



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES  
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

RelaHearte. 22 hábitos para mejorar tu día y tu salud  
mental

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: López Cerro, Raquel

Tutor/a: Esgueva López, María Victoria

CURSO ACADÉMICO: 2022/2023

## RESUMEN

RelaHearte consiste en una actividad o juego terapéutico, basado en la autoayuda, compuesto de 22 cartas ilustradas, en las que se indica, mediante la ilustración y una frase, una pequeña tarea o acción que se le propone al usuario; además de un *journal* que propone actividades a rellenar, que en cierto modo ayude a mejorar su salud mental e implementar hábitos saludables. En cada página se muestra una breve explicación de los beneficios que realizar esa acción tiene para la salud, acompañado de una serie de preguntas seguidas de un hueco punteado, donde el usuario hará una reflexión escrita en respuesta al hábito propuesto.

Este proyecto va dirigido a todo tipo de público, tanto jóvenes como adultos, y cuenta con una gran variedad de personajes que favorecen la inclusión. Pretende impulsar el *self-care* (autocuidado) y el *journaling*, una práctica que consiste en escribir en un diario y ayudarte a plasmar tus pensamientos y emociones en un papel para procesarlos más fácilmente. Por último, con este proyecto se pretende demostrar que las pequeñas acciones diarias y hábitos muy sencillos pueden marcar a la larga una gran diferencia en nuestra salud mental.

**PALABRAS CLAVE:** Salud mental; Ilustración; Autoayuda; Amor propio; Journaling

## ABSTRACT

RelaHearte is an activity or therapeutic game, based in self-help and composed of 22 illustrated cards that indicate a small chore or action for the users to follow. It also comes with an illustrated journal, with prompts that the users can fill in order to guide them to implement healthy habits and improve their mental health. Each page shows a short explanation regarding the benefits that each habit has for mental health; and next it shows the prompts with a dotted space, where the users can write their thoughts and feelings regarding that matter.

This project is aimed for all kinds of public, including young people and adults, and it comes with a big variety of characters that includes everyone possible. The aim of this Project is also to boost the importance of self-care and journaling, a practice that helps your mental health through writing your thoughts, feelings and memories to help you process them better. Lastly, this Project's goal is also to demonstrate that small actions and habits can make a big difference in our mental health.

**KEY WORDS:** Mental health; Illustration; Self-help; Self-love; Journaling

## AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por el apoyo incondicional a lo largo de estos años de carrera, su visión crítica con el fin de hacerme mejorar y por creer siempre en mí a pesar de todo.

A mis amigos, por toda la ayuda que me han brindado, además de la motivación y la confianza en mí misma que he necesitado para lograr mis objetivos.

A mi pareja, por estar siempre ahí, por apoyarme en los momentos más difíciles, creer en mi potencial y por siempre recordarme mi valor, asegurándose de que no me subestime.

Sin ellos, nada de esto habría sido posible, gracias.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA.....</b>	<b>5</b>
2.1. Objetivos generales.....	5
2.2. Objetivos específicos.....	5
2.3. Metodología.....	6
<b>3. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
3.1. Importancia de la salud mental.....	7
3.2. Introducción al <i>Journaling</i> .....	8
3.3. Hábitos saludables.....	9
3.4. Influencia de los pequeños hábitos en la salud mental .....	10
3.5. La ilustración como medio de representación y comunicación visual.....	11
3.6. Referentes.....	12
3.6.1. <i>Mary Jelkovsky</i> .....	12
3.6.2. <i>Jess Conte</i> .....	12
3.6.3. <i>James Clear</i> .....	13
<b>4. MARCO PRÁCTICO. RELAHEARTE.....</b>	<b>13</b>
4.1. Desarrollo de las cartas.....	14
4.2. Desarrollo del <i>journal</i> .....	17
4.2. Realización artes finales e impresión.....	20
4.4. Diseño del <i>packaging</i> .....	21
4.5. Claves estéticas .....	22
4.6. Referentes.....	23
4.6.1. <i>Laia López</i> .....	23
4.6.2. <i>Katie O’Neill</i> .....	23
4.6.3. <i>Maxine Vee</i> .....	24
4.6.4. <i>Kate Pellerin</i> .....	24
4.7. Definición del título.....	25
<b>5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>25</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....</b>	<b>26</b>
<b>7. ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>30</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>31</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

Sabemos que la salud mental forma gran parte de nuestro día a día, y cada vez estamos más concienciados de su importancia y lo necesario que es cuidar de ella tanto como de la salud física.

Pero, ¿cómo podríamos mejorarla de forma que no suponga un trabajo demasiado costoso? En muchas ocasiones, no sabemos cómo empezar a centrarnos en el cuidado de nuestra salud mental, y eso provoca que desistamos y sigamos viviendo en el mismo estado de estrés y malestar que nos provocan las situaciones diarias.

¿Y si hubiera una forma divertida, agradable y llevadera de ayudarnos a mejorar? En nuestro trabajo abordaremos una actividad o juego que nos ayudará, mediante la visualización de cartas y la reflexión escrita en un cuaderno *journal*, a conseguir este objetivo de forma creativa y personalizada a la vida de cada uno; y nos guiará hacia la incorporación de pequeños hábitos que nos ayuden a mejorar nuestra salud mental que tanta importancia cobra en nuestra vida. Estas cartas nos presentan situaciones cotidianas mediante la ilustración de personajes realizando acciones diarias; mientras que en el *journal* se formulan preguntas para que el usuario reflexione acerca de sus propias experiencias.

Nuestra motivación principal a la hora de realizar el proyecto consiste en ser capaces de diseñar una experiencia interactiva para el usuario, para que, mediante las herramientas que se proponen en estas cartas y en el *journal*, se cree una práctica que combine elementos visuales atractivos y estéticos con elementos narrativos, que tengan la posibilidad de brindar recursos que promuevan el autocuidado, la autoexploración y la expresión artística.

Hemos realizado una búsqueda del estado de la cuestión, del que hemos encontrado ciertos proyectos que guardan relación con el nuestro; por ejemplo, “Journaling; an active learning technique” de Tim K. Blake, en el que se desarrolla el impacto del journaling en la educación y cómo promueve el autoconocimiento y el crecimiento personal, dos cuestiones que cobran gran importancia en nuestro proyecto; el trabajo “My Little Room” de V. Estefania, N. Carbajal, S.G. Arana, P.T. Gil y A.G. Muñoz, propone un videojuego de simulación en el que al usuario se le proponen actividades terapéuticas con la finalidad de producir hábitos saludables y el cuidado de uno mismo, usando técnicas muy en relación a nuestro proyecto como son el journaling, la arteterapia y la musicoterapia.

Para comprender y analizar la estructura del proyecto, este documento se encuentra dividido en una serie de secciones, empezando por los objetivos generales y específicos que nos proponemos, la metodología a seguir en su realización, seguida de un marco teórico en el que se abordarán temas muy presentes en todo el trabajo, como son la salud mental, los hábitos o el *journaling*; a continuación, un marco práctico en el que se explicará con detalle

todo el proceso que hemos seguido para la realización del proyecto, además de unos referentes estéticos que han inspirado la parte visual de este. Por último, unas conclusiones que ponen en valor los objetivos que nos marcamos al principio, las dificultades que han surgido en la práctica y, para finalizar, una breve reflexión sobre el futuro del proyecto y cómo podría seguir su desarrollo.

## 2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

### 2.1. OBJETIVOS GENERALES

Para la exitosa realización de nuestro trabajo, proponemos los siguientes objetivos a cumplir, con la finalidad de que estos nos sirvan como guía a lo largo de su desarrollo:

- Diseñar y elaborar una actividad o juego de autoayuda, utilizando las técnicas de la ilustración digital y el diseño gráfico, que permita brindar herramientas al usuario para incorporar hábitos saludables.
- Llevar la importancia de cuidar la salud mental a todo el público posible, desde los más jóvenes a los más adultos, mediante una propuesta divertida, apetecible y llevadera. Así, incorporamos el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 de “Salud y bienestar” de la agenda 2030.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

A continuación, se presentan unos objetivos específicos que planteamos a partir de los objetivos generales ya propuestos:

- Crear un diseño atractivo, agradable y eficaz de una serie de cartas y un cuaderno *journal* que llame la atención a todo tipo de público.
- Realizar preguntas al usuario que le permitan reflexionar sobre sus propios hábitos y cómo mejorarlos.
- Conseguir, mediante la ilustración digital, una estética común en todos los elementos del proyecto gracias a un estilo artístico personal que le brinde armonía visual y cohesión.
- Aportar diversidad, favorecer la inclusión y ayudar a reducir desigualdades mediante la incorporación de una gran variedad de personajes de diferentes etnias, tipos de cuerpo, condiciones, etc. Así, se incorpora el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 10 de “Reducción de las desigualdades” de la agenda 2030.

### 2.3. METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología utilizada para la realización del proyecto, podemos dividir el proceso en dos bloques principales: la metodología usada para la parte teórica y la utilizada para la parte práctica.

