





RelaHearte

22 hábitos para mejorar tu día  
y tu salud mental

Journal

Raquel López Cerro





¡Hola!

Te doy la bienvenida a tu nuevo journal, soy Raquel, la creadora y diseñadora de RelaHearte.

En las siguientes páginas te explicaré qué es este journal, para qué sirve y cómo puedes utilizarlo para lograr los objetivos que se te proponen en él. A continuación te comento brevemente en qué consiste este proyecto para ponerte un poquito en contexto.

RelaHearte es mi proyecto de TFG en el que mezclo mis conocimientos artísticos, adquiridos en la carrera de Bellas Artes, con mi gran interés por la psicología y la salud mental, que es un tema muy importante y recurrente en la actualidad.

Esta obra es muy importante para mí, ya que en ella estoy proyectando mis propias ganas de mejorar mis hábitos, al igual que me encantaría poder ayudar a cualquier persona que también lo necesite.

Y con esto, ¡vamos a por las instrucciones!



En primer lugar, este proyecto cuenta con 2 partes:  
las cartas y el journal.

En las cartas se te presentan los nuevos hábitos a implementar en tu día a día, acompañados de unas acogedoras ilustraciones que te muestran la acción mediante un divertido personaje. Estas cartas las puedes utilizar para decorar tu habitación, colocarlas en tu nevera como motivación, llevarlas en tu Carpeta, etc.  
¡Úsalas como quieras!

Acompañando estas puedes encontrar el journal que tienes delante ahora mismo, en el que se te irán mostrando, mediante enumeración, los hábitos presentados en las cartas. Al inicio de cada página te explico un poco sobre el hábito del que estamos hablando y algunos datos muy interesantes que espero que te motiven a continuar con tu objetivo. A continuación de este texto, encontrarás unas preguntas que te formulo, acompañadas de un espacio de puntitos en el que podrás escribir tu reflexión y hacer dibujitos; ¡no te cortes! Escribe todo lo que sientes y piensas, en eso consiste el journaling.



Al final de cada página encontrarás unas pequeñas preguntitas junto a unos dibujitos que deberás rellenar coloreando, según tu estado de ánimo, el clima del sitio donde estés y la fecha.

¡Y esto sería todo!

¡Espero que disfrutes mucho de tu proceso de mejorar tus hábitos tanto como yo he disfrutado creándolo!

Por último, añadir que no soy experta en psicología y que todos los textos que te planteo en este journal están escritos desde mi experiencia e investigación personal.

¡Muchas gracias por adentrarte en este camino conmigo!





Échate una siestecita de 30 minutos

Las siestas pueden tener grandes beneficios, pero dependiendo de su duración, también puede ser perjudicial.

La duración ideal de la siesta estaría entre 10 y 30 minutos, y mejor hacerla en el sofá en lugar de la cama. Los beneficios de las siestas cortitas podrían incluir la reducción de la fatiga, el aumento de la memoria y la atención, mayor productividad y una mejora en el estado de ánimo. Pero, ¡cuidado!, no te pases de 30 minutos porque los efectos pueden ser muy perjudiciales, como sentirte aturdido o tener problemas para conciliar el sueño por la noche. Así que, ¡cúñete a la siesta cortita!

♥ ¿Cada cuánto tiempo te echas siestas? ¿Sueles pasarte de 30 minutos? ¿Cómo te sientes cuando lo haces?



¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?





Pasa un día sin móvil

La cantidad de tiempo que pasamos hoy en día con nuestro móvil es preocupante, como sus negativos impactos en nuestra salud.

Abusar del uso del teléfono móvil es una realidad muy presente en nuestras vidas y que cada vez afecta en edades más tempranas. Algunos impactos negativos que el uso prolongado de este puede provocar son el insomnio, el aumento de la ansiedad y el estrés o los dolores musculares provocados por las malas posturas que adquirimos. Prueba a pasar un día sin móvil cada semana, verás que te ayuda a relajarte y estar más presente.

♥ ¿Cuál es tu tiempo de uso diario del móvil? ¿Te gustaría que fuera menos? Realmente, ¿lo que haces con el móvil te llena siempre, o mirarlo es un acto reflejo?



¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?





Lee un libro que te guste

La lectura tiene muchísimos beneficios tanto en niños como en adultos, pero, ¿leemos lo suficiente?

