



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE

DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

“EL COLOR COMO MEDIO DE EXPRESIÓN DEL  
ESTADO DE ÁNIMO”

(Estudio realizado en el Instituto Normal Para Señoritas de Occidente I.N.S.O.)

## TRABAJO DE GRADUACIÓN

Presentado a las Autoridades de la Carrera de Psicología  
División de Humanidades y Ciencias Sociales del Centro Universitario de  
Occidente de la Universidad de San Carlos de Guatemala

POR

ASTRID MARIBEL MAZARIEGOS AFRE

Previo a conferírsele el Título de

PSICOLOGA

En el Grado Académico de

LICENCIADA

Quetzaltenango, abril del 2006.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE

DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

### AUTORIDADES

Rector Magnífico:	Dr. Luis Alfonso Leal
Secretario General:	Dr. Carlos Enrique Mazariegos
Director General:	Dr. Mario Fernando Cajas
Secretario Administrativo:	Lic. Henning Detlefsen Rivera
Director de la División de Humanidades y Ciencias Sociales:	Msc. Edgar Antonio Mérida
Coordinador de la Carrera de Psicología:	Lic. Carlos Rafael Yllescas



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE

DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

CONSEJO DIRECTIVO

Director General: Dr. Mario Fernando Cajas

Secretario Administrativo: Lic. Henning Detlefsen

REPRESENTANTES DE LOS DOCENTES

Licda. María del Rosario Paz

Dr. Carlos Castro-Conde

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

Lic. Pedro Francisco Guzmán Escobar

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES

Br. César Haroldo Milian Requena

Br. Fernando Herrera



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE

DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

#### TRIBUNAL EXAMINADOR

<b>Presidente:</b>	Msc. Edgar Antonio Mérida
<b>Secretario:</b>	Lic. Carlos Rafael Yllescas
<b>Asesora:</b>	Licda. María Julia Martínez
<b>Revisor:</b>	Lic. Carlos Rafael Yllescas

**Nota:** "Únicamente el autor es el responsable de las doctrinas y opiniones sustentadas en el Trabajo de Graduación".

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



Ciudad Universitaria, zona 12  
Guatemala, Centroamérica

Quetzaltenango, 21 de octubre del 2,005

Licenciado  
**Carlos Yllescas Mijangos**  
Coordinador Carrera de Psicología  
División de Humanidades y CC.SS.  
Centro Universitario de Occidente  
E D F I C I O.

Respetable Lic. Yllescas:

Por medio de la presente me dirijo a Usted, en calidad de ASESOR del trabajo de Graduación, titulado "EL COLOR COMO MEDIO DE EXPRESIÓN DEL ESTADO DE ANIMO", por la estudiante Astrid Maribel Mazariégos Afre, previo a optar el título de Licenciada en Psicología.

Por reunir las condiciones requeridas tanto; bibliográfica como de campo, emito Dictamen Favorable, para que el trabajo de la estudiante Mazariégos Afre continúe su tramite respectivo.

Atentamente,

“ ID Y ENSEÑAD A TODOS “

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Licda. María Julia Martínez', written over a circular stamp.  
Licda. María Julia Martínez  
ASESORA

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



Ciudad Universitaria, zona 13  
Guatemala, Centroamérica

Quetzaltenango, 07 de octubre del 2,005

Licenciado  
**Edgar Antonio Mérida**  
Director de División de  
Humanidades y Ciencias Sociales  
Centro Universitario de Occidente  
E D F I C I O.

Respetable Licenciado:

Por medio de la presente me dirijo a Usted, en calidad de REVISOR del trabajo de Graduación, titulado "EL COLOR COMO MEDIO DE EXPRESIÓN DEL ESTADO DE ANIMO", por la estudiante Astrid Maribel Mazariegos Afre , previo a optar el título de Licenciada en Psicología.

Por reunir las condiciones requeridas tanto; bibliográfica como de campo, emito Dictamen Favorable, para que el trabajo de la estudiante Mazariegos Afre continúe su trámite respectivo.

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Lic. Carlos Rafael Yllescas Mijangos  
REVISOR

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



Ciudad Universitaria, zona 12  
Guatemala, Centroamérica

Of. Imp. Trab. de Graduación No. 014-2005  
Quetzaltenango, 07 noviembre del 2005

Licenciado  
Edgar Mérida  
Director de División de  
Humanidades y Ciencias Sociales  
Centro Universitario de Occidente  
EDIFICIO.

Licenciado Mérida:

Por este medio me dirijo a usted, con el propósito de informarle que se ha presentado a la Coordinación de la Carrera de Psicología, el trabajo de Graduación Titulado "EL COLOR COMO MEDIO DE EXPRESIÓN DEL ESTADO DE ANIMO", por la estudiante Astrid Maribel Mazariegos Afre, previo a conferírsele el Título de Licenciada en Psicología.

Trabajo por el cual mereció *DICTAMEN FAVORABLE*, de la (Asesora)- Licda. María Julia Martínez y del (Revisor) Lic. Carlos Yllescas Mijangos, por lo que solicito ORDEN DE IMPRESIÓN.

Sin otro particular, me suscribo de Usted,

Atentamente.

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "



Carlos Rabel Yllescas Mijangos  
Coordinador Carrera de Psicología

c.c. archivo  
.zad

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



Ciudad Universitaria, zona 12  
Guatemala, Centroamérica

ODIDH 33-05

DIRECCION DE DIVISION DE HUMANIDADES Y CIENCIAS  
SOCIALES, CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE,  
Quetzaltenango, Noviembre ocho de dos mil cinco.

Vistos los dictámenes que anteceden, Asesora Licda. María Julia Martínez,  
Revisor Lic. Carlos Rafael Yllescas Mijangos, y la solicitud del  
Coordinador de la carrera de Psicología, Lic. Carlos Yllescas Mijangos.  
Esta Dirección de División **AUTORIZA:** la impresión del trabajo de  
graduación titulado: **“EL COLOR COMO MEDIO DE EXPRESION  
DEL ESTADO DE ANIMO”**, presentada por la estudiante *Astrid Maribel  
Mazariegos Afre*, previo a optar el título Licenciada en Psicología.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Msc. Edgar Antonio Mérida Maldonado  
Director de División  
HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES



cc. file. EMlam



## DEDICATORIA

Con cariño y gratitud a todas las personas que me han brindado de manera única y especial su sabiduría, apoyo y alegría y que me han permitido disfrutar de lindos momentos mágicos y del arco iris de color que ofrece la vida y a esa chispita de luz que me permite continuar en cada amanecer. Al mismo tiempo a aquellas almas que se atreven a ir en busca de su leyenda personal, ya que ésta es su bendición, el camino que

Dios eligió para ellas, aquí en la tierra.

Siempre que se hace aquello que entusiasma se está cumpliendo la Leyenda. Sucede que no todas tienen el valor de enfrentarse con sus propios sueños. El camino de la Leyenda personal es tan difícil como cualquier otro camino, con la diferencia de que en este está su corazón. Entonces se debe estar preparado para tener paciencia en los momentos complicados y saber que el Universo está conspirando a su favor aunque ellas no lo entiendan.

Cuando se empieza a luchar por los sueños, se cometen muchos errores, pero el secreto de la vida es caer siete veces y levantarse ocho, porque después de superadas las derrotas –y siempre se superan- se siente mucha más energía y confianza.

En el silencio interior se sabe que se es digno del milagro de la vida y que cada día y cada hora, son parte del buen combate.

Siguiendo el camino de las señales se ayuda al mundo y se entiende el porque se está aquí.

El corazón siempre las guiará a buscar el sendero, la inspiración y el destino personal.

**“Es justamente la posibilidad de realizar un sueño, lo que toma la vida interesante”.**

Paulo Coelho.



**Madrina**

Licda. Marta Aldana de León

Aprender, querer avanzar siempre un poco más...  
Podemos hacerlo solos, pero la mayoría de las veces  
necesitamos de un guía, de alguien que nos enseñe  
a descubrir y a valorar los secretos de sabiduría que encierra  
el camino.



## INDICE

Introducción . . . . .	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>COLOR</b>	
1. Definición . . . . .	4
1.1 Historia . . . . .	
1.2 Atributos del color . . . . .	6
1.3 Identidad y cualidades de los Colores . . . . .	7
1.4 Círculo Cromático . . . . .	8
1.5 Leyes de Armonía del Color . . . . .	10
1.6 Teoría del Color . . . . .	11
1.7 El vestir y los Colores . . . . .	13
1.8 Colores que favorecen . . . . .	16
1.9 Color y los ambientes . . . . .	19
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>ESTADO DE ÁNIMO Y PSICOLOGÍA DEL COLOR</b>	
Estado de Ánimo	
2. Definición . . . . .	26
Tipos de Estado de Ánimo . . . . .	27
Trastornos del Estado de Ánimo	
Causas de los Trastornos de Ánimo . . . . .	28
¿A quiénes afectan los Trastornos de Ánimo . . . . .	29
Síntomas de los Trastornos de Ánimo	
2.3 Emociones y Sentimientos . . . . .	33
2.3.1 Base fisiológica de las emociones y de los sentimientos . . . . .	35
2.4 Psicología del Color . . . . .	42

### CAPÍTULO III TERAPIA DEL COLOR O CROMOTERAPIA

3. Definición . . . . .	47
3.1 Tratamiento . . . . .	48
3.2 Color y sus efectos . . . . .	49
3.3 ¿Cómo tratarse con los Colores? . . . . .	58
3.4 Color y Visualización . . . . .	59
3.5 Terapia del Color “Aura Soma” . . . . .	61
3.6 Uso Terapéutico del color como método tradicional . . . . .	64

### CAPÍTULO IV TEORÍA DE LA GESTALT

4. Fenómenos Perceptivos . . . . .	72
Teoría de la Gestalt	
4.1 Definición . . . . .	83
4.1.1 Ideas esenciales de la Gestalt . . . . .	85
4.1.2 Núcleo de la Psicología de la Gestalt . . . . .	87
4.1.3 La percepción del Color . . . . .	88
4.1.4 Leyes y Principios de la Gestalt . . . . .	89

### CAPÍTULO V ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5. Presentación de datos recabados . . . . .	91
Interpretación General . . . . .	110
Comprobación de la Hipótesis . . . . .	113
Conclusiones . . . . .	114
Recomendaciones . . . . .	115
Bibliografía . . . . .	116
Anexos . . . . .	118



## INTRODUCCIÓN

Qué pensaría usted si se comprobara que el mundo, en esencia, no es de color sino de un monótono y aburrido blanco y negro? Posiblemente se llevaría las manos a la cabeza y, perplejo, no podría evitar pensar en las infinitas veces que ha contemplado el vivo color verde de las montañas, el intenso azul del mar, la gran variedad cromática de una pintura y, en general, toda la gama de colores que rodean la vida cotidiana. En efecto, esos colores que le han pasado rápidamente por la imaginación son absolutamente existentes, pero reales tan sólo en nosotros mismos.