En un primer lugar, decidimos la temática que tratar en el proyecto, para posteriormente concretar qué tipo de proyecto realizar y cómo llevarlo a cabo. Una vez estas dos cuestiones quedan claras, nos ponemos unos objetivos que alcanzar con el desarrollo de nuestro trabajo, que nos permita tener unas metas que seguir y, por lo tanto, una guía para su correcto desenvolvimiento.

Es entonces cuando nos centramos en la parte teórica del proyecto, realizando una investigación bibliográfica sobre la temática elegida, en nuestro caso, la salud mental y los hábitos saludables. Esta información la extraemos a través de libros dedicados a estas cuestiones, artículos científicos o páginas web especializadas en dichas materias. Para nuestro proyecto hemos recurrido a la utilización de una metodología cualitativa, debido a que la psicología no es una ciencia exacta, y nos hemos centrado en la recopilación de distintos datos que pueden resultar variables según la persona estudiada y el profesional que lo investiga. Además, por la parte práctica artística, la subjetividad que este tipo de trabajo presenta, se asocia directamente a este mismo tipo de metodología. A partir de la información recopilada, realizamos una evaluación de las opciones para plasmar estos conocimientos en la parte práctica del proyecto, por lo que pasamos a centrarnos en la realización de esta.

Para la parte práctica, comenzamos haciendo una búsqueda bibliográfica estética, en la que nos centramos en recopilar recursos gráficos que nos interesen a la hora de desarrollar el estilo de ilustración. Una vez tenemos claras las particularidades estéticas que alberga nuestro proyecto, pasamos al desarrollo de este, comenzando por la realización de bocetos e ideas de diseño, para, a posteriori, dedicarnos a ilustrar y finalizar nuestra parte práctica. Una vez acabada, nos planteamos la presentación del proyecto, cómo se ve cara al público, realizando un adecuado empaquetado que concuerde con el producto diseñado.

Por último, poner en valor los objetivos que nos marcamos al inicio, evaluando la efectividad y el grado de cumplimiento de cada uno.

## 3. MARCO TEÓRICO

La salud mental es un aspecto muy importante de nuestra vida, que influye en gran cantidad de aspectos como nuestra capacidad para afrontar los desafíos diarios, establecer relaciones saludables y alcanzar nuestras metas personales. Sin embargo, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), “En 2019, una de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) padecían un trastorno mental.” (2022), lo que representa una de las principales causas de discapacidad en el mundo.

Afortunadamente, existen diversas estrategias que podemos implementar para cuidar y mejorar nuestra salud mental. En este trabajo nos centraremos en una serie de pequeños hábitos que podemos incorporar en nuestra rutina diaria para ayudar a mejorar nuestro bienestar psicológico.

Gran cantidad de psicólogos de la actualidad en todo el mundo definen la psicología como “la ciencia de la conducta y los procesos mentales” (Morris, C. G., Maisto, A. A., & Salinas, M. E. O., 2005, p. 4). Para entender mejor la psicología detrás de estos hábitos, es importante explorar el contexto histórico de la psicología. Desde la antigüedad, los seres humanos han tratado de comprender el funcionamiento de la mente y el comportamiento. Sin embargo, la ciencia moderna surgió en el siglo XVIII, que permitió el desarrollo de la psicología como disciplina científica moderna en el siglo XIX, y desde entonces ha evolucionado considerablemente (Myers, D. G., 2006, p.2). En cambio,

La definición de la salud mental es un problema recurrente y lo seguirá siendo mientras se continúe esperando una cristalización del concepto para su aplicación permanente y totalizante. La dificultad para conceptualizar la salud mental está en su misma esencia: siendo su materia oriunda de las ciencias sociales, sus determinantes y condicionantes se deben buscar en el campo político, económico y social y no sólo en el biológico o psicológico, como comúnmente ocurre. (Ferro, 2010, pp. 51-52)

En este trabajo, exploramos la importancia de la salud mental, la arteterapia, el *journaling* y la implementación de hábitos saludables, y cómo se relacionan con las actividades que proponemos para mejorarla. Con este proyecto buscamos promover una mayor conciencia sobre la importancia de cuidar nuestro bienestar y proporcionar herramientas prácticas para lograrlo.

### **3.1. LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL**

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar humano y tiene un impacto significativo en la calidad de vida de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

“Al hablar de salud física, casi todo el mundo sabe lo que hay que hacer para conservarla. Pero cuando preguntamos cómo mantener una buena salud mental, muchos dudan y no saben qué decir.” (Melgosa, 2017, p. 84)

Mantener una buena salud mental es esencial para llevar una vida plena y satisfactoria. Esta puede afectar a todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos, y puede influir en la capacidad de una persona para enfrentarse a los desafíos diarios, mantener relaciones sociales saludables y lograr sus metas.

Los problemas de salud mental son muy comunes en todo el mundo y pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género, etnia o condición socioeconómica. Los trastornos mentales pueden incluir la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar, entre otros. Estos trastornos pueden tener un impacto negativo significativo en la vida de una persona, afectando su capacidad para llevar a cabo tareas diarias, mantener relaciones y mantener una buena calidad de vida.

Es necesario reconocer que la salud mental es tan importante como la salud física y que ambos aspectos están estrechamente relacionados. Albergar una condición física perjudicial puede tener efectos negativos para nuestra salud mental, al igual que una salud mental desfavorable puede repercutir en una mala condición física. Por lo tanto, es esencial abordar y comprender la importancia de ambos aspectos para garantizar una salud óptima y un bienestar físico y mental general.

La importancia de la salud mental se ha vuelto cada vez más evidente en los últimos años, gracias a la repercusión de los medios de comunicación, como Internet y las redes sociales, que ha conllevado un aumento en la conciencia y el entendimiento de los trastornos mentales y la necesidad de abordar estos problemas de manera efectiva. Aumentar el conocimiento y concienciar a todo el público posible del valor de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales son aspectos fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas y para reducir el impacto económico y social que estos trastornos pueden llegar a producir en las personas que los padecen.

En resumen, la repercusión que la salud mental tiene en nuestra vida es mucho mayor de lo que creemos, y es necesario y considerable promover su relevancia e impacto y conocer tratamientos y soluciones que nos permitan salir de situaciones difíciles en relación con esta.

### **3.2. INTRODUCCIÓN AL JOURNALING**

El *journaling* es una práctica de escritura personal que cada vez está ganando más popularidad en el cuidado de la salud mental, ya que con ella se permite registrar los pensamientos, emociones y experiencias en un diario o cuaderno con el fin de reflexionar y plasmar todo lo que nos produce preocupación o malestar. Esta práctica ha sido utilizada frecuentemente como una herramienta para el autoconocimiento y la reflexión, y se ha demostrado que puede tener una serie de beneficios para la salud mental y emocional.

El *journaling* puede ser una forma eficaz de reducir el estrés y la ansiedad al proporcionar una vía para procesar y expresar emociones difíciles. Al escribir en un diario, las personas pueden explorar sus sentimientos y pensamientos de manera segura y privada, lo que puede ayudarles a encontrar soluciones a problemas emocionales y a desarrollar una mayor autoconciencia.

Además, esta práctica puede ser una buena herramienta para la resolución de problemas, ya que puede ayudar a las personas a identificar patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar contribuyendo a la

formación de situaciones difíciles de sobrellevar. Al registrar los pensamientos y las emociones de manera escrita, podemos comenzar a comprender mejor cómo nuestras acciones y decisiones afectan a nuestro bienestar emocional y físico.

Otro de los grandes beneficios del *journaling* es su capacidad para mejorar la memoria y la creatividad. Al escribir en un diario, las personas pueden recordar más fácilmente los eventos y experiencias significativas, lo que puede ayudar a mantener vivas las memorias y las emociones asociadas con ellas; esto puede crear un mayor autoconocimiento y aportar nuevas perspectivas a las situaciones que se presentan diariamente. Además, la práctica regular del *journaling* puede fomentar la creatividad y la innovación al proporcionar una salida para la exploración de nuevas ideas y puntos de vista.

En definitiva, el *journaling* puede ser una práctica efectiva, interesante y adecuada para mejorar la salud mental y emocional, el autoconocimiento, la resolución de problemas, la memoria y la creatividad, por lo que es importante darla a conocer e informar de las propiedades y beneficios que presenta.

### **3.3. HÁBITOS SALUDABLES**

Los hábitos saludables son importantes conductas diarias de comportamiento que favorecen la salud física y mental, y que pueden tener un impacto positivo en nuestra calidad de vida. Estos pueden proporcionar las herramientas necesarias para sobrellevar situaciones de estrés y mantener un adecuado estado de salud psicológica y prevenir los riesgos de contraer enfermedades que dañen nuestra condición física.

Además, los hábitos saludables pueden favorecer a mejorar la autoestima, lo que también es un gran factor que puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional. En adición, estos son un importante factor para prevenir enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad, gracias al aumento de la positividad y el confort ocasionado por un adecuado ritmo de vida.

Existe una gran variedad de hábitos saludables, y es importante conocer e implementar algunos de ellos en nuestra vida diaria, como la actividad física, una alimentación equilibrada, el sueño, la gestión del estrés y la socialización. Además, es importante tener en cuenta los factores y situaciones personales que pueden influir de forma directa en la exitosa incorporación y el mantenimiento de estos hábitos saludables, como el entorno social y económico, la motivación y la disciplina propia de cada uno.

