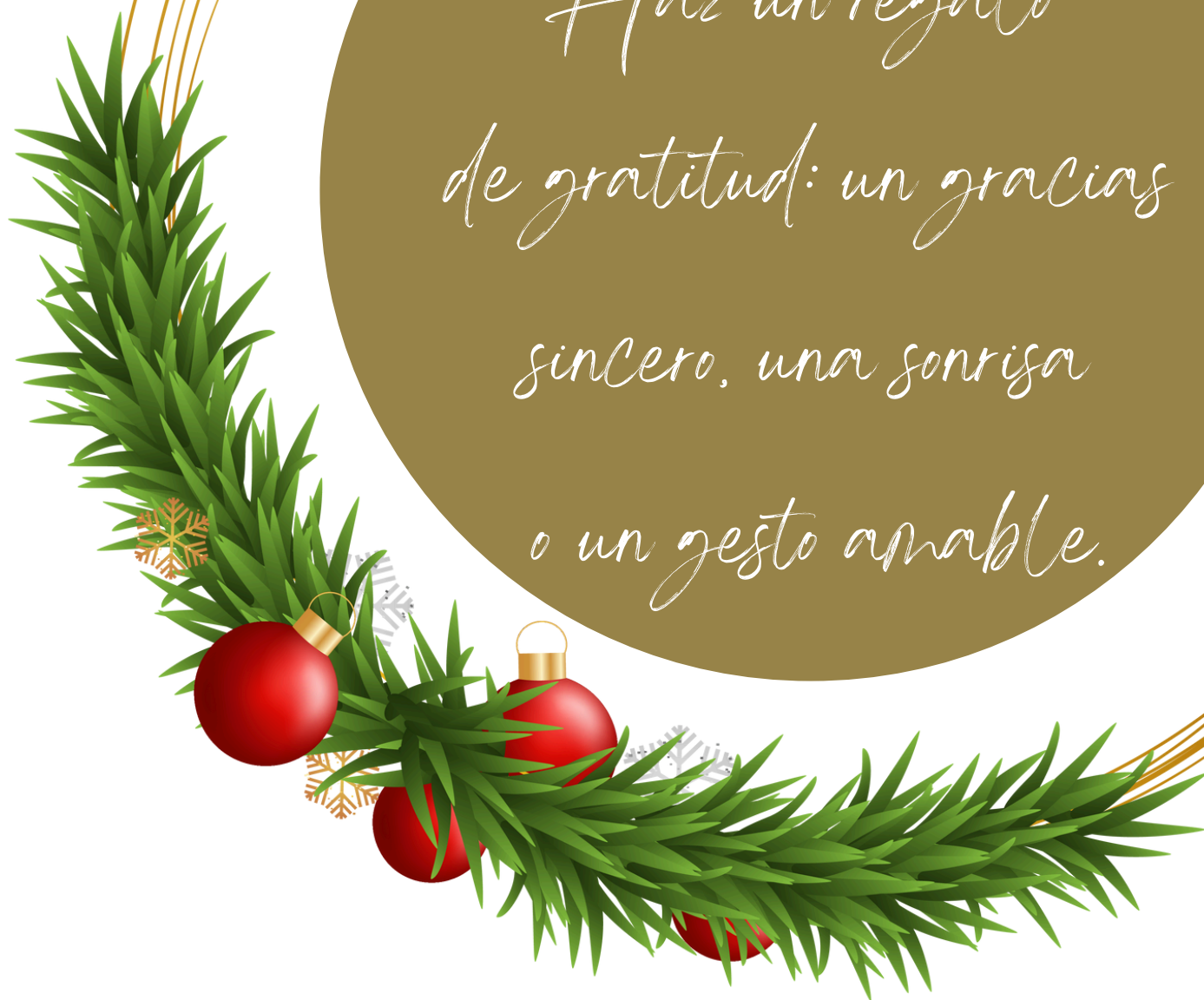
"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

17

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Haz un regalo  
de gratitud: un gracias  
sincero, una sonrisa  
o un gesto amable.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

18

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Cierra los ojos y  
piensa en un momento  
feliz de este año.*