Desde siempre se ha dicho que leer es muy bueno, pero, ¿cómo de bueno? Esta práctica es capaz de combatir el insomnio, impulsar la creatividad, aumentar el vocabulario y la inteligencia, mejorar la concentración y la memoria, desarrollar la empatía, entre muchos otros. Hay gran cantidad de géneros que explorar y mundos en los que adentrarse; ¿por qué no pruebas con un libro que te guste? Puedes ir agregando otros parecidos e ir leyendo poco a poco antes de acostarte, ¡que va genial para conciliar el sueño!

♥ ¿Disfrutas la lectura? ¿Qué géneros de libros son los que más te gustan? Reflexiona sobre por qué crees que conectas más con esos.

[illegible]

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



## ¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?







El orden y la limpieza en nuestro ambiente promueve la mejora en la productividad, la disminución de distracciones que te dificulten lograr tus objetivos, la reducción del estrés provocado por el amontonamiento de objetos; e incluso es mejor para tu salud física, debido a que la falta de higiene en nuestro espacio promueve la aparición de polvo, gérmenes y bacterias que pueden ser muy perjudiciales. Intenta mantener siempre el orden y limpia tu lugar con regularidad.



.....

5

¡SaCa tu Creatividad!  
Pinta, dibuja o escribe algo

Las prácticas creativas no son algo que haga todo el mundo, pero puede tener grandes beneficios en nuestra salud mental.

Estimular la creatividad desde la infancia es muy importante en nuestro desarrollo como personas, pero, al crecer, esta práctica sigue siendo muy beneficiosa para nosotros. La Creatividad se ha asociado con la mejora de la autoestima, la mayor capacidad de resolución de problemas, la reducción del estrés; e incluso puede favorecer el desarrollo de la comunicación y la mejor integración en entornos sociales, lo que ayuda a enriquecer las relaciones. ¡Prueba a perfeccionar tu Creatividad!

♥ ¿Te consideras una persona creativa? ¿Por qué? ¿Qué significa realmente para ti la Creatividad?

Utiliza este espacio para realizar la actividad que te propone la Carta. Pinta, dibuja, escribe, haz cualquier expresión Creativa sobre algo que te inspire.

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



## ¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?





Haz la Cama Cada mañana

Hacer la cama todos los días puede parecer una tarea insignificante e innecesaria, pero, ¿lo es realmente?

Esta pequeña tarea diaria tiene en realidad una gran repercusión en nosotros, ya que es capaz de ayudarnos a reducir el estrés, dando un aspecto ordenado a tu habitación; completar este primer pequeño objetivo del día puede ser clave para motivarte a realizar todas las tareas que tengas pendientes, por lo tanto mejora tu productividad; puede incluso ayudar a reducir las alergias y a tener un mejor sueño por las noches, gracias a sacudir y ventilar las sábanas. Inténtalo, ¡sólo te llevará 5 minutos al día!

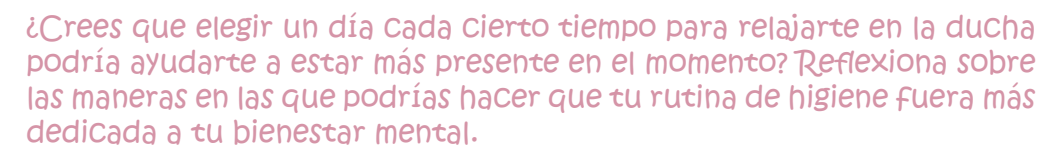
[illegible]This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in a precise square grid, with equal spacing between them both horizontally and vertically. There are no margins, text, or other markings on the page.

• • • • •





¿Y si dedicáramos un poco de tiempo a la relajación? Disfrutar de tu baño o ducha tiene beneficios como la regulación del estrés, la eliminación de toxinas o el alivio de dolores musculares, además del simple gozo de pasar un rato descansando y liberándote de los problemas y pensamientos del día. Intenta hacer de tus baños una experiencia reconfortante y agradable que consiga renovarte.



• • • • •



Dedica un rato a visitar tus memorias favoritas

A menudo intentamos capturar todos los momentos que podemos mediante fotos o vídeos, sobre todo en la actualidad donde el uso de las tecnologías nos ha creado esa necesidad; pero ¿realmente vuelves a ver esas fotos o vídeos? Lo más seguro es que no.