En conclusión, los hábitos saludables son un componente clave para favorecer nuestra salud física y mental y para mejorar nuestra calidad de vida.

### 3.4. INFLUENCIA DE LOS PEQUEÑOS HÁBITOS EN LA SALUD MENTAL

Los pequeños hábitos diarios tienen una influencia significativa en nuestra salud mental, más de lo que en un principio creemos. Estas acciones y comportamientos cotidianos pueden tener un impacto acumulativo en nuestro bienestar emocional y en nuestra capacidad para afrontar el estrés y las dificultades que se nos presentan.

En primer lugar, el autocuidado diario es fundamental para mantener una buena salud mental. Realizar actividades simples pero importantes, como dormir lo suficiente, mantener una alimentación equilibrada y practicar ejercicio regularmente, puede ayudar a regular el estado de ánimo y mejorar la energía y la capacidad de concentración. Estos pequeños hábitos pueden promover una sensación de bienestar general y reducir los riesgos de padecer enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión.

Además, la adecuada gestión del estrés es esencial para una buena salud mental, e integrar prácticas saludables como la meditación, la respiración profunda o el tiempo dedicado a actividades relajantes en la rutina diaria puede reducir el estrés y promover la mejora del estado de ánimo. Estos pequeños momentos de autocuidado pueden ayudar a reducir la ansiedad, mejorar la capacidad de resolver adversidades y problemas diarios y favorecer una mayor calidad de vida.

Asimismo, los pequeños hábitos sociales también desempeñan un papel importante en la salud mental. Mantener conexiones sociales significativas, ya sea a través de conversaciones con amigos o seres queridos, participar en actividades grupales o buscar apoyo social, puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional. Estos pequeños gestos sociales proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo emocional, además de reducir el riesgo de aislamiento y soledad, factores que pueden contribuir a problemas de salud mental.

A menudo creemos que realizar acciones cotidianas tan simples como hacer la cama no son suficientes para mejorar nuestro estado mental a la larga, por lo que solemos tender a buscar soluciones rápidas y significativas. Es entonces cuando tratamos de realizar un gran cambio en poco tiempo, tratando de implementar nuevos hábitos de manera demasiado precipitada para el estilo de vida al que estamos acostumbrados; esta repentina ambición provoca que la situación sea demasiado complicada de llevar y que rápidamente desistamos y volvamos a los antiguos malos hábitos. El problema radica aquí. El cambio hacia una mejor calidad de vida debería ser progresivo y lento, con suficiente tiempo para que ese hábito que tratamos de implementar realmente cause un impacto y resulte en un cambio permanente. Si nos centramos en realizar pequeños cambios cada día, como pueden ser pequeñas tareas o actividades, a la larga podemos conseguir con mayor éxito los objetivos deseados y, por lo tanto, mejorar nuestra autoestima y salud mental. (Clear, 2018, pp. 19-44)

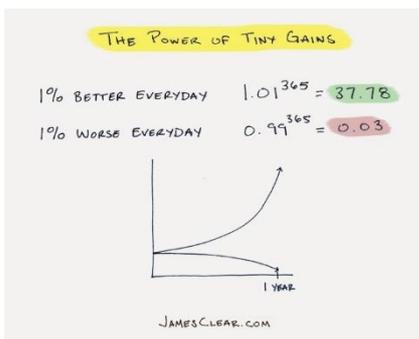


Fig. 1. Gráfico sobre los pequeños hábitos de James Clear.

La práctica de la gratitud, la recopilación de memorias y la expresión de emociones positivas también son pequeños hábitos diarios que pueden tener un impacto significativo en la salud mental. Tomarse un tiempo para reflexionar sobre las cosas por las que estamos agradecidos, recordar momentos, ya sean felices o difíciles, y conseguir reflexionar sobre ellos y plasmarlos, ya sea por escrito o verbalmente, puede promover emociones positivas, favorecer el desahogo y la liberación de tensiones e inseguridades que tenemos y a veces no somos conscientes, para así lograr fortalecer el bienestar mental. Además, expresar y compartir emociones positivas como el amor, la alegría o la gratitud con los demás fortalece las relaciones, aumenta la confianza y la conexión y promueve una mayor satisfacción emocional.

En definitiva, los pequeños hábitos diarios tienen una potente influencia en la salud mental y, por lo tanto, en todos los aspectos de nuestra vida. Desde el autocuidado hasta la gestión del estrés, los hábitos sociales y la expresión de emociones positivas, estos comportamientos cotidianos pueden contribuir a una mayor estabilidad emocional, bienestar y salud. En nuestro proyecto abordamos ideas de nuevos hábitos que incorporar en nuestra vida para conseguir estos objetivos de mejora y satisfacción personal.

### **3.5. LA ILUSTRACIÓN COMO MEDIO DE REPRESENTACIÓN Y COMUNICACIÓN VISUAL**

En nuestro proyecto utilizamos el recurso de la ilustración como medio principal para la representación de los elementos visuales que lo componen. Consideramos este el método más adecuado debido a su infinidad de posibilidades, formas, colores y estilos que utilizar para comunicar los aspectos que nos interesan. En nuestro proyecto, nos hemos decantado por el uso de la ilustración digital, que nos permite aún más libertad y posibilidades, además de consistir en el procedimiento que mejor se adapta a las necesidades del proyecto en cuanto a calidad, facilidad a la hora de reproducir y probabilidad de corregir errores.

La ilustración digital es uno de los medios de creación artística más utilizados por los creativos actualmente, y cada vez aumenta más su uso en ámbitos tanto personales como profesionales. De hecho, la ilustración es una herramienta de comunicación presente en una amplia gama de medios en la actualidad, claramente representado en la publicidad, la vestimenta, los objetos de decoración, etc. En definitiva, se encuentra a nuestro alrededor en todos los ámbitos posibles. Y es que el poder visual que la ilustración presenta puede resultar muy útil para la figuración de escenas e imágenes con todo tipo de temáticas, como pueden ser cómicas, de amor, de terror, infantiles, etc.

Es un recurso sin límites que cada vez es más recurrente debido a la repercusión visual que tiene; en muchas ocasiones no es necesario el texto para la correcta comprensión de lo que se desea transmitir, y ese es un gran factor para que se elija la ilustración como principal medio de producción y comunicación de ideas. Además, los recursos gráficos que se utilizan en la

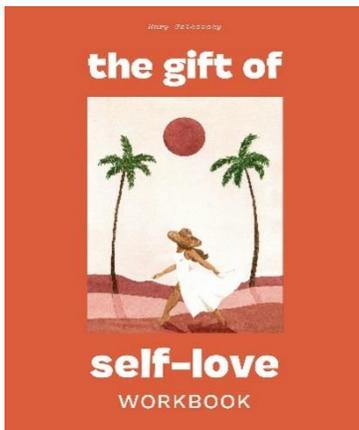


Fig. 2. Portada del libro “The gift of self-love”, de Mary Jelkovsky.

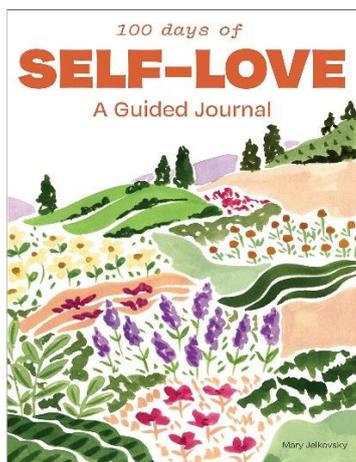


Fig. 3. Portada del libro “100 days of self-love: a guided journal”, de Mary Jelkovsky.

ilustración también tienen la capacidad de transmitir diferentes mensajes al espectador, como el uso de la gama cromática: fría, cálida, saturada, desaturada, pastel, oscura, etc. O el uso de las diferentes formas: redondeadas, orgánicas, puntiagudas, rectas, etc.

En definitiva, la ilustración es un popular y efectivo medio de comunicación visual que, por sus amplias posibilidades, ha sido utilizado para la realización y desarrollo de nuestro proyecto, concretamente la ilustración digital.

### 3.6. REFERENTES

#### 3.6.1. Mary Jelkovsky

Mary Jelkovsky es una *influencer* y creadora de contenido rusa y estadounidense, enfocada en el tema del amor propio, el autocuidado y la salud mental. Mediante publicaciones en redes sociales, charlas y podcasts se dedica a contar su historia, con el fin de ayudar a mujeres a sentirse empoderadas y a gusto con su cuerpo, y proporcionar herramientas y discursos positivos que motiven a mejorar la imagen propia y la salud mental.

En los dos últimos años ha escrito dos libros que presentan gran relación con nuestro proyecto, que exponemos a continuación.

“The gift of self-love”, publicado en 2021, es un libro de autoayuda enfocado en mejorar la confianza en uno mismo, conocer el valor propio y brindar herramientas para ayudar a quererse a uno mismo; mediante ejercicios prácticos, cuestionarios y textos informativos y motivacionales consigue llegar al espectador.