Aunque parezca una paradoja, lo cierto es que los colores son originalmente incoloros, ya que están contenidos como posibilidad en la luz pura, que a toda persona parece blanca. El universo maravilloso del color emerge con la luz. El humano se extasia con la variedad de tonalidades, el arco iris lo inunda todo y el regocijo no tiene límite cuando se cuenta con la soñada caja de lápices que brinda el poder "de rehacer el cosmos". De un trazo surge de la tierra los árboles, los techos de las casas se cubren de rojo. Los prados verdean en un instante, salpicados de punto para indicar todas las especies de flores. Y el sol, de un amarillo explosivo tiene aspecto de araña bonachona en medio de su tela de rayos. A veces también los árboles se vuelven rojos, las casas azules, el pasto violeta, y el cielo amarillo... no importa. Más que el color de las cosas, lo que interesa es el color mismo, porque es símbolo de fiesta. Los adultos sonríen un poco pero ¿no es de eso precisamente de lo que se acuerdan en carnaval cuando el confeti hace sentir el matiz de vivir. El rojo del semáforo se encuentra en la esquina para detener a los automovilistas apresurados, mientras el verde se vuelve un continuo "paso libre". También se introduce en la oficina: Carpetas azules, camisas grises, ficheros amarillos, entre otros. Olvidado de su pasado, los colores vuelven a ser empleados.

Sea cuales quiera los usos a que se sometan, conservan su afinidad con las disposiciones interiores ¿se eligen los mismos tonos para toda las estancias de un piso? Uno va bien en la cocina, otro en el salón, un tercero en un cuarto de baño. Es por casualidad por lo que se habla de tonalidades alegres, festivas austeras ¿ese azul parece frío, ese verde ácido, el blanco de pureza y el amarillo calidez? El color destaca

su presencia cotidiana en todo lo que rodea al hombre, se prodiga tanto en los objetos de creación humana como en la naturaleza.

Desde las etapas más tempranas de la cultura humana el hombre hizo uso consciente y variado del color, lo aplicó sobre las superficies rocosas de las cavernas e incluso, sobre su propia piel. Los beneficios que el color ha brindado recorren una amplia gama de funciones, desde cubrir el exterior de un objeto, hasta representar simbólicamente una idea o un concepto.

En todos los tiempos y pueblos de la tierra se ha evidenciado lo mucho que los colores han fijado la atención del individuo. Hoy sorprenden todavía las maravillas que en este arte decorativo realizaron los asirios y babilonios, y sobre todo los egipcios. Siendo además el color, la fuerza que manifiesta mucho más de lo que se cree en realidad. Este no es sólo una sensación, sino un verdadero lenguaje del sentimiento; es frecuente escuchar en conversaciones, expresiones que revelan un peculiar imaginario colectivo: Un negro presentimiento, amarillo de ira, un rosa porvenir, la verde esperanza, un día gris, etc.

El color es un factor vital que ejerce influencia, emociona y aun puede perturbar el estado de la conciencia, por él se estimula la tensión y el interés, se impulsa un deseo, se crea una impresión de ambiente, actúa la imaginación y se produce un sentimiento de simpatía o repulsión.

El color es algo más que una simple moda, es un recurso psicológico y maravilloso de manifestar el estado de ánimo así como también para modificarlo. Los colores emiten radiaciones y algunas personas son más susceptibles que otras a ellas, pero todos tienen características peculiares que influyen en las reacciones. Estos originan sensaciones subjetivas que pueden ser de calor o de frío, de agitación o de descanso, de atracción o de rechazo, de alegría o de tristeza.

El color es un símbolo que expresa ideas, sentimientos y emociones, y el cuerpo los percibe y responde en consecuencia.

Los colores tienen, además de su potencia psicofísica, una fuerza representativa y una relación definida con las actividades y sentimientos.



## CAPITULO I

### COLOR

El color produce diversas sensaciones, sentimientos, diferentes estados de ánimo, transmite mensajes, expresa valores, situaciones y sin embargo... no existe más allá de la percepción visual.

El color destaca su presencia cotidiana en todo lo que rodea al hombre, se prodiga tanto en los objetos de creación humana como en la naturaleza. La percepción del color cambia cuando se modifica la fuente luminosa porque en principio, el color no es más que una percepción en el órgano visual del observador. Los sentidos permiten al humano captar los fenómenos del mundo que lo rodea.

Los seres vivos que poseen el órgano de la vista íntacto son capaces de orientarse por determinadas radiaciones de energía. Con ello están en situación de captar ópticamente su entorno y de enjuiciar su situación y sus posibilidades de movimiento.

Los colores han acompañado siempre al ser humano, desde muchos milenios, en sus diferentes épocas y culturas. Ya en las tribus más primitivas, tatuajes y maquillajes de diversos colores han constituido una constante, si bien usados principalmente por los líderes para distinguirse del resto del pueblo. Los pigmentos que utilizaban eran extraídos de algunas plantas o de la tierra, como las sales de cobre y manganeso. Época de esplendor en el uso de colores fue la de los faraones, en Egipto, donde empezaron a usarse los colores azul de lápiz lázuli, verde malaquita y rojo púrpura, este último extraído de unos moluscos del Mediterráneo.

En la corte de Francia, en el tiempo de los "Luises", los nobles, además de vestir diferente para distinguirse de la gente común, iban maquillados con la tez blanca, con polvos de arroz, párpados azules, labios rojos y un lunar tafetán, que según colocación significaba una cosa u otra. Con la misma finalidad de realzar su personalidad, ya sea por el poder personal o por la fuerza del grupo, aun hoy en día se utilizan uniformes de diversos colores y se procura distinguir o elevar la altura de los

gorros y aparatosos sombreros, etc. Por ello, socarronamente, la gente del pueblo advierte: “Desconfiad de los que visten diferente de nosotros”.

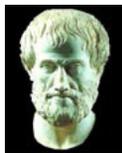
### 1. Definición:

El Color es la impresión producida al incidir en la retina los rayos luminosos difundidos o reflejados por los cuerpos. Algunos colores toman nombre de los objetos o sustancias que los representan naturalmente. La luz del sol, al pasar a través de un prisma de cristal y ser proyectada, se descompone en una banda o cinta llamada espectro solar, constituida por siete colores básicos: Rojo, naranja, amarillo, verde, azul, cobalto y violeta.

Color es la materia compuesta por pigmentos artificiales, tales como pinturas en sus diferentes modalidades: Acrílicos, óleos, esmaltes, etc. El color, independientemente de si es luz o materia, se compone de tres colores primarios (se denominan así por ser únicos, se encuentran en la naturaleza y no provienen de ninguna mezcla) siendo éstos: 1. Rojo, 2. Amarillo y 3. Azul.

#### 1.1 Historia:

El color es producto de las longitudes de onda que son reflejadas o absorbidas por la superficie de un objeto, pero sin la intervención de los ojos que captan esas radiaciones electromagnéticas de un cierto rango, que luego son transmitidas al cerebro, ese color no existiría. El color ha sido estudiado, analizado y definido por científicos, físicos, filósofos y artistas. Cada uno en su campo y en estrecho contacto con el fenómeno, llegando a diversas conclusiones, coincidentes en algunos aspectos o bien resultados enriquecedores para posteriores estudios.



El filósofo Aristóteles (384 - 322 A.C.) definió que todos los colores se conforman con la mezcla de cuatro colores y además otorgó un papel fundamental a la incidencia de luz y la sombra sobre

los mismos. Estos colores que denominó como básicos eran los de tierra, el fuego, el agua y el cielo.



Siglos después, Leonardo Da Vinci (1452-1519) quien también consideraba al color como propio de la materia, avanzó aún más definiendo la siguiente escala de colores básicos: Primero el blanco como el principal ya que permite recibir a todos los demás colores, después en su clasificación seguía amarillo para la tierra, verde para el agua, azul para el cielo, rojo para el fuego y negro para la oscuridad, ya que es el color que priva de todos los otros. Con la mezcla de estos obtenía todos los demás, aunque también observó que el verde igualmente surgía de una mezcla.



Finalmente fue Isaac Newton (1642-1726) quien estableció un principio hasta hoy aceptado: La luz es color. En 1665 Newton descubrió que la luz del sol al pasar a través de un prisma, se dividía en varios colores conformando un espectro.

Así es como advierte que la luz natural está formada por luces de seis colores, cuando incide sobre un elemento absorbe algunos de esos colores y refleja otros. Con esta observación dio lugar al siguiente principio: Todos los cuerpos opacos al ser iluminados reflejan todos o parte de los componentes de la luz que reciben.

Por lo tanto cuando se ve una superficie roja, realmente se está percibiendo el exterior de un material que contiene un pigmento el cual absorbe todas las ondas electromagnéticas que contiene la luz blanca con excepción de la roja, la cual al ser reflejada, es captada por el ojo humano y codificada por el cerebro como el color denominado rojo.

Isaac Newton, la luz es color





Así como se le debe a Newton la definición física del color, también le se reconoce a Johann Goethe (1749-1832) el estudio de las modificaciones fisiológicas y psicológicas que el ser humano sufre ante la exposición a los diferentes colores.

Para Goethe era muy importante comprender la reacción humana ante los colores, y su investigación fue la piedra angular de la actual psicología del color. Desarrolló un triángulo con tres colores primarios rojo, amarillo y azul. Consideró a éste como un diagrama de la mente humana y ligó a cada color con ciertas emociones.

Si se continúa explorando el estudio del color en 1950 el Profesor Albert Munsell creó un sistema, mediante el cual ubica en forma precisa a los colores en un espacio tridimensional.



## 1.2 Atributos del color:

- **Matiz:** Característica que permite diferenciar entre rojo, verde y amarillo, etc. que comúnmente se llama color. Existe un orden natural de los matices: Rojo, amarillo, verde, azul, púrpura y se pueden mezclar con los colores adyacentes para obtener una variación continua de un color al otro. Por ejemplo mezclando el rojo y el amarillo en diferentes proporciones de uno y otro se obtienen diversos matices de naranja hasta llegar al amarillo. Lo mismo sucede con el amarillo y el verde, el verde y el azul, etc.

El rojo, amarillo, verde, azul y púrpura son matices principales y se ubican en intervalos equidistantes conformando el círculo cromático. Los matices intermedios son: Amarillo - rojo, verde - amarillo, azul - verde, púrpura azul y rojo púrpura.

- **Valor:** Indica la claridad de cada color o matiz. Este valor se logra mezclando cada color con blanco o bien negro y la escala varía de 0 (negro puro) a 10 (blanco puro).
- **Intensidad:** Grado de partida de un color a partir del color neutro del mismo valor. Los colores de baja intensidad son llamados débiles y los de máxima intensidad se denominan saturados o fuertes. Al imaginar un color gris al cual le va añadiendo amarillo y quitando gris hasta alcanzar un amarillo vivo, sería una variación en el aumento de intensidad de ese color. La variación de un mismo valor desde el neutro (llamado color débil) hasta su máxima expresión (color fuerte o intenso).

### 1.3 Identidad y cualidades de los colores:

Los colores son modificados y se identifican por los factores de distinción, estos son: Tono, gama, matices, valor y tinte.