*Revivelo.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

19

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas · Organizaciones

*Dedica hoy, tiempo  
a ti mismo y a las  
personas que amas.*





# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

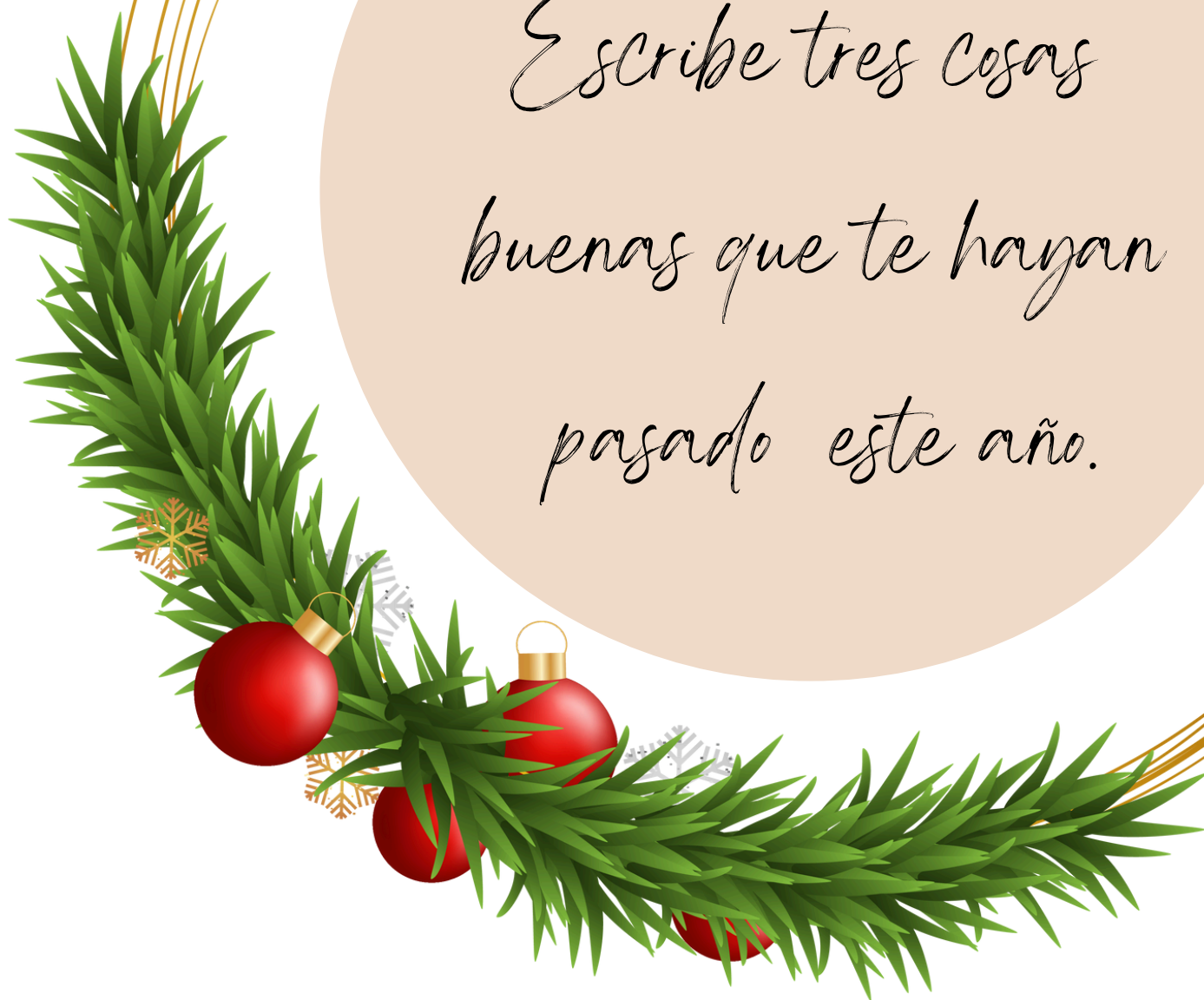
"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

20

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas Organizaciones

*Escribe tres cosas  
buenas que te hayan  
pasado este año.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

21

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Haz algo creativo  
hoy: dibuja, escribe,  
canta o baila.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