“100 days of self-love: a guided journal”, publicado en 2022, es un libro que nos guía, mediante ideas que desarrollar, hacia mejorar la autoestima y conseguir llegar al amor propio. Se divide en 6 temáticas: la gente, el propósito, la identidad, los hábitos, el cuerpo, la mente y el corazón.

Estos dos libros representan unos valores muy similares a los que nuestro proyecto pretende llegar, sobre todo en cuanto a los objetivos del amor propio, además de presentar una dinámica muy parecida a la nuestra, preparando ejercicios en su mayoría escritos para que el usuario rellene y reflexione. Estas obras nos han proporcionado una gran fuente de inspiración en el desarrollo de nuestra obra.

#### 3.6.2. Jess Conte

Jess Conte es una conocida *influencer* y creadora de contenido australiana, actualmente viviendo en Estados Unidos. Su contenido se basa en multimedia de carácter largo, en la que presenta su vida diaria, reflexiona sobre salud mental y hábitos saludables, además de publicaciones diarias en redes sociales. Produce un contenido muy calmado y cotidiano, que nos muestra su día a día de forma natural.

Recientemente ha publicado un libro que presenta grandes similitudes con nuestro trabajo, en cuanto a temática y estructura.

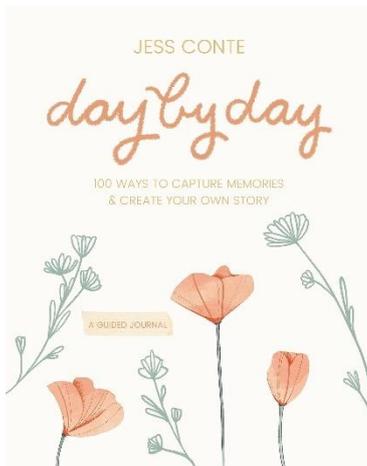


Fig. 4. Portada del libro “Day by Day Guided Journal: 100 Ways to Capture Memories & Create Your Own Story”, de Jess Conte.

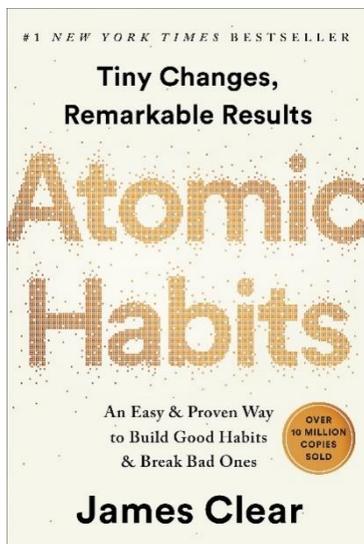


Fig. 5. Portada de la versión en inglés del libro “Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones”, de James Clear.

“Day by Day Guided Journal: 100 Ways to Capture Memories & Create Your Own Story” es un libro que propone distintas actividades que el usuario puede realizar, desde escribir reflexiones o responder preguntas hasta colorear ilustraciones. Trata temas como las metas, la familia y la vida diaria. El diseño y la idea de realización de los ejercicios se asemejan a nuestro proyecto y su obra ha proporcionado inspiración para su desarrollo.

### 3.6.3. James Clear

James Clear es un conocido autor estadounidense, especialista en la creación de hábitos duraderos y herramientas para conseguir implementarlos en la vida diaria. Se dedica principalmente a escribir artículos semanales y dar charlas sobre construcción de hábitos. Su libro “Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones”, traducido al español como “Hábitos Atómicos: Un Método Sencillo y Comprobado para Construir Hábitos Buenos y Desterrar los Malos”, fue un éxito en su momento, y sigue siéndolo hoy en día, con más de 15 millones de copias vendidas en todo el mundo y traducido a más de 50 idiomas, además de estar en el puesto número uno de libros más vendidos en el New York Times.

Esta obra ha resultado ser un gran referente teórico en el proceso de nuestro proyecto, ya que la implementación de hábitos saludables es uno de los principales objetivos de este. Además, Clear hace en su obra gran alusión a la importancia de los pequeños hábitos; en su discurso promueve que estos son capaces de producir grandes cambios a la larga, demostrando que con pequeñas acciones diarias podemos llegar a conseguir grandes resultados que favorecen la mejora de la salud mental, que es uno de los principales discursos que presenta nuestro proyecto.

## 4. MARCO PRÁCTICO

Tras conocer la parte teórica del proyecto, en la cual hemos expuesto todos los datos necesarios para comprender cuál es la temática de este y sus propósitos como producto, pasamos a conocer la parte del desarrollo práctico, cómo se ha realizado cada apartado y fragmento de nuestra obra, con el fin de comprender todos los pasos realizados y aprender sobre todos los elementos que lo comprenden.

A continuación, tratamos el desarrollo del cuerpo principal del proyecto: las cartas y el *journal*; cómo se han realizado las artes finales, el diseño y realización del *packaging*, las claves estéticas que envuelven todo el proyecto y, por último, los referentes estéticos que han inspirado y ayudado a la creación de este.



Fig. 6. Ejemplo de boceto de la carta 9.



Fig. 7. Ejemplo de boceto de la carta 13

#### 4.1. DESARROLLO DE LAS CARTAS

Para la realización de las cartas que se presentan en esta actividad de autoayuda, se han tenido en cuenta una serie de criterios a seguir que proporcionan un esperado y óptimo resultado, incluyendo el motivo de la creación de estas cartas. La idea principal en las etapas más tempranas de su desarrollo incluía las cartas como postales en tamaño A6, con la parte trasera escritura y para la colocación del sello. Más adelante, decidimos aumentar el tamaño a estas postales, puesto que las reducidas dimensiones del DIN A6 no permitían una adecuada visualización de los detalles, por lo que el tamaño final de estas consiste en un A5, conservando los detalles de las escenas de forma óptima sin renunciar al cómodo tamaño portátil y versátil de una postal.

Posteriormente, estas postales dejaron de tener el sentido inicial, al implementar la idea de que estas podrían contener un breve texto de información o reflexión en el reverso, dando algo de contexto a la frase que se presenta en la parte inferior de cada una; por lo que es así como pasan a ser cartas. Más adelante, también descartamos el texto posterior de la carta, sustituyéndolo por el número de las páginas dónde se encuentra la información necesaria de esa carta; debido a la redundancia de colocar información en los dos elementos, nos decantamos por este método.

En estas primeras fases, el estilo de dibujo tenía una mayor simplicidad y sintetización, y contaba con una cantidad mucho menor de detalles, ya que el proyecto estaba pensado para realizarse en serigrafía. Más adelante esta idea se descartó, ya que el resultado final no cumplía con las expectativas de complejidad y estética que en un primer momento nos habíamos propuesto, las cuales podían ser ejecutadas de manera mucho más efectiva mediante la ilustración digital para su posterior impresión en papel. Además, gracias a la utilización de la ilustración digital como principal medio de trabajo, también se puede conseguir un mayor movimiento en los elementos que conforman las escenas, al igual que un uso del color mucho más atractivo y variado, que En cuanto a la temática, se barajaron varias opciones, incluyendo escenas fantásticas y de naturaleza, hasta llegar a la conclusión de que la temática más adecuada para la idea del proyecto es la cotidianidad. La característica principal en las cartas debía ser la similitud con la realidad, mostrando unas escenas comunes, presentes en la mayoría de los hogares. Esta cotidianidad se encuentra reforzada por elementos que otorgan una sensación de familiaridad a las escenas representadas en las cartas usando ambientes suaves, luminosos; que a su vez brindan al usuario unos sentimientos de tranquilidad, relajación y cariño, que encaja a la perfección con el mensaje que estas actividades que nos proponen las cartas quieren transmitir. Estos elementos temáticos son los que proporcionan a nuestro proyecto un espacio seguro y tranquilo en el que el usuario podrá relajarse y enfocarse en las pequeñas tareas que le facilitarán una agradable experiencia a la hora de completarlas.

En relación con este tema, también hemos incorporado unas atmósferas dulces que complementan con la gama de colores pastel que ha sido utilizada en la totalidad del proyecto. Esta paleta cromática suma a las sensaciones de paz, tranquilidad y confianza que tiene como objetivo despertar al público. Además, esta actividad va dirigida a todo tipo de público, tanto adolescentes, como jóvenes y adultos; y con la finalidad de que el público sea realmente cualquiera, hemos incorporado una gran variedad de personajes con distintas características físicas, que muestran la diversidad de la sociedad en la que vivimos y que debe ser representada para que todo el mundo pueda sentirse integrado. La inclusión es muy importante para nuestro trabajo, por eso cada carta ha sido diseñada con el objetivo de representar una variedad de personajes que incluyen distintas etnias, discapacidades y tipos de cuerpo.

Como acabamos de mencionar, cada carta cuenta en la parte delantera con una frase que indica el ejercicio o acción a realizar por el usuario, y en la parte trasera con la numeración correspondiente y el número de página en el que encontrar la información y ejercicios para, a posteriori, ser completados en el *journal*. A continuación, enumeramos todas las cartas con su oración delantera y las páginas del *journal* que nos informan sobre esta:



Fig. 8. Ejemplo de cartas por delante y por detrás.