- **Tono:** Grado de intensidad de que este color es susceptible, según que la materia que presente sea dura o esté simplemente mezclado con blanco o negro.
- **Gama:** Es el conjunto de tonos del mismo color (ejemplo, gama de rojos).
- **Matices:** Es la modificación que éste experimenta de atraerle a otro color que lo cambia sin empañarlo.
- **Valor:** Cualidad clara u oscura de un color que se produce por la mezcla o adición a éste de blanco, negro o gris de su complementario, y por la influencia de la luz que aquel recibe. Se refiere a la luminosidad u oscuridad que tiene un color relacionado con otros. Por ejemplo: El amarillo tiene un valor más alto que el verde y el verde tiene uno más alto que el púrpura.
- **Tinte:** Rasgo propio de cada color que lo diferencia de otro y que en lenguaje común se especifica como rojo, verde, violeta etc., y el margen de su cualidad

clara u oscura. El tinte es prácticamente la palabra o título que designa a un color, que lo caracteriza y lo distingue de los demás, denota el nombre actual, como rojo o verde, cuando se habla de cambiar el tinte de un color, significa que se intenta variar dicho color en la dirección de uno de los colores vecinos en el círculo cromático.

■ **Saturación:** Intensidad cromática o pureza de un color.

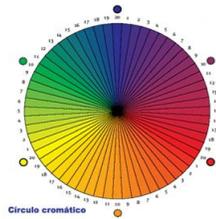
■ **Brillo:** Cantidad de luz emitida por una fuente lumínica o reflejada por una superficie.

■ **Luminosidad:** Cantidad de luz reflejada por una superficie en comparación con la manifestada por una blanca en iguales condiciones de iluminación.

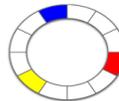


#### 1.4 Círculo Cromático:

Para definir diversos esquemas de color, se debe analizar su ubicación dentro del círculo cromático. El ojo humano distingue aproximadamente 10.000 colores. Se emplean, también sus tres dimensiones físicas: Saturación, brillantez y tono, para poder experimentar la percepción.



■ **Colores primarios:**



Son los colores principales del círculo y están ubicados de manera equidistante. Se los denomina como primarios ya que no se pueden obtener con la

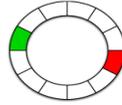
mezcla de ningún otro color y la mayoría de los otros colores se obtienen con la mezcla de estos tres. Estos son: Rojo puro, amarillo puro y azul puro.

■ **Colores secundarios:**



Se obtienen de la mezcla de iguales cantidades de dos colores primarios: Naranja (rojo + amarillo), verde (amarillo + azul) y violeta (azul + rojo).

■ **Colores contrastantes:**



Los colores con el máximo contraste están ubicados opuestos uno del otro en el círculo cromático. Por ejemplo: Rojo y verde, azul y naranja, etc.

■ **Colores armónicos:**



Estos están situados uno junto al otro en el círculo cromático, además tienen un color base en común. Por ejemplo: Amarillo-naranja, naranja y rojo, todos cuentan con el naranja en común.

■ **Colores cálidos:**



Rojo, naranja, amarillo y todas las tonalidades comprendidas entre ellos son los denominados colores cálidos. Estos se consideran como estimulantes, alegres y hasta excitantes, los colores cálidos en matices claros: Crema, rosa, etc, sugieren delicadeza, feminidad, amabilidad, hospitalidad y regocijo, y en los matices oscuros con predominio de rojo, vitalidad, poder, riqueza y estabilidad.

■ **Colores fríos:**



Están comprendidos en la otra mitad del círculo cromático y abarca a los verdes y azules. Los colores fríos son tranquilos, sedantes y en algunos casos deprimentes. En matices claros expresan delicadeza, frescura, expansión, descanso, soledad, esperanza y paz, y en los oscuros con predominio de azul, melancolía, reserva, misterio, depresión y pesadez.

- **Colores pastel:**



Son todos los colores del círculo cromático con el agregado de bastante blanco.

- **Colores apagados o sucios:**



Colores del círculo cromático con el agregado de negro o gris.

- **Colores neutros:**

Son los comprendidos entre el blanco, pasando por el crema, el beige, el tostado y llegando a los marrones. También es la escala más pálida de los grises.

- **Formación de los colores complementarios:**

Los complementarios se forman mezclando un color primario con uno secundario, opuestos en el triángulo del color. Son colores opuestos aquellos que se equilibran e intensifican mutuamente.

## 1.5 Leyes de armonía del color

- **Armonía del color:**

Armonizar, significa coordinar los diferentes valores que el color adquiere en una composición. Cuando todos los colores tienen una parte común al resto de los colores componentes. Armónicas son las combinaciones en las que se utilizan modulaciones de un mismo tono, o diferentes, pero que en su mezcla mantienen los unos parte de los mismos pigmentos de los restantes.

En todas las armonías cromáticas se pueden observar tres colores: Uno dominante, otro tónico y el último de mediación.

- **Dominante:** Es el más neutro y de mayor extensión, conveniente para destacar los otros colores que conforman la composición gráfica, especialmente al opuesto.
- **Tónico:** Es el complementario del color de dominio, es el más potente en color y valor, y el que se utiliza como nota de animación o audacia en cualquier elemento (alfombra, cortina, etc.)
- **Mediación:** Actúa como conciliador y modo de transición entre cada uno de los dos anteriores, suele tener una situación en el círculo cromático cercano a la de color tónico. Por ejemplo: En una composición armónica cuyo color dominante sea el amarillo, y el violeta sea el tónico, el mediador puede ser el rojo si la sensación que se desea transmitir es de calidez, o azul si se quiere que sea más bien fría
- **Contraste:** Este se produce cuando en una composición los colores no tienen nada en común ni guardan ninguna similitud. Existen diferentes tipos de contraste: De tono, de claro / oscuro o contraste de grises, de color, de cantidad, simultáneo, entre complementarios, entre tonos cálidos y fríos.

## 1.6 Teoría del Color:

La sensación que se obtiene con la evaluación visual de un color depende de tres factores fundamentales, igualmente importantes, siendo los siguientes:



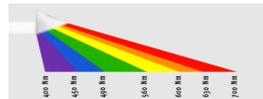
- **Luz, objeto coloreado y observador:**

Se analiza cada uno de estos puntos por separado, para poder comprender cómo influyen en la percepción de un color.

## ■ Luz:

Se define luz como una radiación electromagnética capaz de excitar el ojo humano produciendo sensaciones visuales. Además que se propaga en forma de ondas y la longitud de estas ondas varía entre los 380 y 730 Nm. (Nanómetro unidad de medida igual a 10 elevado a la 9 metros), lo que conforma el espectro visible. Pudiendo apreciar en el esquema siguiente una de las muchas formas en que normalmente se divide.

Hasta éste punto se habla de la luz en forma general, pero en realidad no es algo único e indivisible sino que está formada por rangos de longitud de onda y cada uno de ellos tiene una característica particular conocida con el nombre de "Color".



Por lo tanto luz es la suma de luces de distinta longitud de onda. Se comprende la existencia de distintos tipos de luces, ya que por sus características, una fuente luminosa puede irradiar solo algunas longitudes de onda y carecer de otras.

Como ejemplo de esto basta con ver alrededor para apreciar la diferencia de color que tiene la luz de un tubo fluorescente, con una lámpara incandescente.

La misma luz, puede iluminar con distinto color según se den distintas condiciones. La diferencia más vista por todos es la forma en que varía el color de la luz solar según sea el mediodía o al amanecer (también con el atardecer) y que en realidad se debe a que al incidir la luz en forma perpendicular sobre la atmósfera penetran prácticamente todas las longitudes de onda, (la luz más blanca) en cambio al hacerlo de manera no tan directa parte de ésta luz es reflejada por la misma atmósfera llegando hasta los individuos solo el resto (la luz es más rojiza).

Un ejemplo conocido es el del arco iris, que se debe a que las gotas de agua suspendidas en la atmósfera produciendo sobre la luz un fenómeno llamado

dispersión que es la descomposición de la misma en las distintas longitudes de onda que la conforman, lo cual se puede apreciar también si un haz luminoso pasa a través de un prisma.

### 1.7 El vestir y los colores:



Los colores de las prendas de vestir reflejan en cada caso particular, diferentes manifestaciones de estado de ánimo las cuales son producidas inconscientemente.

#### ■ Rojo:

Brinda fuerza de personalidad, encarna vivacidad, energía, provocación, sensibilidad. Llevado por la persona, puede enmarcar cierta agresividad.

#### ■ Naranja:

Expresa el gozo de vivir, el individuo vestido con este color en la primera impresión se percibe con una personalidad extrovertida. Estimulante en extremo, la ropa tiene un efecto rejuvenecedor sobre quien lo lleva, al mismo tiempo que alienta el optimismo.

#### ■ Amarillo:

Significa en el individuo un carácter de alegría y optimismo, creando un ambiente de fiesta y esperanza, asociado a la inteligencia y a la sabiduría, tradicionalmente ha representado al sol y al oro. Los tintes amarillos son perfectos para las personas tristes y con tendencia a la melancolía. Resulta un buen contrapunto a su apagado estado de ánimo.

#### ■ Negro:

Afirma la individualidad, el secreto, envuelve una atmósfera de misterio. Encarna la insensibilidad, el reto nunca es tan lejano "sedúceme" parece murmurar impenetrable.

Su uso aporta severidad, lejanía y tristeza a la figura. Sin embargo, es relacionado con la elegancia. Indicado para momentos en los que sea necesario expresar formalidad, como es el caso de actos oficiales y, sobre todo, trajes de noche.

■ **Grís:**

No deja escapar nada. No se descubre nada. Simplemente interioriza una elegancia sencilla. Quienes prefieren este color es gente que trabaja pausadamente y de una forma prudente para asegurarse una tranquilidad en el futuro. Grandes negociadores y muy inteligentes, saben estar en cada momento en el lugar oportuno.

■ **Azul:**

Sobre todo si es oscuro, es valorado por todos aquellos que fluyen a la extroversión, por y que se sienten cómodos de su estructura estable. Su imagen evoca la de la seguridad, calma, confianza. Es la impresión que se desea dar.

Mejora la receptividad de quienes rodean a la persona, es ideal llevar alguna prenda de este color a entrevistas de trabajo y a situaciones similares. La ropa azul oscuro hace pasar más desapercibido al individuo, al mismo tiempo que otorga seriedad.

Azul claro: Manifiesta a la persona como activa, ligera, joven.

Azul vivo: Expresa cierta extravagancia.

■ **Violeta:**

Este color subraya una personalidad que desea transgredir el límite. Posee la capacidad de mejorar la receptividad, se trata de un color frío, lo que helará más el ánimo de apáticos y tristes, atemperando, por el contrario, el espíritu de personas demasiado extravertidas..

■ **Verde:**

Es cambiante adicto al matiz adoptado, separado u oprimido, es apreciado por aquellos que desean hacer razonar la calma y lo dulce de su personalidad.

Verde botella o esmeralda: Asociado al negro, deja transpirar una personalidad autoritaria.

■ **Blanco:**

Aunque los diseñadores se hayan empeñado en que en invierno se vista de blanco, la ropa de este color refleja el 75% de las radiaciones solares que recibe y es, por tanto, ideal para lugares y épocas calurosas. Su vinculación a la fidelidad y la pureza, lo convierte en el color preferido en trajes de novia.