Responde a las preguntas que formula el texto. Haz una reflexión tocando los puntos que hemos tratado.

[illegible][illegible]

• • • • •

9

## Llama a un ser querido

Llamar y conversar con nuestros seres queridos parece una práctica de lo más normal, pero lo hacemos menos de lo que parece.

A veces creemos que podemos ser una molestia o que vamos a pillar a esas personas en un mal momento, pero entonces nunca llamamos. Hoy en día lo más usado para comunicarnos con nuestros seres queridos es por mensaje, pero perdemos por completo el tono, la cercanía y la conexión de compartir nuestras voces. Hay gente con la que ni siquiera hablamos por escrito, pero, nos estamos perdiendo un montón de sus vidas. Deberíamos intentar ser más conscientes y más presentes con las personas que queremos. Intentalo tú.

♥ ¿Sueles hablar con tus seres queridos? ¿Cada cuánto tiempo? ¿Te gustaría hacerlo más a menudo?

¿Tienes miedo de molestar llamando a tus seres queridos? Reflexiona sobre el por qué crees que molestar y sobre cómo crees que llamar más podría mejorar tus relaciones con la gente a la que quieres. Recordatorio: no eres una molestia, tu gente te quiere y quiere saber de ti.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?







Cocina algo rico de capricho

¿Qué haces cuando te apetece una comidita especial? Probablemente Vayas a Comprarla a una tienda.

Hoy en día, con toda la comida que venden ya hecha, no solemos pararnos a cocinar un rico postre Casero, pero, ¿y la recompensa que te llevas al hacerlo? Cocinar nuestros propios antojos puede ser muy reconfortante y además de llevarte esa respuesta positiva del sabor, ya que los postres Caseros están mucho más ricos, también sentirás una gran sensación de realización, de logro por haberle dedicado tiempo y Cariño a una receta que podrás disfrutar tanto tú, como la gente con quien quieras compartirla.

♥ ¿Cuándo fue la última vez que cocinaste alguna merienda o postre especial? ¿Sueles comprarlos?



Al cocinarlo tú, ¿cómo te has sentido? ¿Te ha sabido más rico?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?





Sal a dar un paseo

Salir a pasear es algo que ya no se suele hacer, pero con los beneficios que tiene y lo sencillo que es, ¿por qué no lo hacemos a menudo?

Los paseos son capaces de mejorar tu humor, ayudarte a dormir mejor, mejorar tu circulación, aumentar tu esperanza de vida, reducir el estrés e incluso se ha asociado con la reducción del riesgo de padecer Alzheimer. Asimismo, salir a pasear en un día soleado te puede proporcionar Vitamina D, necesaria para el sano y correcto desarrollo del cerebro. Además puedes hacerlo desde la soledad o compartir el momento con alguien, ilo que tú prefieras!



¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



## ¿A qué día estamos?

• • • • •

## ¿Cómo está hoy el clima en tu zona?



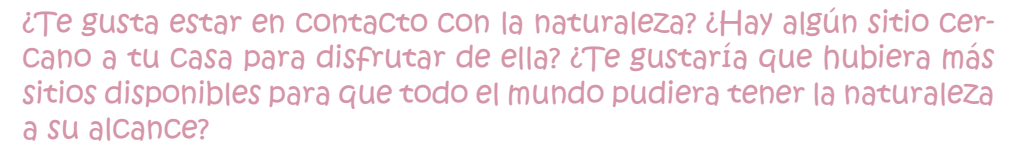


Sal a la Calle a disfrutar  
del aire fresco

Hoy en día pasamos mucho tiempo en casa, tanto que casi ni salimos a la Calle si no es por trabajo o estudios.

Salir fuera a entrar en contacto con la naturaleza nos aporta beneficios como estimular nuestra Creatividad, disminuir el estrés, fortalecer nuestro sistema inmunológico y aumentar nuestra Concentración y autoestima. A veces puede resultar difícil encontrar naturaleza donde vives, pero puedes intentar buscar parques o alejarte un poco para pasar el día en el campo, la playa o en la montaña. Lo importante es salir de casa, respirar un poco de aire puro y disfrutar del entorno natural.

♥ ¿Pasas mucho tiempo en casa? ¿Cuánto tiempo al día pasas en la calle aproximadamente? ¿Crees que es suficiente?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



## ¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?



Escucha tu música favorita

La música está muy presente en nuestras vidas, pero ¿realmente sabemos los beneficios que nos aporta escucharla?