- Carta 1: Delantera – Échate una siestecita de 30 minutos. Trasera – Páginas 10-11
- Carta 2: Delantera – Pasa un día sin móvil. Trasera – Páginas 12-13
- Carta 3: Delantera – Lee un libro que te guste. Trasera – Páginas 14-15
- Carta 4: Delantera – Limpia y recoge tu espacio. Trasera – Páginas 16-17
- Carta 5: Delantera – ¡Saca tu creatividad! Pinta, dibuja o escribe algo. Trasera – Páginas 18-19
- Carta 6: Delantera – Haz la cama cada mañana. Trasera – Páginas 20-21
- Carta 7: Delantera – Date un baño o ducha relajante. Trasera – Páginas 22-23
- Carta 8: Delantera – Dedica un rato a visitar tus memorias favoritas. Trasera – Páginas 24-25
- Carta 9: Delantera – Llama a un ser querido. Trasera – Páginas 26-27
- Carta 10: Delantera – Cocina algo rico de capricho. Trasera – Páginas 28-29
- Carta 11: Delantera – Mueve tu cuerpo con un poco de ejercicio. Trasera – Páginas 30-31
- Carta 12: Delantera – Sal a dar un paseo. Trasera – Páginas 32-33



Fig. 9. Ejemplo de la parte de adelante de una carta en la versión digital.

- Carta 13: Delantera – Sal a la calle a disfrutar del aire fresco. Trasera – Páginas 34-35
- Carta 14: Delantera – Escucha tu música favorita. Trasera – Páginas 36-37
- Carta 15: Delantera – Organiza tus tareas del día o de la semana. Trasera – Páginas 38-39
- Carta 16: Delantera – Haz un poco de meditación y respira. Trasera – Páginas 40-41
- Carta 17: Delantera – Come una dieta equilibrada (escucha a tu cuerpo). Trasera – Páginas 42-43
- Carta 18: Delantera – Mantén horarios de sueño regulares y saludables. Trasera – Páginas 44-45
- Carta 19: Delantera – Mírate al espejo, abrázate y dítelo algo bonito. Trasera – Páginas 46-47
- Carta 20: Delantera – Apúntate a una clase o deporte que te guste. Trasera – Páginas 48-49
- Carta 21: Delantera – Abraza a alguien querido. Trasera – Páginas 50-51
- Carta 22: Delantera – Pasa tiempo de calidad con gente a la que quieres. Trasera – Páginas 52-53



Fig. 10. Ejemplo de la parte de atrás de una carta en la versión digital.

Por último, revisamos cómo ha sido todo el proceso de creación de estas cartas, paso a paso, hasta conseguir el resultado deseado (véase Anexo II). En un primer momento, pensamos la temática de cada carta, y, por lo tanto, en cada frase que aparecerá en la parte delantera. A continuación, consideramos la diversidad de los personajes que aparecen representados, informándonos un poco sobre cómo se ven estas condiciones a reproducir, y hacerlo de manera que sean sencillas de identificar, y a su vez lo más fieles a la realidad que sea posible, manteniendo el estilo de ilustración.

Una vez todas las frases están escritas, pasamos a la realización de los bocetos para cada una, centrándonos en el estilo y la representación de entornos que vayan en sintonía con los personajes y las actividades que están realizando. Una vez todos los bocetos están claros, el siguiente paso es realizar una primera mancha de color, eligiendo la paleta de colores para cada ilustración y enfocándonos en cubrir toda la superficie del dibujo con manchas sintéticas de color, que posteriormente serán finalizadas añadiendo detalles texturizados y acompañados por estampados, especificado con más detalle en el apartado de artes finales.

Con la parte delantera ya planteada, nos focalizamos en realizar la parte trasera. Para ello, comenzamos diseñando un fondo para que rellene toda la superficie de la carta, utilizando un motivo que realizamos para una parte del *journal* que comentamos en su correspondiente apartado. Una vez el motivo está colocado en todo el espacio, procedemos a la creación de un marco que rodee todo el borde de la carta. Con un diseño orgánico en forma de nube, un

elemento muy presente en las ilustraciones de las cartas, y un corazón en cada esquina (elemento principal del proyecto, incluido incluso en su título), el marco envuelve la parte central, donde se encuentra una especie de tarjeta, simulando estar pegada con una cinta, donde corresponde ir la numeración y la página del *journal* que concierne a cada carta.

## 4.2. DESARROLLO DEL JOURNAL

Antes de comenzar con el proceso de desarrollo, explicamos brevemente en qué consiste un *journal* y los motivos por los que se ha realizado que atañan al trabajo.

Un *journal* es literalmente del inglés “diario”, y actualmente y en este proyecto nos referimos a él con el anglicismo debido a que en la comunidad anglosajona se ha creado el término de *journaling*, que ya hemos comentado en su respectivo apartado. Por lo tanto, el término *journal* consiste literalmente en el sustantivo que proviene del mencionado verbo.

La razón principal por la que hemos considerado la creación de este es complementar las actividades propuestas en las cartas con algo de información que pueda servir al público para comprender mejor acerca de los hábitos que busca incorporar, además de un apartado donde este usuario pueda realizar una reflexión con los pensamientos, sentimientos y experiencias que quieran plasmar una vez se haya completado la tarea; que convierte la experiencia de esta actividad en un proceso de meditación y autoayuda impulsada por el *journaling*.

El primer paso en la creación del *journal* es elegir su tamaño en función de la comodidad, la portabilidad y la adecuación al resto de proyecto. Teniendo en cuenta estos criterios, el tamaño elegido es de 21x21 cm, igual que las cartas en altura, pero con más espacio a lo ancho. Es un tamaño pequeño, pero aún cuenta con las ventajas de otros tamaños superiores, como el espacio justo para la cómoda escritura; y con las virtudes que el tamaño pequeño aporta, como la facilidad con la que se puede transportar, guardar y sujetar, pudiendo así colocarse sobre cualquier superficie sin problemas de espacio.



Fig. 11. Journal abierto con ejemplo de alguien escribiendo.



Fig. 12. Journal abierto que muestra un ejemplo de pliego.

A continuación, realizar unos bocetos previos esquematizando cómo es la maquetación tanto en su interior como en el exterior. Está compuesto por unas sencillas cubiertas, unas guardas, algunas páginas de introducción, lo que es el cuerpo donde cada página se corresponderá a cada carta, y por último unas páginas de conclusión (véase Anexo III).

Para las cubiertas nos centramos en realizar un diseño sencillo, acorde al interior, por lo que consiste en un fondo difuminado en colores de atardecer y las características nubes presentes a lo largo de todo el proyecto, además de una pequeña mesa en la esquina inferior con elementos utilizados en las ilustraciones de las cartas. En la parte superior encontramos el logo de RelaHearte, seguido del subtítulo; en la parte inferior se ubica el nombre de la autora. La parte posterior de las cubiertas presenta las mismas características pero con la ausencia del texto.

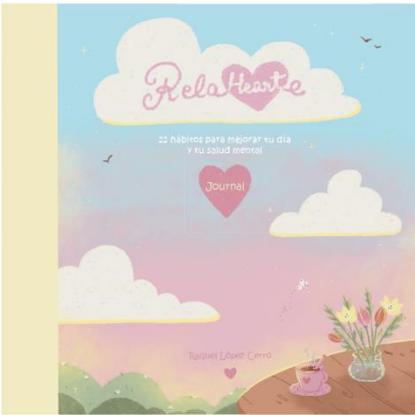


Fig. 13. Versión digital de la portada del *journal*.



Fig. 14. Portada y contraportada impresas del *journal*.

En cuanto a las guardas, diseñamos un motivo que se repite en toda su superficie, también utilizado a lo largo de todo el proyecto, en elementos como el reverso de las cartas o el interior del *packaging*. Para la realización de este patrón, creamos pequeños dibujos individuales, haciendo referencia a elementos que hemos visto aparecer previamente en las cartas, como nubes, libros, etc. A posteriori, colocamos cada elemento disperso en un lienzo en blanco cuadrado de Photoshop. Los disponemos de manera que queda adecuado y correctamente repartido y a partir de ahí recortamos los elementos en los bordes para que correspondan a lo largo de todo el cuadrado y creamos el motivo que a continuación será aplicado en las páginas de las guardas.



Fig. 15. Motivo creado para las guardas y otros elementos.

Las siguientes páginas que corresponden consisten en una introducción al proyecto para el usuario, en el que se explica en qué consiste, cómo usar el *journal* y las cartas, los objetivos de este, y dar la bienvenida al público. Estas páginas presentan un diseño ligeramente distinto a las siguientes del cuerpo de nuestro cuaderno, una variación en los colores de las bandas laterales, además de solo contener el texto de introducción.