Su cercanía alegra ánimos decaídos y estados depresivos. Su influencia favorece la asimilación y la tonicidad del cuerpo.

■ **Rosa:**

Las prendas de tonos rosa muestran modestia y voluptuosidad, al mismo tiempo que aportan un punto de franco optimismo a quien las lleva. Tonificante y ligeramente energético, su proximidad resulta indicada para casos de neurastenia y depresivos de carácter leve. Estimula la actividad psíquica y despeja la mente de los pensamientos negativos. Favorece la capacidad de recepción.

■ **Marrón:**

Designa una persona neutral, simple. Los individuos que se visten de marrón parecen simpáticos, calurosos (apasionados) emana de él una sensación de bienestar y seguridad. El color marrón es preferido siempre por las personas con una capacidad negociadora nata, saben lo que quieren y van a por ello, son obstinados, no ceden hasta conseguir lo que pretenden, pero a través de un camino bien estudiado, sin improvisaciones de última hora. Saben obtener lo que se proponen en cada momento.

■ **Colores pastel** (celeste, rosa y lila):

Revelan cierta sensibilidad. Las personas refinadas aprecian estos colores. Menos brillantes, menos ardientes, los colores también simbolizan, el matiz delicado de un matiz franco, libre, puro y completo.

La connotación que tienen los colores dentro de la vestimenta de las personas es un tema por demás interesante:

■ Aquellas que carecen de **rojo**, quizá se estén perdiendo de una buena dosis de pasión y momentos íntimos.

- Si apenas tiene **naranja**, tal vez estén descuidando su autoestima.
- El exceso de **amarillo** puede conducir a una adicción al trabajo.
- La escasez de **verde** significa que le falta expresividad en el amor.
- Si no poseen nada de **azul**, tiene problemas con la responsabilidad
- Las personas que nunca utilizan **violeta**, no se dejan llevar por sus ensueños.

Deberían evitarse las contradicciones. Así, los colores vivos y cálidos (rojo, naranja y amarillo), en lugar de utilizarlos en verano, como es moda, se sugiere ser preferidos en invierno, por su acción antifatiga, estimulante y tónica. De la misma forma los tonos muy llamativos que suelen llevar las personas extrovertidas, son convenientes para las introvertidas y algo melancólicas, a fin de levantar su temperamento.

### 1.8 Colores que favorecen:

Según el día y el estado de ánimo, un color irá mejor que otro. El descubrirlo permite optar por el color que ayudará a la persona a mantener el equilibrio. La Psicología de los colores prescribe vestimentas teñidas con materiales naturales y químicos, jugando éstas un papel valioso para el bienestar físico y emocional.

#### ■ Abatida/o

Llueva o no llueva, el humor está por los suelos. Está realmente desagradable y ésta actitud no la hace sentir bien. Trate de usar ropa cómoda con tonos vivos. Por ejemplo: una prenda verde esmeralda con una falda rosa fucsia, una camisa naranja con un pantalón marrón chocolate o incluso un vestido de flores. Se conseguirá levantar ánimo a lo largo del día.

#### ■ Nerviosa/o

Se ha levantado con el pie izquierdo. Esta mañana todo crea nervios. Realmente no soporta nada, está de un "humor de negro". Trate de ponerse ropa práctica con tonos suaves. Un vestido o pantalón azul marino, accesorios blancos o azul cielo, o un traje con chaqueta verde agua con una blusa color crema o incluso un pantalón y una camisa violeta intenso con un

pañuelo en tonos marrón. Se sentirá relajada y terminará la jornada, realmente tranquila.

#### ■ **Cansada/o**

Se siente cansada en cuanto se levanta, le falta la energía suficiente para empezar bien le día. Por ello se aconseja que elija ropa coqueta con colores alegres. Una camiseta roja con una minifalda violeta o un traje con chaqueta de tono amarillo claro, le sentará bien, o incluso puede decidirse por un top color cereza con un pantalón naranja. Todos estos tonos afrutados levantan el ánimo y por ello, estará chispeante hasta el anochecer.

#### ■ **Triste**

Está nostálgica/o, la más mínima contrariedad le hace llorar. Se siente triste y sin ninguna alegría. Prefiera ropa de colores sofisticados. Una falda escocesa con una camiseta de rayas, una túnica color miel con una camisa de seda dorada, o una falda color cereza con una chaqueta entallada turquesa. Se sentirá admirada/o y esto provocará un cambio con increíble rapidez - mucho mejor anímicamente.

#### ■ **Exasperada/o**

Salta de la cama y no para. Su estado de impaciencia le impide concentrarse. Inclínese por vestuario con un buen corte y con tonos depurados. Un conjunto blanco y negro, accesorios que hagan juego, o un pantalón largo verde botella y un top color marrón. O incluso un traje de chaqueta azul pastel con una camisa azul marino. El estilo lo conducirá a adoptar una actitud más calmada y organizada.

#### ■ **Desmotivada/o**

Tiene una total falta de energía. Experimenta preocupación por todo y su visión actual de la vida es más bien pesimista. Realmente no está en forma. Seleccione trajes cómodos, tonos suaves y alegres. Por ejemplo, un suéter y

una falda color melocotón o un vestido ocre (amarillo) y chocolate, o un pantalón crema con un suéter color tierra. Con estos colores se va a sentir reconfortada, y cada vez mejor.

#### ■ **Enfermiza/o**

Le duele un poco la cabeza, está mareada, resumiendo... no se encuentra particularmente bien. Por ello hay colores que debe evitar a cualquier precio, como los violentos y ácidos. Designe conjuntos cómodos, en tonos pastel y suaves. Una camisa azul claro y una falda de tonos tostados. O un conjunto de falda y chaqueta amarillo pálido o un pantalón ocre con una camiseta color trigo. Todo esto irá restableciendo poco a poco su energía natural y encontrará la armonía.

#### ■ **Alegre**

Hoy es una cándida mañana y se levanta con buen pie. Está de buen humor y se siente libre, en fin, toda va bien. Por ello puede usar el tipo de ropa y los colores que más le gusten, ya que en estos momentos se puede permitir cualquier caprichito, desde conjuntar los tonos más atrevidos hasta optar por una línea más sobria. Todo es posible, existen muy pocas probabilidades de que su elección en la vestimenta altere tu estado de ánimo. Por lo que continúa de buen humor... es lo que hay que hacer.

El color, es un aporte de la madre naturaleza, al servicio de toda criatura humana, ¿Por qué no favorecerse de él? ya que aporta innumerables beneficios y lo que no es oculto a todos, es que posee un carácter totalmente gratuito, pero a la vez se desconoce las grandes ventajas de que goza el hacer buen uso del mismo. ¿Por qué no aplicarlo, entonces a todas las aspectos de la vida?

## 1.9 Color y los ambientes

### ■ Ambiente:

El color en la arquitectura y decoración se desenvuelve de la misma manera que en el arte de la pintura, aunque en su actuación va mucho más allá porque su fin es especialmente detallado, puede ser útil para favorecer, destacar, disimular y aun ocultar, para crear una sensación excitante o tranquila, para significar temperatura, tamaño, profundidad o peso y como la música, puede ser utilizado deliberadamente para despertar un sentimiento. El color es un mago que transforma, altera y lo embellece todo o que, cuando es mal utilizado, puede trastornar, desacordar y hasta anular la bella cualidad de los materiales más ricos.



Los colores del interior deben ser específicamente psicológicos, reposados o estimulantes porque el color influye sobre el espíritu y el cuerpo, sobre el carácter y el ánimo e incluso sobre los actos de la vida; el cambio de un esquema de color afecta simultáneamente el temperamento y en consecuencia el comportamiento.

Los colores más sedantes y confortables en decoración son los verdes, azules y violetas claros, los matices crema, marfil, beige, gamuza, y otros de cualidad cálida, son alegres, y tienen cierta acción estimulante, pero tanto unos como otros, deben ser usados en áreas amplias y adecuadamente.

### ■ Primarios:

En la teoría tradicional del color, el rojo, el amarillo y el azul son los tres pigmentos que no pueden mezclarse o formarse por ninguna otra combinación, todos los demás derivan de éstos. Son colores tímbricos, de impacto, que se recomienda utilizarlos en un sólo muro o elementos de adorno o equipamiento dentro de ambientes claros, esto con el objetivo de evitar agresividad, cansancio o

incomodidad, son convenientes para espacios de uso diario. Si la intención es otra, la de generar la atención en un sector especial, donde la permanencia de las personas es solo ocasional y de horas, es válido utilizarlos combinados.



#### ■ Complementarios:

Colores que se encuentran directamente opuestos en el círculo cromático. Algunos de ellos: Violeta y amarillo, naranja y azul, verde y rojo, entre muchos; crean el máximo contraste y la máxima estabilidad. Se recomienda utilizarlos en diferentes proporciones. También pueden emplearse en este concepto, la idea de opuestos, el uso de un color tímbrico combinado con un neutro, se complementan perfectamente logrando un espacio armónico con sectores destacados. Por ejemplo: Terrosos u ocres con huesos y grises.



#### ■ Colores análogos:

Son los colores que se encuentran próximos en el círculo cromático. Análogos cálidos: Amarillos, ocres, naranjas, rojizos, terrosos. Análogos fríos: Verdes, azules, violáceos, turquesas. El uso de estos colores, genera ambientes armónicos.



■ **Fuertes:**

Los fuertes, se refieren a colores saturados en pigmentos puros, de altas vibraciones. La utilización de los mismos debe realizarse precavidamente para no saturar al que habita el espacio.



■ **Suaves:**

Los suaves en general son colores desaturados, rebajados con blancos, armónicos, pasteles, tranquilos.



■ **Colores y su aplicación:**

■ Rojo	Utilidad
Peligro, pasión, energía, calidez, aventura, optimismo.	Comedores, logra hacer sentir sociable, animado y estimula el apetito.
Consejos: Puede resultar abrumador y dar dolor de cabeza. En cualquiera de sus tonalidades, pintar sólo una pared, o dejarlo exclusivamente para accesorios. No es recomendable usarlo en el cuarto para el bebé.	



■ Verde	Utilidad
Color de la naturaleza y la energía, calmante y relajante, otorga balance (es la mitad entre el rojo y el azul), seguridad, estabilidad.	Dormitorios, salas de estar.
Consejos: Mucho verde se supone que puede hacer sentir muy complaciente y relajado. Se le puede incorporar algo de rojo o anaranjado para neutralizarlo.	



■ Rosa	Utilidad
Color del amor, permite que la persona se sienta pacífica y pueda descansar bien. Una tonalidad más fucsia introduce algo de pasión.	Dormitorios. Es un color a tener en cuenta para suelos en viviendas o habitaciones reducidas. Igual que ocurre con cualquier color claro, tiende a agrandar visualmente los espacios.
Consejos: Puede ser demasiado femenino y empalagoso. Para lo contrarrestarlo introducir toques de marrón oscuro o negro.	