Se ha usado la música en todo tipo de tratamientos para pacientes con enfermedades y desórdenes neurológicos como el párkinson o el autismo, pero puede ser beneficiosa para cualquier persona por sus propiedades relacionadas con el placer, por favorecer a mejorar el estado de ánimo, la atención, la actividad motora, reforzar la memoria, reducir el estrés, entre otras. Además, puede transportarte a momentos, lugares y épocas, por lo que puede tener gran impacto en nuestras vidas.

¿Qué tipos de música escuchas? ¿Es la música importante en tu vida? ¿Por qué?



¿Recuerdas alguna canción que haya impactado mucho en tu vida?  
¿Cuáles son y por qué crees han sido tan memorables para ti?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?





# Organiza tus tareas del día o de la semana

Una correcta organización de tu tiempo puede marcar la diferencia entre llevar bien o mal tu objetivos.

Tener tu día o tu semana ordenados puede hacer un gran cambio en el enfoque que le pones a este, ya que la organización te permite mejorar la capacidad de tomar decisiones, aumentar tu disciplina y profesionalidad, lograr tus objetivos de manera más rápida y eficiente y reducir el estrés que nos provoca el descontrol de nuestras vidas. Prueba a organizar las tareas más importantes en tu día o en tu semana y observa si aumenta tu productividad y tu sensación de responsabilidad.



¿Tienes muchas tareas diarias que hacer normalmente? ¿Qué usas para organizarte? ¿Te funciona bien?

Grid of dots for writing.



¿Cuál crees que podría ser el mejor método para ayudarte a la organización? ¿Crees que organizarte bien es importante para ti?

Grid of dots for writing.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

.....

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?





HAZ un poco de meditación y respira

La meditación es una práctica muy antigua y eficaz para mejorar la salud mental, pero no mucha gente a nuestro alrededor la realiza.

Esta longeva práctica alberga propiedades beneficiosas tanto físicas como mentales, que incluyen la reducción de emociones negativas, de la frecuencia cardíaca, el aumento de la autoconsciencia, de la imaginación, la creatividad y la paciencia, además de proporcionarte nuevos enfoques para las situaciones difíciles y brindarte herramientas para un mejor control del estrés. Si nunca has probado a meditar, es tu momento de intentarlo y comprobar su eficacia.

♥ ¿Alguna vez has hecho meditación? ¿Cuál es para ti el beneficio más importante de esta práctica?



¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?



Come una dieta equilibrada  
(escucha a tu cuerpo)

Ya conocemos la importancia de una dieta sana y equilibrada en nuestra salud, pero ¿cuánto influye realmente nuestra alimentación?

Mantener una alimentación saludable es una de las cosas más básicas e importantes en nuestros hábitos, ya que entre sus beneficios se encuentra la disminución del riesgo de padecer enfermedades crónicas o cardiovasculares; ayuda a mejorar la circulación sanguínea y reforzar el sistema inmunitario, evita el cansancio y mejora tu estado de ánimo, ya que te proporciona la energía necesaria para realizar tus funciones. Una alimentación variada y equilibrada puede ser la clave de nuestra salud.

 ¿Cómo es tu alimentación? ¿Crees que incorporas todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de tu cuerpo?



¿Cómo crees que podrías mejorar tu alimentación? ¿Qué alimentos crees que podrías añadir a tu dieta para conseguir que tenga un mayor aporte nutricional y te proporcione más energía?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



## ¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?



Mantén horarios de sueño regulares y saludables

Al igual que la alimentación, el sueño es uno de los hábitos más importantes y que más repercusión tiene en nuestra vida y en nuestra salud.

Depende de la edad y de la persona, pero normalmente necesitamos entre 7 y 9 horas de sueño diario para poder funcionar de manera óptima. Mantener horarios saludables para dormir ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes o la obesidad, a mejorar el sistema inmunológico y el sistema cardiovascular; nos permite descansar y procesar toda la información adquirida a lo largo del día, mejora la memoria y la capacidad de resolución de problemas. Si duermes lo suficiente, ¡tu cuerpo te lo agradecerá!

♥ ¿A qué hora te acuestas normalmente? ¿Cuántas horas duermes al día?