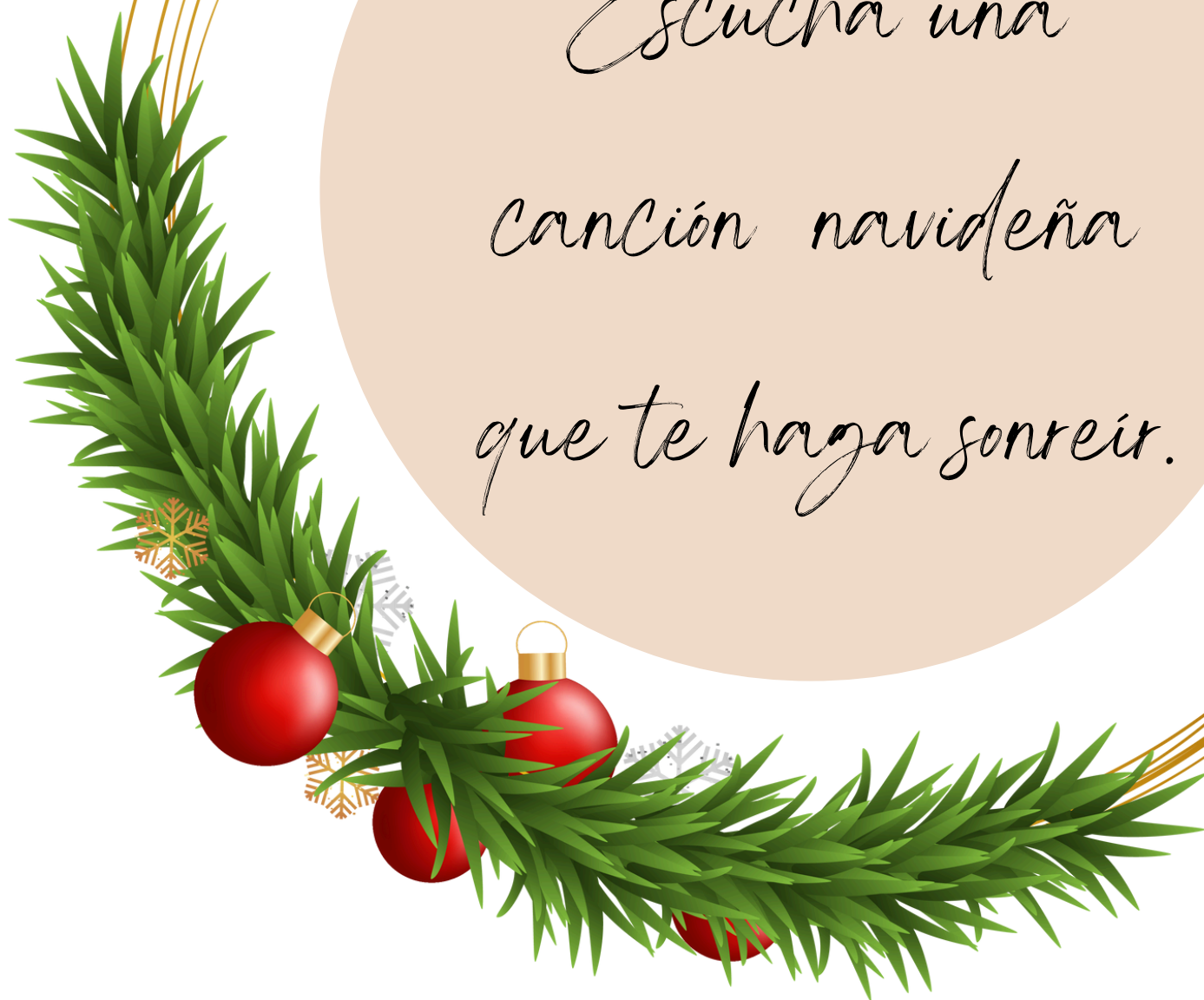
"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

22

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas Organizaciones

*Escucha una  
canción navideña  
que te haga sonreír.*





# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

23

  
Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*Haz una lista con  
3 objetivos pequeños  
que quieras cumplir  
en 2025.*



# "TU CALENDARIO DE BIENESTAR 360°"

"PEQUEÑAS ACCIONES. GRANDES CAMBIOS."

Connect **ARTE**  
by Sylvia Coca

24

Sylvia Coca  
Conectando Personas & Organizaciones

*"Cada paso cuenta.  
Felicitate por todo  
lo que has logrado."*

*"Gracias por ser parte de este camino hacia el BienEstar."*

*¡Felices fiestas y un 2025 lleno de equilibrio!*

*Un fuerte abrazo*

*Sylvia Coca*