■ Naranja	Utilidad
Estabilizador, confortable, cálido, se cree que ayuda a la digestión.	Salas de Estar y Comedores, dinámico, alegre y vivificante, ligeramente atemperado con blanco, resulta muy recomendable para el cuarto de baño. Bajo su influencia la persona se verá reflejada en el espejo con mejor rostro. Su uso debe ser cuidadoso, por lo que tiene de excitante y porque achica las

	dimensiones.
Consejos: Quizás mantiene despierta a la persona en un dormitorio. Puede hacer que la habitación se vea más pequeña, porque es un color que se adelanta, por lo tanto hay que asegurarse de aplicarlo en un lugar bien iluminado.	



■ Azul	Utilidad
<p>Calmante y apaciguador; promueve el pensamiento intelectual. Lealtad, serenidad, autoridad, protección, contemplativo, calma, previene pesadillas.</p>	<p>Por su efecto relajante es muy conveniente para los dormitorios, baños y salas de estudio, donde deberá aplicarse en sus tonalidades claras para paredes y techos. Por el contrario, si se decide como color de los muebles, tipo sillones o sillas, puede ser más oscuro. Además los tonos azules tienen la virtud de ahuyentar a insectos molestos como moscas y mosquitos.</p>
<p>Consejos: Puede verse frío o hacer sentir que no es cálida la bienvenida. Asegurarse de que no sea muy escandaloso eligiendo una tonalidad cálida.</p>	

■ Amarillo	Utilidad
<p>Color del sol y la energía. Estimula el intelecto.</p>	<p>Cocinas y comedores. Al igual que otros tonos cálidos -como pueden ser los ocre, el melocotón o incluso los rojos-, calientan y animan la decoración de una casa. Por tanto, una habitación en la que dominen estos colores es muy recomendable para las piezas orientada hacia el norte: caldea más</p>

	que los tonos fríos, como el azul o el verde.
Consejos: No es relajante para dormitorios. Si el individuo se está sintiendo sentimentalmente angustiado, el amarillo puede hacerlo sentir peor.	



■ Lila	Utilidad
El color más espiritual - Sugiere el área mística entre el cielo y el paraíso femenino.	Dormitorios y baños creando un santuario libre de stress. A mitad de camino entre el rojo y el azul, según domine en la mezcla uno de estos dos colores, su efecto será más frío (dominante azul) o excitante (dominante rojo). Esto es algo que debe tenerse en cuenta a la hora de utilizar esta tonalidad como elemento decorativo.
Consejos: Puede ser insípido. Intensificarlo con negro, plata o ambos.	



■ Púrpura:	Utilidad
Color de la creatividad, fertilidad, alegría pero también se lo asocia a la magia, la	Dormitorios.

maldad, el sexo y la muerte.	
Consejos: Puede resultar agobiante.	

■ <b>Marrón</b>	Utilidad
Seguro, estable, práctico	Salas de estar
Consejos: Introducir un color más vivo para estimular la mente, como algo de verde o azul.	



■ <b>Negro</b>	Utilidad
No es un color. Absorbe colores y no refleja nada. Muerte, excentricidad, drama.	Usarlo con moderación.
Consejos: Depresivo. No es recomendable utilizarlo como color de base, pero sí para atemperar lo empalagoso de otros colores, como el rosa.	

■ <b>Blanco</b>	Utilidad
Este color es el comodín que es útil para armonizar el resto de tonos de la casa.	Aumenta la luminosidad de las piezas
Consejos: Existe una amplia variedad de blancos, que permiten calentar o enfriar a voluntad, según sea su dominante más ocre o gris.	





## CAPITULO II

### ESTADO DE ANIMO Y PSICOLOGÍA DEL COLOR

A los humanos sensaciona el color y cada uno tiene sus propias ideas sobre antipatías o simpatías, gusto o desagrado sobre aquel o este tinte, pero de manera general, todos muestran una respuesta física ante la sensación que produce un color, como la de frío en una habitación pintada de azul o la de calor en otra pintada de rojo.

La psicología del color está basada en cierta relación de este con formas geométricas y símbolos. La mayoría de los individuos, reaccionan de manera inconsciente frente a los colores y también por diversas asociaciones que tienen conexión con la naturaleza.

Aquellos colores que se eligen al vestirse, no sólo hablan de la alegría, estado anímico, de los deseos de impresionar o lucir atractivos; sino que también reflejan lo que somos y anhelamos. Son la viva expresión de nuestra psiquis.

#### Estado de Animo

##### 2. Definición:

Estado emocional o experiencia afectiva predominante. El afecto como el sentimiento asociado al pensamiento o a la expresión de las emociones del paciente.

Igualmente importante es saber diferenciar los conceptos como emociones (vivencias afectivas de corta duración), ánimo (experiencia más duradera: Días, meses) y temperamento (experiencia afectiva determinada genéticamente pudiendo durar años o décadas). La vida afectiva podría ser definida como un conjunto de estados en que el individuo vive de forma propia (subjetiva), que marcan su personalidad y conducta (trascienden) y se expresan generalmente en forma

polarizada (alegría vrs. Tristeza; placer vrs. Dolor). Son ejemplos frecuentes de estado de ánimo: Tristeza, alegría, cólera y ansiedad.



### 2.1 Tipos de estado de ánimo:

- **Disfórico.** Estado de ánimo desagradable, tal como tristeza, ansiedad o irritabilidad.
- **Elevado.** Sentimiento exagerado de bienestar, euforia o alegría. Una persona con estado de ánimo elevado puede decir que se siente «arriba», «en éxtasis», «en la cima del mundo» o «por las nubes».
- **Eutímico.** Estado de ánimo dentro de la gama «normal», que implica la ausencia de ánimo deprimido o elevado.
- **Expansivo.** Ausencia de control sobre la expresión de los propios sentimientos, a menudo con sobrevaloración del significado o importancia propia.
- **Irritable.** Fácilmente enojado y susceptible a la cólera.

### 2.2 Trastornos del Estado de Ánimo:

Presentan como rasgo esencial un desequilibrio en la reacción emocional o de estado de ánimo que no se debe a ningún otro trastorno físico o mental. A éstos trastornos, también se les conocen como trastornos afectivos. Éstos se escriben en dos grupos:

Trastornos Depresivos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Depresión grave</li> <li>■ Distimia</li> </ul>	<p>Uno o más episodios de depresión grave.</p> <p>Antecedentes de estado de ánimo deprimido la mayor parte del tiempo.</p>
Trastornos Bipolares	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Trastorno Bipolar</li> <li>■ Ciclotimia</li> <li>■ Bipolar II</li> </ul>	<p>Uno o más episodios maníacos y por lo general uno o más episodios de depresión grave.</p> <p>Numerosos episodios hipomaniacos y numerosos periodos de síntomas depresivos.</p> <p>Por lo menos un episodio hipomaniaco y un episodio de depresión grave, pero ningún episodio maníaco ni de ciclotimia.</p>

### 2.2.1 Causas de los trastornos del estado de ánimo:

Aún se desconoce la causa exacta de los trastornos del estado de ánimo. Existen sustancias químicas en el cerebro responsables de los estados de ánimo positivos. Los neurotransmisores, son aquellos que regulan las sustancias que afectan el estado de ánimo. Es muy probable que la depresión (y otros trastornos del estado de ánimo) se produzca debido a un desequilibrio químico en el cerebro. Ciertos acontecimientos en la vida de una persona, como por ejemplo, los cambios no deseados, pueden también contribuir a que se provoque dicho desequilibrio.

Los trastornos afectivos suelen presentarse en un mismo grupo familiar y se consideran de herencia multifactorial. La expresión herencia multifactorial significa que existen "muchos factores" involucrados que, generalmente, son tanto genéticos como ambientales. La combinación de los genes de ambos padres sumada a factores ambientales, da por resultado el rasgo o el trastorno. En lo referido a los

rasgos multifactoriales, a menudo uno de los sexos (el masculino o el femenino) se ve afectado con mayor frecuencia que el otro.

### 2.2.2 ¿A quiénes afectan los trastornos del estado de ánimo?

Cualquier persona puede sentirse triste o deprimida a veces. Sin embargo, los trastornos del estado de ánimo son más intensos y más difíciles de controlar que estos sentimientos de tristeza normales. Los hijos de alguien que sufre un trastorno del estado de ánimo tienen mayores posibilidades de desarrollar también un trastorno de este tipo. No obstante, se debe también tener en cuenta que el estrés y ciertos acontecimientos en la vida pueden exponer o potenciar los sentimientos de tristeza o depresión.

En ocasiones, los problemas cotidianos pueden desencadenar un episodio de depresión. Existen determinadas situaciones como por ejemplo: Un divorcio, la muerte de un ser querido, el fin de una relación afectiva o los problemas académicos, donde la presión puede resultar difícil de sobrellevar. Como consecuencia de esto y el estrés, un adolescente puede experimentar ciertos sentimientos de tristeza o depresión o, si padece un trastorno del estado de ánimo, es posible que le sea más difícil controlarlo.

### 2.2.3 Síntomas de los trastornos del estado de ánimo:

Según la edad y el tipo de trastorno del estado de ánimo que presentan, las personas pueden evidenciar síntomas de depresión diferentes. Sin embargo, cada niño, adolescente y adulto puede experimentarlos de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir:

- Sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza o desamparo, baja autoestima, sensación de ineptitud, culpabilidad excesiva, deseos de morir, pérdida de interés en actividades habituales o que antes disfrutaban, dificultades en las relaciones afectivas, alteraciones del sueño (por ejemplo, insomnio o hipersomnia), cambios en el apetito o el peso, disminución de la energía, dificultad para concentrarse, disminución de la capacidad de tomar

decisiones, pensamientos suicidas o intentos de suicidio, molestias físicas frecuentes (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores de estómago o fatiga), intentos o amenazas de escaparse del hogar, hipersensibilidad ante el fracaso o el rechazo, irritabilidad, hostilidad, agresión.

Con la presencia de un trastorno del estado de ánimo, estos sentimientos se fortalecen y se presentan de forma más intensa que los estados de ánimo que se consideran normales en los adolescentes. También es motivo de preocupación que dichos sentimientos persistan o que interfieran con el interés del individuo de estar con sus amigos o de participar en las actividades cotidianas del hogar o de la escuela. Toda persona que expresa algún tipo de idea suicida debe ser sometida a una evaluación inmediatamente.

Entre otros de los signos de un latente trastorno de ánimo se presentan: Dificultad para obtener logros en la escuela, enojo constante, conducta rebelde, problemas con la familia, dificultades con amigos y otras personas.

Existen tres tipos de depresión que pueden clasificarse de la siguiente forma:

- Depresión grave (depresión clínica)
- Trastorno bipolar (síndrome maniaco depresivo)
- Trastorno distímico (distimia)

#### ■ Depresión Grave:

La depresión grave, denominada también depresión clínica o unipolar, es un tipo de trastorno afectivo (o trastorno del estado de ánimo) que excede los altibajos normales, convirtiéndose en un serio trastorno clínico y una importante preocupación relacionada con la salud. Es un trastorno que afecta el cuerpo, el estado de ánimo y los pensamientos. Puede perturbar y alterar los patrones de alimentación, sueño y pensamiento. No es lo mismo sentir tristeza o estar decaído, ni tampoco es síntoma de debilidad personal, ni constituye un estado que pueda disiparse o modificarse a voluntad. Las personas que sufren una enfermedad depresiva no pueden simplemente "recobrar el ánimo" y reponerse. A menudo es

necesario realizar un tratamiento que incluso suele ser decisivo para la recuperación.