¿Te despiertas con energía suficiente? Reflexiona sobre cómo crees que podrías hacer que tus horarios de sueño fueran más saludables. ¿Hay algún factor que provoque que te acuestes más tarde?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



## ¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?



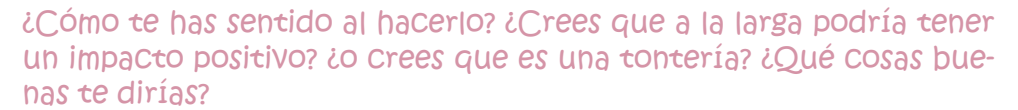


Mírate al espejo, abrázate  
y dite algo bonito

Esta práctica puede sonar algo ridícula o extraña para algunas personas, pero déjame decirte que no lo es para nada.

Tenemos la costumbre de mirarnos al espejo en busca de imperfecciones que corregir, nos machacamos comparando nuestro reflejo con el de otras personas y, aunque no lo queramos ni lo hagamos a propósito, estamos recitando un discurso negativo en nuestra cabeza. Al realizar este ejercicio, puedes contrarrestar esos pensamientos negativos que sin quererlo te estas enviando, dándole importancia mediante tus propias palabras en voz alta, a la positividad que tu mente necesita oír para mejorar tu autoestima.

♥ ¿Alguna vez te has hablado al espejo? ¿Te has dicho cosas buenas o malas?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?



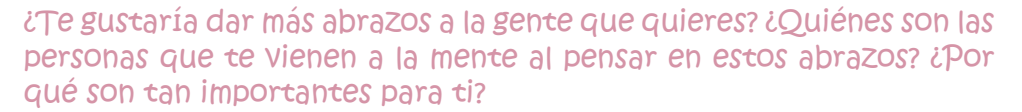


Abraza a alguien querido

Este apartado puede resultar algo cursi, pero los abrazos pueden tener un gran impacto en nuestra salud mental y en nuestras relaciones sociales.

Algunos de los beneficios más interesantes de dar y recibir abrazos son el aumento de la producción de hormonas como la oxitocina, la serotonina y las endorfinas, que se asocian con la felicidad y el bienestar, y ayudan a combatir el estrés. Otros beneficios son la sensación de cercanía y confort que te proporcionan, ayudan a disminuir la presión arterial y promueven una correcta oxigenación de nuestro organismo. Por último, el aumento de la conexión con tus seres queridos es un claro beneficio. Los abrazos son más poderosos y aportan mucho más de lo que creemos.

♥ ¿Te gusta dar abrazos a tus seres queridos? ¿Lo haces a menudo?



¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



## ¿A qué día estamos?

• • • • •

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?







## Pasa tiempo de calidad con gente a la que quieres

Las relaciones sociales son muy importantes para nuestra salud mental, y el tiempo que pasamos con nuestros seres queridos puede sernos de gran ayuda.

Pasar tiempo de calidad con las personas a las que quieres es una forma de aumentar tu conexión con ellas, que puede proporcionarte una mejora en tu autoestima y favorecer el conocimiento mutuo y la intencionalidad con esas personas. Además, promueve el desarrollo de tus habilidades sociales y te brinda un apoyo emocional en las situaciones complicadas que puedan surgirte. La presencia de estas personas en tu vida puede ser un gran pilar que te ayude a seguir adelante, además de la diversión y buenos momentos que te proporcionan!



¿Cuánto ves a la gente que quieres? ¿Crees que deberías verlos más?

Grid of dots for writing.



¿Cómo te sientes cuando ves a esas personas? Haz una reflexión sobre cómo ver a estas personas a menudo pueden ayudarte a ser más feliz y ayudarte en un mal momento.

Grid of dots for writing.

¿Cuál es tu estado de ánimo hoy?



¿A qué día estamos?

Grid of dots for writing.

¿Cómo está hoy el clima en tu zona?





¡Pues hasta aquí ha llegado!

Espero que la experiencia te haya resultado enriquecedora, que hayas disfrutado mucho, que hayas conseguido reflexionar y que, al menos, hayas conseguido implementar alguno de estos hábitos en tu vida. ¡Sigue trabajando para convertirte en la persona que quieras ser!

Ha sido un placer estar contigo y espero haberte ayudado aunque sea un poquito en el camino de aprender a

*Rela*  *Hearte*

Muchas gracias y ¡hasta siempre!

Un abrazo,

Raquel