A continuación, encontramos las páginas que conforman el principal contenido que se encuentra en el interior de nuestro *journal*; que están diseñadas de manera que se crea una repetición en la estética, solo cambiando el contenido de cada una; cada carta comprende un pliego del cuaderno. El diseño de la página consiste en un borde a los lados: izquierdo en la página izquierda y derecho en la página derecha; con elementos que han sido utilizados en otras partes del proyecto, como son las nubes y los corazones. En la parte superior de la página se encuentra el número de la carta a la que hace referencia, seguido del texto que nos informa y nos aconseja sobre el tema

representado en esta. A continuación, se plantean unas preguntas a responder para el usuario, donde se colocarán líneas de puntos en blanco para que este pueda escribir su reflexión. En algunas páginas en concreto, el ejercicio a realizar por el público puede ser uno diferente; por ejemplo, en la carta de ser creativo, se presenta un ejercicio en el que dibujar o pintar.

Por último, tras todas las páginas a rellenar, encontramos un último pliego en el que se hacen algunas conclusiones, que también presenta una ligera variación en los colores de las bandas; además de una reflexión final y algunas motivaciones para ayudar al lector a continuar intentando mejorar sus hábitos.

### 4.3. REALIZACIÓN ARTES FINALES E IMPRESIÓN

Para finalizar las cartas, añadimos las texturas en los elementos, destellos y puntos de luz amarilla que brinden calidez y brillo a las ilustraciones. Para la tipografía que se encuentra en todo el proyecto, tanto en las cartas como en el *journal*, hemos utilizado la Kristen ITC, con el fin de conseguir un efecto parecido al de la escritura manual. Además, hay que destacar que en todo el proyecto hemos tratado de utilizar un lenguaje inclusivo, centrándonos en usar sustantivos en lugar de conjugaciones de verbos en masculino o en femenino, con el fin de incluir a todo tipo de personas, se identifiquen o no con los géneros binarios.

En cuanto a la impresión de todos los elementos, a continuación, especificamos los materiales utilizados. Para las cartas decidimos realizar la impresión en dos tipos diferentes de papel: una en papel de 300 gramos satinado, y otra en uno de 250 gramos de tipo fotográfico algo más brillante. Aunque el brillo y los colores resaltan más en el papel fotográfico, la rigidez que el primer papel le brinda a las cartas hace que consiga un mejor resultado final.

Fig. 16. Detalle de contexto, donde se observa el tamaño de las cartas.

Fig. 17. Vista general de las cartas, donde se ve el grosor del papel utilizado.





Fig. 18. Detalle del *journal* donde se aprecian las anillas.

Para el *journal* hemos utilizado un papel grueso pero mate, con el fin de que sea lo más cómodo posible para facilitar la escritura del usuario, además de dar una textura interesante y satisfactoria al tacto que permita resaltar las ilustraciones y sus recursos gráficos. Para las cubiertas nos decantamos por el mismo papel que las cartas de 300 gramos satinado, para diferenciar con algo más de grosor y brillo las cubiertas de la tripa del *journal*. En cuanto a la encuadernación decidimos realizar 5 agujeros en las hojas para, a posteriori, agregar unas pequeñas anillas coloridas de plástico (Fig. 18), que aportan un toque de color rosa, que acompaña al proyecto, y un aspecto más infantil y casero al conjunto, además de ser muy fácil de abrir y cerrar. Además, para la decoración del *packaging*, realizamos la impresión de un motivo en papel vegetal.

Por último, cabe recalcar que realizamos dos copias del proyecto, con pequeñas variaciones, con el propósito de probar cuál sería la mejor opción y se adecuaría más al conjunto del trabajo.

#### 4.4. DISEÑO DEL PACKAGING

Para la realización del *packaging* hemos recurrido a un sencillo diseño, usando una caja cuadrada de cartón blanca con tamaño 25x25x8 cm, con tamaño suficiente para albergar el *journal* y las cartas. En la parte superior presenta una tarjeta con el diseño del motivo como fondo, el logo del proyecto RelaHearte, el subtítulo y el nombre de la autora (Fig. 19). En el interior encontramos los dos productos envueltos en un fino papel vegetal estampado con el mismo motivo que el resto del proyecto (Fig. 20), lo que brinda cohesión y una sensación de lujo al abrir la caja.



Fig. 19. Caja parte del *packaging* que contiene los elementos del proyecto.



Fig. 20. Interior de la caja del *packaging*.



Fig. 21. Detalle de una página del *journal*, la portada y el papel vegetal.

#### 4.5. CLAVES ESTÉTICAS

En cuanto a las claves estéticas, todo el proyecto presenta una gran armonía en su presentación. En primer lugar, todas las ilustraciones están compuestas mayormente por formas orgánicas bastante redondas, incluyendo las cabezas de los personajes, sus cuerpos, y los objetos dispuestos en las escenas presentan bordes redondeados y suaves, dejando muy pocos rasgos duros o puntiagudos; estas características van acorde a la temática, ya que las ilustraciones presentan un estilo *cartoon* con rasgos dulces.

La gama cromática utilizada en la totalidad del proyecto consiste en una paleta de colores pastel, formada principalmente por los tonos rosados, que refuerzan el sentimiento de cariño y amor, tanto hacia uno mismo como hacia los demás; acompañado por otros colores cálidos como el amarillo y el naranja claros, y escoltado de tonos suaves y relajantes en algunos elementos como lo son el azul, el verde y el lila. El uso de esta paleta proporciona a las ilustraciones un toque de calidez, que, junto al poco contraste y la abundancia de luz y brillo, es capaz de brindar a las escenas representadas un tono mágico y acogedor que busca transportar al usuario a un estado de tranquilidad y paz con el que poder obtener sensaciones positivas que le permitan realizar las actividades de manera exitosa.

En cuanto a rasgos del trazo, todas las ilustraciones están realizadas con la misma estructura, que conforma unas grandes manchas de color que nos aseguran la correcta identificación de los elementos, y posteriormente un añadido de líneas que forman los detalles de los objetos presentes en la escena. Estos trazos están realizados con un pincel con textura de aspecto de lápiz de color, que, combinado con las manchas planas, da como resultado un contraste de texturas interesante para la vista. Los elementos no presentan líneas de contorno, sino que las propias manchas son las que determinan las formas de los objetos, con ayuda de las posteriores líneas que crean los detalles y separaciones necesarias para que las manchas no se fundan en un solo objeto. Además, el uso de estampados en las telas, alfombras u otros objetos le dan interés y detalle a las obras para que cuenten con algo más de la complejidad que las manchas planas del fondo no le proporcionan.

En cuanto al sombreado, las ilustraciones presentan un trazo con una especie de jaspeado que de alguna manera también recuerda a los lápices de colores o acuarelas, con degradados en violetas y rosas, creando sombras suaves y que transmiten serenidad. Estas texturas permiten un acercamiento estético a las técnicas tradicionales, lo que ofrece al usuario un sentimiento más personal y una mayor conexión con el proyecto, ya que, de algún modo, puede conectarse también con su infancia.

Por último, hay que recalcar que la obra cuenta con gran cantidad de elementos que se van repitiendo en cada componente, lo que le da al proyecto una mayor sensación de cohesión y consiguen que, pese a contar con tantos personajes y entornos diferentes, se pueda ver como todos conviven en el mismo mundo tranquilo e ideal que hemos creado. Algunas piezas que

conforman estas repeticiones son, por ejemplo, las nubes, que brindan paz; ventanas y cielos, que dan luz a las escenas, además de sensación de amplitud, de libertad, muy útiles para los objetivos que se pretenden cumplir; las alfombras y mantas, que dan un aspecto mullido y de confort, lo que ayuda a transmitir sensaciones de hogar, lugar seguro y comodidad; y, finalmente, la presencia de animales y plantas, que apoyan el sentimiento de compañía, de conexión con la naturaleza y aportan más vida a las ilustraciones.

## 4.6. REFERENTES

En el proceso de creación gráfica de nuestras ilustraciones que conforman el proyecto, hemos tomado una serie de referentes que nos han proporcionado ideas, inspiración y recursos a seguir que nos han ayudado a realizar estas ilustraciones creando un estilo propio. A continuación, exponemos las diferentes artistas que nos han servido como modelo a seguir en este proceso.

### 4.6.1. Laia López

Laia López es una ilustradora actual española (de Barcelona) que actualmente cuenta con una gran popularidad en las redes sociales, con más de un millón de seguidores. Su popularidad se debe a su estilo artístico único, que recuerda mucho a la ilustración de manga y Disney. También se debe a su constante realización de *fanarts* de todo tipo, que llegan a mucha gente de gustos diferentes y captan su atención. Se graduó en Bellas Artes en la Universidad de Barcelona, y a lo largo de los años ha logrado encontrar su estilo artístico en la ilustración de manera autodidacta. Trabaja principalmente en novela ilustrada y en ilustración editorial, además de tener su propia tienda online y un curso de ilustración para principiantes.

En su obra suele utilizar un cromatismo muy colorido y vibrante, con colores alegres y brillantes que dan mucha personalidad a sus ilustraciones. Suele utilizar también gradientes de colores y gamas cromáticas parecidas entre ellas, que proporcionan una sensación de armonía, como la gama pastel. En sus ilustraciones aparecen muchos efectos visuales como difuminados, brillos o destellos que le dan vida a la atmósfera que está creando. Todas estas características gráficas nos han servido como referente e inspiración a lo largo de la creación de todo el proyecto, incidiendo en el color y en la atmósfera.