#### ■ Factores de riesgo:

- Antecedentes familiares de depresión (especialmente si uno de los padres sufrió depresión en la infancia o la adolescencia).
- Estrés intenso, maltrato o abandono, trauma (físico y, o emocional), otros trastornos psiquiátricos, pérdida de uno de los padres, de la persona que los cuida o de otro ser querido, tabaquismo, pérdida de una relación (una mudanza, el fin de una relación afectiva), enfermedades crónicas (por ejemplo, diabetes), trastornos en la conducta, el aprendizaje o el desarrollo.
- Para diagnosticar depresión grave, se necesita generalmente manifestar un grupo (varios) de los síntomas anteriormente descritos en un mismo período de dos semanas. Los signos de depresión grave pueden parecerse a los de otros problemas o trastornos psiquiátricos

#### ■ Distimia:

La distimia, también denominada trastorno distímico, es un tipo de trastorno afectivo (o del estado de ánimo) que a menudo se asemeja a una forma de depresión grave (clínica) menos severa, pero más crónica. Las personas que la sufren, también pueden experimentar episodios de depresión grave.

#### ■ Trastorno Bipolar

##### Síndrome Maníaco Depresivo:

El síndrome maníaco depresivo, designado como también trastorno bipolar, se clasifica como un tipo de trastorno afectivo (o trastorno del estado de ánimo) que excede los altibajos normales, convirtiéndose en un serio trastorno clínico. Se caracteriza por episodios periódicos de gran júbilo y felicidad, ánimo eufórico o

irritabilidad (también llamados fase maníaca) a los que se contraponen episodios periódicos de síntomas depresivos clásicos.

El síndrome maniaco depresivo afecta por igual a hombres y mujeres (aunque las mujeres son más propensas a la depresión que a la manía) y comienza a menudo en la adolescencia o juventud. Se ha mejorado la detección de éste síndrome en los niños pequeños, aunque continúa siendo difícil diagnosticarlo. Suele manifestarse en miembros de una misma familia y se cree que, en algunos casos, se trata de una enfermedad hereditaria. Los antecedentes familiares de abuso de drogas también aumentan el riesgo de desarrollarlo. Los investigadores continúan intentando identificar uno o más genes que puedan ser responsables de dicho trastorno.

#### ■ Síntomas depresivos:

Sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza o desamparo, baja autoestima, sensación de ineptitud, culpa excesiva, deseos de morir, pérdida de interés en actividades habituales o actividades que antes se disfrutaban, dificultad en las relaciones, alteraciones del sueño (por ejemplo, insomnio, hipersomnía), cambios en el apetito o el peso, disminución de la energía, dificultad para concentrarse, disminución de la capacidad para tomar decisiones, pensamientos suicidas o intentos de suicidio, molestias físicas frecuentes (por ejemplo, dolor de cabeza, de estómago, fatiga), intentos o amenazas de escaparse del hogar, hipersensibilidad ante el fracaso o el rechazo, irritabilidad, hostilidad, agresión.

#### ■ Síntomas maníacos:

Autoestima exagerada, menor necesidad de descanso y sueño, mayor distracción e irritabilidad, excesiva participación en actividades placenteras y de alto riesgo que pueden provocar consecuencias dolorosas, por ejemplo, conducta provocativa, destructiva o antisocial (promiscuidad sexual, manejar sin precaución, gasto excesivo de dinero, abuso de alcohol y, o drogas), aumento de la locuacidad (por ejemplo, aumento en la velocidad del habla, cambios rápidos de tema, intolerancia a las interrupciones), sentimientos de "excitación" o de euforia,

marcados cambios de estado de ánimo, por ejemplo, el sentirse inusualmente feliz o tonto, extrañamente enojado, agitado o agresivo, mayor deseo sexual, alto nivel de energía, escaso sentido común en personas sensatas. En la fase maníaca, algunas personas experimentan síntomas psicóticos que incluyen alucinaciones y/o delirios.



### 2.3 Emociones y sentimientos:

**Algunas pasan pronto; otras son tan fuertes que llegan a cambiar la vida. Del correcto manejo de las emociones dependerá en gran medida la salud... física y mental.**

La realidad es el origen de las emociones y los sentimientos; éstos son una de las formas en que el mundo actual se refleja en el hombre. Se tiene una actitud emocional hacia los objetos y fenómenos del exterior y se sienten de distinta manera según las relaciones objetivas particulares en que se encuentra con ellos. El individuo reacciona de una manera o de otra ante las cosas, colores, acontecimientos, las otras personas, ante sus propios actos y su personalidad. Unos sucesos lo alegran, otros lo entristecen; unos le motivan admiración, otra indignación; los que le enojan, y los que le provocan temor. Son distintas clases de vivencias emocionales y diferentes tipos de actitud subjetiva hacia las circunstancias.

Las emociones y los sentimientos no son, como las funciones cognoscitivas, el reflejo mismo de los objetos y fenómenos reales, sino la respuesta de la relación que hay entre ellos, las necesidades y los motivos de actividad del sujeto. No todo objeto o fenómeno existente motiva una actitud emocional hacia él, mucho de lo que se percibe es indiferente. Solamente motiva una reacción emocional aquello que de una manera directa o indirecta ofrece satisfacer las necesidades y está ligado a las exigencias sociales. La aparición de experiencias emocionales positivas o negativas depende de que se satisfagan o no las necesidades y exigencias que presenta la sociedad.

Los satisfactores que permiten solventar las necesidades, que corresponden a las exigencias sociales causan una vivencia emocional positiva (satisfacción, alegría amor, etc.). Por el contrario, aquello que dificulta la satisfacción de las mismas, o no está de acuerdo con las exigencias de la sociedad motiva vivencias emocionales negativas

(insatisfacción, tristeza, angustia, miedo, etc). Es algo real, que las necesidades deben de solventarse, desde las más elementales hasta las que se encuentran en un rango superior, ya que esto permitirá que el individuo posea una mejor estabilidad emocional, siendo además importante mencionar que el humano, desde sus primeras etapas debe gozar de plena seguridad, con lo que respecta a obtener: Alimento, abrigo, protección, amor, para que en un periodo posterior de vida cuente con estabilidad anímica.

Las emociones que aumentan la actividad vital del sujeto se denominan activas o asténicas. Estas emociones aumentan su fuerza, redoblan su energía y estimulan la actividad. Las emociones pasivas o asténicas, por el contrario, disminuyen o debilitan la acción. Normalmente las emociones alegres y agradables son activas, mientras que las desagradables son pasivas, pero esto no siempre es así. En diferentes casos y personas, una misma emoción o sentimiento puede ser activa o pasiva. Por ejemplo, el miedo puede inhibir los actos y disminuir la energía del sujeto o, por el contrario, obligarlo a movilizar sus fuerzas para luchar contra él.

Las emociones, en su relación con la actividad, se caracterizan también por una conexión con el trabajo, se determinan también por su tensión o por su ligereza, lo que depende de la etapa de la actividad. Las emociones tensas están ligadas a los momentos fundamentales y críticos de su la quehacer, a aquellos de lo que depende el resultado de ésta. La tensión emocional corrientemente lleva consigo un proceso activo de preparación para actuar, una concentración de la atención y un proceso mental aumentado. Algunas veces conduce a un estado de inhibición, a una desorganización de la conducta, e impide fijar la atención.

La intensidad de las emociones y sentimientos depende, del significado que tienen para los hombres los objetos y fenómenos que las motivan, lo cual a su vez obedece a cómo se ha organizado la vida del sujeto, de la importancia que han llegado a alcanzar, unos u otros fenómenos o actividades, de las necesidades que son dominantes para él, y de su actitud con respecto a las exigencias sociales, qué motivos son los que le impulsan y que fines persigue en su vida.

Las vivencias emocionales del hombre se diferencian en dos grupos fundamentales: Emociones, en el sentido estricto de la palabra y los sentimientos. La

emociones son vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o la insatisfacción de las necesidades orgánicas, como por ejemplo, la necesidad de alimento, de saciar la sed, de tener aire, de defenderse del frío o de situaciones que suponen un peligro para la vida, las necesidades sexuales, etc.

También incluyen dentro de las emociones las reacciones afectivas relacionadas con las sensaciones. Unos colores, sonidos, olores, etc. Son atractivos, mientras que otros, por el contrario, no lo son. Este resultado afectivo es el tono emocional de las sensaciones. Tales emociones tienen gran importancia en la vida del hombre, ya que éste corrientemente reacciona ante los objetos fenómenos en su conjunto y no sólo ante cualidades aisladas de ellos.

Los sentimientos difieren de las emociones en que están relacionados con las necesidades que han aparecido en el curso del desarrollo histórico de la humanidad. La aparición de los sentimientos depende de las condiciones en que vive el hombre y, sobre todo, de las necesidades ligadas a las relaciones entre la gente y la sociedad, de cumplir las exigencias que ésta requiere, de efectuar una actividad, de gozar del aprecio de la muchedumbre, etc. Los sentimientos están ligados inseparablemente a necesidades culturales o espirituales.

Mientras que las emociones pueden estar motivadas por cualidades aisladas de las cosas, los sentimientos dependen siempre de objetos y fenómenos en conjunto. Las emociones siempre tienen un carácter circunstancial, se motivan por una situación creada en un momento dado, se debilitan relativamente pronto y después desaparecen totalmente al cambiar la situación. A diferencia de esto, los sentimientos pueden tener carácter casual o representación constante y prolongada, pueden ser independientes de toda situación exactamente determinada.

### **2.3.1 Base fisiológica de las emociones y de los sentimientos:**

De la misma forma que los demás procesos psíquicos, las emociones y los sentimientos son funciones cerebrales. En su mecanismo fisiológico ocupan un lugar importante los procesos nerviosos de la subcorteza. En las emociones y sentimientos humanos el papel fundamental lo desempeña la corteza cerebral, pero

las relaciones que en uno y otro caso hay entre la corteza y la subcorteza son distintas. En las emociones, el papel de la subcorteza es mayor que en los sentimientos. Estos últimos dependen más de la actividad cortical.

La conexión estrecha que hay entre las emociones y los sentimientos, así como los numerosos cambios en las funciones del organismo, dependen de que en la subcorteza se encuentren los centros fundamentales del sistema nervioso vegetativo, regulador de las funciones de los órganos internos. En ella se encuentran los centros reguladores de la actividad cardíaca y vascular, de la respiración, del trofismo muscular, de la actividad de los músculos expresivos de todo el cuerpo y de la cara y de las funciones de las glándulas endocrinas y excretoras. Por esto se puede juzgar sobre las emociones que tiene una persona, en un momento determinado, por los cambios que se observan en el funcionamiento de dichos órganos.

Los procesos que se desarrollan en la corteza cerebral son muy importantes para las emociones y aún más para los sentimientos. La intervención de la corteza cerebral, incluso en las emociones más sencillas, lo demuestra el hecho de que aunque al principio nacen como reflejos incondicionados después aparecen sobre la base de reflejos condicionados. La satisfacción o insatisfacción producida por el color determinado depende en gran parte de las conexiones temporales que se han formado, en la experiencia pasada, entre esta tonalidad y la satisfacción de la necesidad de estabilidad.

Las emociones y los sentimientos se determinan no sólo por aquello que motiva directamente en un momento dado, sino también por amplios sistemas de conexiones temporales que se han creado en la experiencia pasada. La corteza cerebral es el órgano que dirige conscientemente las emociones y sentimientos humanos, así como sus manifestaciones.

Entre las numerosas vivencias afectivas se distinguen diferentes tipos, entre los que destacan: El estado de ánimo, los afectos y las pasiones. Los estados de ánimo son los estados emocionales más o menos prolongados que dan un colorido determinado a todas las demás vivencias del individuo. Cuando el sujeto tiene un

estado de ánimo alegre, tiende a percibirlo todo con una tonalidad positiva. En estos casos las cosas que corrientemente son indiferentes, pueden motivar vivencias de alegría. En los estados de ánimo de angustia, el sujeto en todo momento espera algún peligro o algo desagradable.

Los estados de ánimo son causados por distintos acontecimientos que tienen una u otra significación para el individuo. Tales son, por ejemplo, el éxito o el fracaso en su actividad, las conversaciones positivas o negativas, las noticias alegres o tristes. También influye en ellos la manera de sentirse físicamente, el estado de salud, de cansancio o de descanso del organismo. Algunas veces el estado de ánimo puede depender incluso de cualquier pequeñez si está ligada a circunstancias importantes para el individuo: Cualquier advertencia si ésta parece ofensiva, una mirada de desagrado de otra persona cuyo juicio tiene para el sujeto una importancia fundamental, etc. Las causas de un estado de ánimo algunas veces no se hacen conscientes; en esta situación se considera inmotivado aunque en realidad depende siempre de causas determinadas. Otras veces, cuando está incentivado por razones al parecer insignificantes puede mantenerse durante mucho tiempo. La permanencia de un estado de ánimo depende de las circunstancias en las que ha aparecido y del origen que lo ha motivado.

Además de los estados de ánimo que están relacionados con las condiciones de un momento dado, los individuos se caracterizan por sus distintos estados de ánimo o más o menos generales y constantes, dependientes del carácter de las vivencias afectivas que han predominado en su experiencia pasada. En unas personas predomina el ánimo alegre y animoso; otras, por el contrario, tienen inclinación a la depresión, tristeza, pena.

Los estados de ánimo no son algo insuperable. Es posible luchar contra los que son indeseables, que tienen una influencia inhibitoria sobre la actividad del individuo y subjetivamente se acompañan de la vivencia de desagrado. Al estado de ánimo indeseable se puede contraponer el conocimiento de lo positivo y de valor que hay en la vida y en la actividad del individuo, la realidad que le rodea y lo que le estimula son sentimientos positivos. Es importante, sobre todo, tener conciencia de la necesidad de obtener términos de significación vital, que inspiran sentimientos

elevados. Con frecuencia, solamente esto es lo que permite a las personas conservar un buen estado de ánimo incluso en condiciones muy desfavorables. En las personalidades moralmente desarrolladas, tales sentimientos son fundamentalmente de tipo moral.

Los afectos son vivencias emocionales relativamente cortas que se desarrollan tempestuosamente. Por ejemplo, la ira, el pánico, el éxtasis, la desesperación. La aparición de afectos siempre está relacionada con circunstancias de gran significación para la vida del individuo.

El mecanismo fisiológico de los afectos se caracteriza por la aparición de un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, que inhibe las otras zonas. A consecuencia de esto surge la denominada contracción de la conciencia, o sea la conciencia se fija únicamente en aquello que ha motivado el afecto. Esto (igual que el papel importantísimo que desempeña la subcorteza) debilita considerablemente el control del individuo sobre su conducta. Impulsado por determinados estados de afecto, el individuo realiza con frecuencia actos irracionales que están en desacuerdo con su conducta habitual. Estos van acompañados de cambios muy manifiestos en los órganos internos, así como de movimientos expresivos muy marcados (una mímica y gesticulación específica, llanto, gritos y algunas veces movimientos convulsivos).

Es típico de los estados afectivos sentirlos subjetivamente como independientes de la voluntad, como motivados desde fuera, como que tienen lugar con el individuo, pero que no le pertenecen a él. Sin embargo, dominar el afecto es completamente posible. Enfrentarse a él tiene resultados positivos, sobre todo en sus fases iniciales. Para impedir el desarrollo del afecto negativo, es indispensable plantearse conscientemente un fin, para evitar que se manifieste. Los afectos se denominan con más facilidad cuando se retienen de manera voluntaria las reacciones motoras y los actos que son típicos. Luchar contra ellos, los que ya se han desarrollado es más difícil, pero incluso ésta lucha es posible.

La pasión es un sentimiento profundo, constante y fuerte, que abarca totalmente al individuo y somete la dirección fundamental de sus pensamientos y de

sus actos. El valor social de la pasión depende de la significación social de aquello hacia lo cual está dirigida (la pasión por acaparar o por adquirir una gloria personal es una cosa, y la pasión por el trabajo, por la ciencia o por arte, es otra completamente distinta).

De las emociones se sabe que existen, cómo se aprenden y cuál es su estructura. Pero de su naturaleza se ignora casi todo. Es un mundo tan complicado que apenas cuenta con unos meses de vida y ya se adquirieren emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo, al resultar atacados o asustados; o la ira, cuando se obstaculiza nuestra consecución de un objetivo; pero las más de las veces se adquieren por observación de un modelo que reacciona emocionalmente (de ahí que tenga tanta importancia el modelo de los padres ante los hijos).

Existen estímulos neutros que no provocan emociones, pero que pueden evocarlas, y también estímulos aversivos que pueden llegar a provocar emociones positivas. No es la primera vez que a una persona acaba por encantarle una ciudad sólo por haberse enamorado ahí. Las reacciones emocionales no son simples eventos subjetivos del corazón sino complejas estructuras con tres niveles: Mental (información que las induce), neurofisiológico (respuesta del organismo) y expresivo (responsable de su manifestación externa a través de gestos, posturas y movimientos). Surgen cuando una percepción o valoración mental atribuye significado a un suceso externo, haciendo que se muestre coraje, celos, culpa o esperanza. Otras veces vienen desde dentro, inducidas por recuerdos o imaginaciones. Pero las emociones pueden, también, perturbar el funcionamiento mental. Se relaciona la calvicie, la acidez, los dolores de cabeza y de cadera, la diarrea y hasta la úlcera con el miedo; unir la gastritis a la incertidumbre; la leucemia a la sensación de inutilidad; y la meningitis a la falta de apoyo. Una exageración científicamente insostenible. Sin embargo, es cierto que el estado emocional, si es negativo, influye en el desarrollo de determinadas enfermedades, desde las cardiovasculares hasta el cáncer, al perturbar el funcionamiento del sistema fisiológico e inmunológico. En el otro extremo, también es real la influencia general que el cultivo de las emociones positivas tiene sobre el bienestar físico y psíquico.

Las emociones son reacciones breves y necesarias para la supervivencia producidas en el sistema límbico en combinación con el córtex prefrontal, son útiles como mecanismo de adaptación. No son perjudiciales, ni siquiera cuando son negativas. El daño estaría más bien en su excesiva intensidad o en su larga duración, convirtiéndose entonces en estado emocional.

Sólo se pueden controlar las emociones actuando directamente sobre sus manifestaciones fisiológicas o, indirectamente, a través de las conductas o los pensamientos.

C O L O R	EMOCIONES	CUERPO	ATRIBUTOS
R O J O	Este color levanta el ánimo de la persona, haciéndola más trabajadora.	Actúa en el corazón, los pulmones, riñones, músculos y huesos.	Es usado en problemas de la piel y heridas que hayan estado infectadas. Sin rojo, el cuerpo llega a ser incapaz de aceptar cualquier cosa de exterior. El color rojo estimula el lado derecho del cerebro.

N A R A N J A	<p>Simboliza el amanecer. El tiempo del despertar</p>	<p>Actúa en la cordialidad y la bondad.</p>	<p>Color más importante en el tratamiento de la depresión y el cansancio</p>
A M A R I L L O	<p>Simboliza el estado de alerta. La intelectualidad. El lado izquierdo del cerebro.</p>	<p>Actúa en el aprendizaje y la atención. Personas con dislexia deben seguir tratamiento con este color.</p>	<p>Influye en el funcionamiento del hígado, estómago, intestinos, vejiga, y ciertos órganos del sistema endocrino.</p>
V E R D E	<p>El color de los elementos nutrientes. Representa la armonía y la curación. El verde es el color de la tierra productiva.</p>	<p>Color del temperamento flemático. Se usa para tratar la tensión propia de personas hiperactivas.</p>	<p>Este color ayuda a eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo. Útil para tratar problemas de reumatismo y edemas. Importante para huesos y coyunturas adoloridas.</p>
A Z Ú L	<p>El color de la paz. Color del cielo y el océano. Es fresco, puro, limpio. Tiene propiedades antisépticas.</p>	<p>Equilibra y calma la mente. Ayuda en el sueño y descanso.</p>	<p>Color de la pituitaria. Ayuda a combatir el dolor y bajar la presión sanguínea. Actúa como tónico para la sangre.</p>

V I O L E T A	Color espiritual.	Ayuda a la meditación. Activa la imaginación e intuición.	Funcionamiento del vaso. Menopausia y tratamiento de la osteoporosis. La violeta estimula la porción superior de la mente. La violeta del color se dice para nutrir la parte superior del cerebro, purifica la sangre y ayuda en la consolidación de los huesos.
---------------------------------	-------------------	--	---

## 2.4 Psicología del color:

Por los colores se puede llegar a determinar la psicología del individuo. El estudio de la influencia psicológica, es hoy día una ciencia que se aplica a muy diferentes campos, debido a la importancia que pueden tener en los ambientes, la vida diaria, la publicidad y en el ánimo de las personas. Una de las principales metas es profundizar la potencia psíquica del color, ya que éste es un poderoso factor de atracción y seducción, e identificación de mensajes. Todos estos efectos se aplican en diversos escenarios. La actitud del individuo frente al color se modifica por influencias del medio, educación, temperamento, etc.

Cada color ejerce sobre la persona que lo observa una triple acción:

- Impresiona al que lo percibe, por cuanto que el color se ve y llama su atención.
- Tiene capacidad de expresión, ya que cada color, expresa un significado y provoca una reacción y una emoción.
- Construye, porque todo color posee un significado propio, y adquiere el valor de un símbolo, capaz de comunicar una idea.

La luz entra a los ojos no solo para estimular la visión, sino para estimular el reloj biológico en el hipotálamo. El hipotálamo controla el sistema nervioso y el sistema endocrino (hormonas) que en conjunto controlan la mayoría de las funciones reguladoras del organismo.