### 4.6.2. Katie O'Neill

Katie O'Neill es una autora e ilustradora de Nueva Zelanda, que cuenta con una trilogía y dos novelas gráficas publicadas, con temática de fantasía, romance y aventura. En el lenguaje gráfico de su obra predominan los colores vivos y cálidos, con abundancia de los tonos pastel, con los que crea ambientes armónicos y acogedores que van en relación con sus historias. El estilo de sus ilustraciones presenta una predominancia de las formas redondeadas y orgánicas, con ausencia de líneas de contorno. También se caracteriza por el

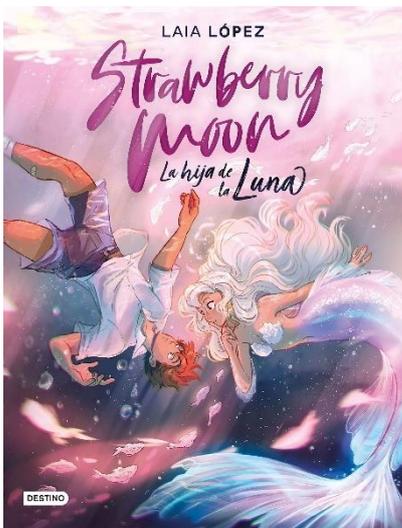


Fig. 22. Portada del libro "Strawberry Moon. La hija de la Luna", 2019, de Laia López.



Fig. 23. Portada del libro "La Sociedad de los Dragones de Té", 2017, de Katie O'Neill.

uso de las grandes manchas de color, acompañadas de líneas y texturas que definen los detalles, usando el recurso del contraste para destacar ciertos elementos, mientras que deja el resto de la ilustración con una gama poco contrastada. Además, la inclusión está muy presente en su obra, ya que suele representar personajes de todo tipo de etnias y discapacidades, como gente en silla de ruedas o sordomuda. Todas estas características son las que comparten similitud con nuestro proyecto.

Esta artista ha servido como gran referente en el proceso de creación de nuestra obra, ya que su estilo gráfico nos resulta muy adecuado para el contexto de nuestro proyecto, y nos hemos basado mucho en ella para conseguir el efecto deseado en nuestras ilustraciones.



Fig. 24. Ilustración titulada “Wandering star” de Maxine Vee, 2021.

#### 4.6.3. Maxine Vee

Maxine Vee es una ilustradora *freelance* canadiense que se dedica mayoritariamente a publicar sus obras en redes sociales, además de trabajar en el diseño editorial ilustrando portadas de libros, y contando con una tienda online donde vende productos como brochas de dibujo para plataformas de creación artística digital y fondos de pantalla para dispositivos móviles.

Su estilo se caracteriza por el uso de los colores y la luz para crear atmósferas mágicas y vaporosas, con la ayuda de texturas y difuminados que brindan los efectos necesarios para aportar ese tono fantástico que caracteriza sus obras. En cuanto al uso de los colores, se decanta por una fusión de tonos cálidos y fríos, que aportan a sus ilustraciones un interesante contraste, mientras que la gama que suele utilizar es la de los colores pastel. Su obra se caracteriza por la representación de personajes en entornos de fantasía, con un carácter de cuento, mientras que en otras ocasiones realiza ilustraciones de personajes en momentos cotidianos.

Para la creación de nuestra obra, nos han interesado las propiedades lumínicas y mágicas que esta artista utiliza en sus ilustraciones, además del uso de los difuminados y texturas que utiliza para conseguirlo; los colores pastel y la representación de momentos diarios con toque de magia también han sido recursos en los que nos hemos basado para la realización del proyecto.

#### 4.6.4. Kate Pellerin

Kate Pellerin, conocida como “Poopikat”, es una artista canadiense especializada en ilustración de libros infantiles. También trabaja como profesora en el *Seneca College*, y publica sus obras en redes sociales. Su obra se caracteriza por el uso de los colores vibrantes y vivos, que, junto al recurso de los contrastes creados por colores complementarios, hacen de sus ilustraciones escenas divertidas, alegres y mágicas (con un tono fantasmagórico). Y es que la mezcla de estos recursos crea un efecto de brillo neón fantástico muy acorde a la temática.

Las formas redondas y el uso de texturas también son clave en su estilo gráfico, ya que es recurrente la utilización de la textura de lápiz de color, tanto



Fig. 25. Ilustración titulada "The Frogs Visit", 2022, Kate Pellerin.



Fig. 26. Diseño de Logo de RelaHearte.

en sus ilustraciones digitales como en las tradicionales debido a los materiales que utiliza. Los protagonistas en su obra suelen ser niños o personas de aspecto infantil e inocente.

Las características gráficas que más han influido en nuestro proyecto son el uso de texturas y formas redondeadas, junto al uso de la iluminación etérea que crea ambientes mágicos, además de los personajes de carácter inocente y con rasgos algo infantiles.

#### 4.7. DEFINICIÓN DEL TÍTULO

El título de nuestro proyecto está formado por un juego de palabras que, mezclando la palabra "relajarte" con la palabra inglesa "heart" (corazón), se forma "RelaHearte", con la misma pronunciación que la primera. Con este juego de palabras se crea una metáfora, con la que indicamos que el objetivo del proyecto es la relajación del corazón y, por lo tanto, de las emociones y sentimientos, que nos llevan de nuevo a la idea principal de cuidar nuestra salud mental. Además, hemos diseñado un logo con la textura y color característicos de nuestro proyecto (Fig. 26), que ayude a crear una imagen de marca.

## 5. CONCLUSIONES

Para concluir esta memoria, ponemos en valor los objetivos propuestos al inicio de esta, confirmando así si se han logrado cumplir y cuáles han sido las dificultades que han surgido en la realización del trabajo.

En primer lugar, el diseño del proyecto ha resultado adecuado, ya que tanto las cartas como el cuaderno proporcionan herramientas útiles para implementar nuevos hábitos saludables. En cuanto a la parte gráfica, recalamos que se ha logrado una armonía visual entre todos los elementos que lo componen, ya que se mantiene un estilo artístico de las mismas características en todas las partes correspondientes, además de lograr los objetivos manteniendo un diseño de escenas de cotidianidad. El diseño final ha resultado agradable para un público de cualquier carácter, además se han conseguido plasmar los mensajes a través de las ilustraciones realizadas.

El proyecto ha conseguido integrar distintos personajes que logran brindar diversidad y favorecen la inclusión de minorías; a través de la incorporación de diferentes etnias, condiciones como pueden ser el vitíligo o el albinismo y las discapacidades.

Además, consideramos que se ha logrado otorgar la importancia necesaria al ámbito de la salud mental y la incorporación de hábitos que nos ayuden a mejorar nuestra vida, a través de los textos informativos que incluyen tanto las cartas como el *journal*, mediante los que se ha conseguido brindar la información necesaria al usuario para hacerle reflexionar y llegar a mejorar su autocuidado.

Las dificultades que se han presentado a lo largo de la realización del proyecto incluyen la creación de preguntas que se ajusten al tema que se propone en cada página, además de saber plasmar una acción cotidiana en una ilustración que resulte creativa, divertida y apetecible. Además, la creación de un *packaging* que se ajuste a las necesidades del proyecto y que sea ligero, compacto y efectivo también ha resultado tener su dificultad. Podemos decir que un elemento ha resultado albergar más dificultades que los demás, siendo la capacidad de transmitir, mediante ilustraciones y pequeñas informaciones, la importancia de cuidar de la salud mental y trabajar en ella diariamente, ya que cobra una gran importancia en nuestras vidas; que consideramos que es un objetivo que se ha logrado realizar gracias al impacto y reflexión que estos textos otorgan al lector.

En definitiva, podemos afirmar que se ha logrado crear una serie de 22 cartas que nos muestran pequeñas formas de mejorar nuestro día a día, y que, acompañado de su *journal* con su acogedor diseño y efectividad, se ha conseguido que tenga el potencial para gustar al público destinado a su uso; en un futuro, el proyecto podría albergar un mayor número de cartas, aumentando así los hábitos que incorporar en la vida diaria, junto a la creación de un *journal* más largo, con más preguntas y ejercicios que mejoren su efectividad. Además, en un futuro cercano realizaremos una prueba de esta actividad, reuniendo a varias personas de nuestro entorno cercano para que cada una realice una actividad propuesta en el *journal*, y así recopilar las experiencias de uso de cada una. Este proyecto podría ser presentado a alguna editorial que trabaje con proyectos similares, con el fin de que se publique y pueda realmente cumplir el objetivo de ayudar a las personas a sentirse mejor consigo mismas y con sus vidas.

## 6. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

### PÁGINAS Y ARTÍCULOS WEB

- Babelo (12 mayo 2022), *6 beneficios de hacer la cama todos los días*, <https://pijamasbabelo.com/salud-y-bienestar/beneficios-de-hacer-la-cama/>
- Betancourth, C. (25 mayo 2023), *7 beneficios que la creatividad le aporta a tu vida*, <https://mejorconsalud.as.com/7-beneficios-que-la-creatividad-le-aporta-a-tu-vida/>
- Ceny Hospital (28 febrero 2017), *La importancia de dormir el tiempo adecuado*, <https://www.cenyhospital.com/noticias/la-importancia-dormir-tiempo-adecuado/#:~:text=Permite%20controlar%20la%20obesidad%20y,datos%20acumulados%20durante%20el%20d%C3%ADa>
- Clear, J. (s.f.), <https://jamesclear.com/>

- Clínic Barcelona (2019), *Recomendaciones para promocionar Hábitos Positivos de Salud Mental*, <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia/habitos-positivos>
- Colin, R. (16 octubre 2020), *La importancia de pasar tiempo con la familia*, <https://www.dedalomexico.com/post/la-importancia-de-pasar-tiempo-con-la-familia#:~:text=El%20pasar%20tiempo%20con%20tu,Permite%20desarrollar%20habilidades%20sociales>
- Corbin, J. A. (1 julio 2016), *Los 10 beneficios de pasear, según la ciencia*, <https://psicologiymente.com/vida/beneficios-pasear>
- Cuéntame Tu, FEAFES Andalucía Salud Mental; Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos; Asociación Andaluza de Profesionales de Salud Mental (AEN Andalucía); Junta de Andalucía, Consejería de Salud y Familias (2021), *Guía para las personas con trastorno mental para el fomento de hábitos saludables*, <https://consaludmental.org/centro-documentacion/cuentame-tu/>
- DKV (26 julio 2022), *La importancia de la alimentación: aspectos a tener en cuenta*, <https://quierocuidarme.dkv.es/alimentacion/la-importancia-de-la-alimentacion-aspectos-tener-en-cuenta>
- Doctor Akí (18 enero 2021), *LA DUCHA PERFECTA: SALUDABLE Y RELAJANTE*, <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/tips-para-una-ducha-relajante/>
- Euroinnova (s.f.), *importancia de la administración del tiempo*, <https://www.euroinnova.edu.es/blog/importancia-de-la-administracion-del-tiempo>
- García, L. (17 enero 2022), *La importancia de los abrazos: contacto para el bienestar*, <https://www.cuidum.com/blog/la-importancia-de-los-abrazos/#:~:text=Un%20abrazo%20dispara%20la%20producci%C3%B3n,con%20las%20situaciones%20de%20estr%C3%A9s>
- HC Marbella (2 enero 2020), *Abusar del móvil puede conllevar riesgos para nuestra salud física y mental*, <https://www.hcmarbella.com/es/abusar-del-movil-puede-conllevar-riesgos-para-nuestra-salud-fisica-y-mental/>
- IFEMA MADRID (12 febrero 2021), *Beneficios de la lectura tanto en adultos como en niños*, <https://www.ifema.es/noticias/educacion/beneficios-lectura-adultos-ninos>
- InfoJobs (s.f.), *5 beneficios de tener un espacio de trabajo limpio*, <https://orientacion-laboral.infojobs.net/5-beneficios-de-tener-un-espacio-de-trabajo-limpio>

- Jelkovsky, M. (2023), <https://maryscupoftea.com/gift-of-self-love>
- Lara, V. (2 abril 2015), *Los efectos de la música en nuestro cuerpo según la ciencia*, <https://hipertextual.com/2015/04/musica-y-cuerpo-humano>
- Marín, V. (1 febrero 2022), *BENEFICIOS DE ESTAR EN CONTACTO CON LA NATURALEZA*, <https://cempenta.com.ar/novedades/beneficios-de-estar-en-contacto-con-la-naturaleza>
- Mayo Clinic (29 abril 2022), *Meditación: Una manera simple y rápida de reducir el estrés*, <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>
- Mayo Clinic (9 noviembre 2022), *Siestas: lo que deben hacer y lo que no deben hacer los adultos saludables*, <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/napping/art-20048319>
- Organización Mundial de la Salud (3 junio 2022), *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*, <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>
- Organización Mundial de la Salud (8 de junio de 2022), *Trastornos Mentales*, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- O'Neill, K. (s.f.), <https://ktoneill.com/>
- Pellerin, K. (2023), <https://www.poopikat.com/>
- SIBJud (17 mayo 2022), *10 beneficios de leer según la ciencia*, <https://www.justiciaujuy.gov.ar/bibliotecapi/index.php/64-leer-1>
- Vee, M. (2023), <https://maxinevee.com/>

#### LIBROS Y TRABAJOS

- Bang, C. L. (2012). *Arte y juego en prácticas comunitarias de promoción de salud mental: Cuando la creatividad da respuestas.*
- Blake, T. K. (2005). *Journaling; An active learning technique.* International Journal of Nursing Education Scholarship, 2(1).
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones.*
- Conte, J. (2023). *Day by Day Guided Journal: 100 Ways to Capture Memories & Create Your Own Story.*
- Estefania, V., Carbajal, N., Arana, S. G., Gil, P. T., & Muñoz, A. G. (2021). *My Little Room.*

- Ferro, R. (2010). SALUD MENTAL Y PODER Un abordaje estratégico de las acciones en salud mental en la comunidad. *Revista de Salud Pública*, 14(2), 47-62.
- Hayman, B., Wilkes, L., & Jackson, D. (2012). Journaling: Identification of challenges and reflection on strategies. *Nurse researcher*, 19(3).
- Jelkovsky, M. (2021). "The gift of self-love"
- Jelkovsky, M. (2022). "100 days of self-love: a guided journal"
- López, L. (2019). *Strawberry Moon. La hija de la Luna*.
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios*, 7(2), 84–89.
- Morris, C. G., Maisto, A. A., & Salinas, M. E. O. (2005). *Introducción a la Psicología*. Pearson Educación, 4.
- Myers, D. G. (2006). *Psicología*. Ed. Médica Panamericana, 2.
- O'Neill, K. (2017). *La Sociedad de los Dragones de Té*.
- Utley, A., & Garza, Y. (2011). The therapeutic use of journaling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(1), 29-41.

## 7. ÍNDICE DE FIGURAS

- Fig. 1. Gráfico sobre los pequeños hábitos de James Clear. Pág 10. <https://jamesclear.com/habit-guide>
- Fig. 2. Portada del libro “The gift of self-love”, de Mary Jelkovsky. Pág. 12. <https://www.amazon.es/Gift-Self-Love-Confidence-Recognize/dp/1950968278>
- Fig. 3. Portada del libro “100 days of self-love: a guided journal”, de Mary Jelkovsky. Pág. 12. <https://www.amazon.com/100-Days-Self-Love-Journal-Self-Criticism/dp/1950968790>
- Fig. 4. Portada del libro “Day by Day Guided Journal: 100 Ways to Capture Memories & Create Your Own Story”, de Jess Conte. Pág .13. <https://www.amazon.es/Day-Journal-Jess-Conte/dp/1546015949>
- Fig. 5. Portada de la versión en inglés del libro “Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones”, de James Clear. Pág 13. <https://jamesclear.com/atomic-habits>
- Fig. 6. Ejemplo de boceto de la carta 9. Pág. 14
- Fig. 7. Ejemplo de boceto de la carta 13. Pág 14
- Fig. 8. Ejemplo de cartas por delante y por detrás. Pág. 15
- Fig. 9. Ejemplo de la parte de adelante de una carta en la versión digital. Pág. 16
- Fig. 10. Ejemplo de la parte de atrás de una carta en la versión digital. Pág 16
- Fig. 11. Journal abierto con ejemplo de alguien escribiendo. Pág 18
- Fig. 12. Journal abierto que muestra un ejemplo de pliego. Pág 18
- Fig. 13. Versión digital de la portada del journal. Pág. 19
- Fig. 14. Portada y contraportada impresas del journal. Pág. 19
- Fig. 15. Motivo creado para las guardas y otros elementos. Pág. 19
- Fig. 16. Detalle de contexto, donde se observa el tamaño de las cartas. Pág. 20
- Fig. 17. Vista general de las cartas, donde se ve el grosor del papel utilizado. Pág. 20
- Fig. 18. Detalle del journal donde se aprecian las anillas. Pág. 21
- Fig. 19. Caja parte del packaging que contiene los elementos del proyecto. Pág. 21
- Fig. 20. Interior de la caja del packaging. Pág. 21
- Fig. 21. Detalle de una página del journal, la portada y el papel vegetal. Pág. 21
- Fig. 22. Portada del libro “Strawberry Moon. La hija de la Luna”, 2019, de Laia López. Pág. 23. <https://www.planetadelibros.com/libro-strawberry-moon-la-hija-de-la-luna/302074>

- Fig. 23. Portada del libro “La Sociedad de los Dragones de Té”, 2017, de Katie O’Neill. Pág. 23. <https://www.amazon.es/sociedad-los-dragones-t%C3%A9/dp/8494598430>
- Fig. 24. Ilustración titulada “Wandering star” de Maxine Vee, 2021. Pág. 24. <https://maxinevee.com/pages/illustration>
- Fig. 25. Ilustración titulada “The Frogs Visit”, 2022, Kate Pellerin. Pág. 25. <https://www.artstation.com/poopikat>
- Fig. 26. Diseño de Logo de RelaHearte. Pág. 25

## 8. ANEXOS