## ■ **Influencia del color en las personas:**

"El lenguaje de los colores" significa que éstos no sólo se supeditan a representar la realidad en imagen, sino que también expresan el interior de la persona. Cada color es un signo que posee su propio significado.

El color psicológico, denota las diferentes impresiones que emanan del ambiente creado por el color, que pueden ser de calma, recogimiento, plenitud, alegría, opresión, violencia...

■ **Blanco:** Es el fondo universal de la comunicación gráfica. Síntesis de todos los colores, en sentido positivo significa perfección, pureza, verdad, inocencia, gloria, integridad, firmeza, obediencia, elocuencia, iniciación, perdón. En sentido negativo puede representar frialdad, poca vitalidad, vacío, ausencia.

■ **Negro:** Es el símbolo del silencio, del misterio y, en ocasiones, puede significar impuro y maligno. Confiere nobleza y elegancia, sobre todo cuando es brillante.

■ **Gris:** Es el centro de todo, pero es un centro neutro y pasivo, que representa indecisión y la ausencia de energía, expresa duda y melancolía. Simbólicamente, el blanco y el negro, con sus gradaciones de gris, son el color de la lógica y de lo esencial, sugiriendo tristeza.

## ■ **Colores metálicos:**

Tienen una imagen lustrosa, adoptando las cualidades de los metales que representan. Dan impresión de frialdad metálica, pero también dan sensación de brillantez, lujo, elegancia, por su asociación con la opulencia y los metales preciosos. Una imitación debe evocar la imagen subyacente de valor, puesto que de lo contrario se conseguirá un efecto contraproducente, y dará la impresión de falsificación, de baratija.

### ■ **Amarillo:**

Es el más luminoso, más cálido, ardiente y expansivo. Es el color del sol, de la luz y del oro, y como tal es violento, intenso y agudo. Suele interpretarse a los individuos como animados, joviales, excitantes, afectivos e impulsivos. Está también relacionado con la naturaleza. Se le considera como estimulante de los centros nerviosos.

### ■ **Naranja:**

Más que el rojo, posee una fuerza activa, radiante y expansiva, tiene un carácter acogedor, cálido, estimulante y una cualidad dinámica muy positiva y energética. Si el naranja es más matizado o más mate desempeña un cierto calor y gentileza.

Simboliza entusiasmo y exaltación y cuando es muy encendido o rojizo, ardor y pasión. Utilizado en pequeñas extensiones o con acento, es un color utilísimo, pero en grandes áreas es demasiado atrevido y puede crear una impresión impulsiva que puede ser agresiva.

### ■ **Rojo:**

Color fundamental, ligado al principio de la vida, expresa la sensualidad, la virilidad, la energía; es alegre y agresivo. En general los rojos suelen ser percibidos como atrevidos, sociables, excitantes, potentes y protectores. Se lo considera con una personalidad extrovertida, que vive hacia afuera, tiene un temperamento vital, ambicioso y material, y se deja llevar por el impulso, más que por la reflexión. Es el color de los maniáticos y de marte, y también el de los generales y los emperadores romanos, evoca la guerra y al mal.

Es el color del movimiento y la vitalidad; aumenta la tensión muscular, activa la respiración, estimula la presión arterial y es el más adecuado para personas retraídas, de vida interior, y con reflejos lentos.

## ■ Azul:

Es el símbolo de la profundidad inmaterial, suscita una predisposición favorable. La sensación de placidez que provoca el azul es distinta de la calma o reposo terrestres, propios del verde. Es un color reservado y entra dentro de los colores fríos. Expresa armonía, amistad, fidelidad, serenidad, sosiego... y posee la virtud de crear la ilusión óptica de retroceder. Este color se asocia con el cielo, el mar y el aire.

El azul claro puede sugerir optimismo. Cuanto más se clarifica más pierde atracción y se vuelve indiferente y vacío. Cuanto más se oscurece más atrae hacia el infinito, actúa como calmante y al ser mezclado con blanco forma un matiz celeste que expresa pureza y fe. Se lo asocia con los introvertidos o personalidades introvertidas o de vida interior y está vinculado con la circunspección, la inteligencia y las emociones profundas.

## ■ Violeta:

Es el color de la templanza, de la lucidez y de la reflexión (mezcla del rojo y azul). Es místico, melancólico y podría representar también introversión. Cuando el violeta deriva al lila o morado, se aplanan y pierde su potencial de concentración positiva. Cuando tiende al púrpura proyecta una sensación de majestad, color delicado, fresco y de acción algo sedante.

## ■ Verde:

Es el color más tranquilo y sedante. Evoca la vegetación, el frescor. Proporciona calma, no transmite alegría, tristeza o pasión. Cuando algo reverdece suscita la esperanza de una vida renovada. El verde que tiende al amarillo, cobra fuerza activa y soleada; si en él predomina el azul resulta más sobrio y sofisticado. Color de la Naturaleza en primavera. Significa: Fe, respeto, servicio, amistad. Pero también angustia y ansiedad, el verde libera al espíritu y equilibra las sensaciones.

Incita al desequilibrio y es el favorito de los psiconeuróticos porque produce reposo y calma también sugiere amor y paz y por ser al mismo tiempo el color de los celos, de la degradación moral y de la locura.

#### ■ Marrón:

Color masculino, severo, confortable. Es evocador del ambiente otoñal y da la impresión de gravedad y equilibrio. Es realista, quizá porque es el color de la tierra. es un color neutro que evoca un poder suave y sutil, el recuerdo de la infancia. Su significado es mucho más favorable cuando aparece limpio y claro que cuando es sucio y oscuro. Comunica sensatez, experiencia, sentido común, justa medida entre mentalidad y emotividad, entre actividad y pasividad. Pero puede expresar depresión, indiferencia, astucia y engaño. Las hojas secas al marchitarse adquieren el color beige.

Cada dimensión del color está conectada con una reacción diferente. Por ejemplo, cuanto más se satura un color, mayor es la impresión de que el objeto se está moviendo. Cuanto más brillante es el color, mayor es la impresión de que el objeto está más cerca de lo que en realidad es. Las tonalidades de la parte alta del espectro (rojo, naranja, amarillo) suelen ser percibidas como más enérgicas y extravertidas, mientras que las de las partes bajas (verdes, azules, púrpuras) suelen parecer más tranquilas e introvertidas. Los verdes y los azules se perciben calmados, relajados y tranquilizantes. A la vez, los rojos, naranjas, y amarillos son percibidos como colores cálidos, mientras que los azules, verdes y violetas son considerados colores fríos. Las diferentes tonalidades también producen diferentes impresiones de distancia; Un objeto azul o verde parece más lejano que un rojo, naranja o marrón.



## CAPÍTULO III

### TERAPIA DEL COLOR O CROMOTERAPIA

Desde la antigüedad los seres humanos han sentido curiosidad por el color, en diferentes culturas se les atribuyó propiedades especiales, el arco Iris ha sido siempre motivo de inspiración y admiración. La ciencia moderna ha podido demostrar que todo es vibración, incluso que el ser humano es parte de la misma. Se conoce que cada uno de los tintes, tiene una longitud de onda determinada, que además posee su propio temperamento ya sea calórico, frío, seco, húmedo, siendo una herramienta poderosa para corregir las alteraciones energéticas de los seres. El color forma parte de las expresiones físicas de la luz.

La gran enfermedad es no saber el lugar que se ocupa en la vida, ni el sentido que ésta tiene. De ahí provienen las resistencias, las tensiones y los síntomas físicos. Estas palabras son útiles de preámbulo para adentrarse en la terapia de vanguardia basada en el lenguaje universal del color.

#### **3. Definición:**

La cromoterapia o sanación por medio de los colores, es el uso terapéutico de varias formas de color y luz para el beneficio físico, emocional y espiritual del ser humano. La terapia incluye la aplicación de color en una diversidad de formas: Geles coloridos con luz para penetrar y estimular los meridianos corporales del cuerpo que corresponden a los sistemas tradicionales de acupuntura de oriente, como el acceso a los meridianos; luz colorida aplicada a áreas del cuerpo; el uso de lentes de colores (con o sin prescripción) para una variedad de preocupaciones de la salud, el empleo del sol (con y sin filtros), luz aplicada a los ojos, gemas y cristales de colores con o sin una fuente de luz externa para la penetración de color en el cuerpo a través del campo áurico.

Los colores son el resultado de una determinada concentración de la frecuencia luminosa, milagrosamente tienen efectos sobre la mente y sobre el cuerpo físico, por ello es bueno conocer su forma de acción para ser estimulados, relajados, curados o aliviados de la enfermedad. Es preciso llegar al origen mismo de todas las cosas y dejar a un lado los tratamientos que van sólo a las consecuencias.

Cromoterapia es una técnica de curación que se remonta a tiempos muy antiguos, practicada ya por egipcios, griegos y chinos. En estas culturas existía la creencia de que las vibraciones de las ondas cromáticas afectaban de manera directa a los órganos del cuerpo. Y a la inversa, el color del aura o de los Campos Energéticos del ser humano reflejaba el estado de salud del individuo

Aunque en Europa no comenzó a utilizarse la Cromoterapia en la medicina hasta mediados de los años sesenta, ya en 1,940 se demostró que el color rojo estimulaba la parte simpática del Sistema Nervioso Vegetativo, mientras que el azul actuaba sobre el Parasimpático. Se supo, asimismo, que la Luz Roja aumentaba la fuerza muscular en más del trece por ciento y que las plantas que crecían bajo una campana de Color Azul tenían un desarrollo mejor y más fuerte. La existencia del color es algo que todas las personas son capaces de afirmar; sin embargo, la ciencia moderna ha expresado que las células y los órganos del cuerpo poseen frecuencias vibratorias determinadas, que utilizan el espectro cromático para corregir los desequilibrios de las vibraciones del cuerpo y crear así un estado armónico.

### **3.1 Tratamiento:**

La Cromoterapia, o Terapia del Color, se aplica directamente sobre la piel mediante una Lámpara y un Filtro de Color. Cada uno de los colores puros del espectro produce un efecto determinado sobre el organismo, la elección de cual está en función de la dolencia del paciente. Se ha demostrado, por ejemplo, que los colores azul y violeta tienen un temperamento frío, por lo que son muy eficaces como sedantes y tranquilizantes.

■ **Colores utilizados en Cromoterapia:**

■ **Verde:**

Este color tiene efectos tranquilizantes y suavizantes de los nervios y del cuerpo en general.

■ **Rojo:**

Color que tiene un efecto estimulante sobre los nervios y la sangre. Es de gran valor en el tratamiento de la Anemia, Parálisis, Tuberculosis, Agotamiento Físico y Estados de Debilidad del Organismo. No debe ser usado en caso de Fiebre ni en estados Inflamatorios, Nerviosos o de Excitación.

■ **Rojo Naranja:** Beneficiosos en los crecimientos cancerosos.

■ **Amarillo y Naranja:** Estimulantes de los nervios. Son favorables para los Trastornos de la Digestión, el Estreñimiento y los Trastornos Pélvicos Femeninos.

■ **Azul y Violeta:** Colores sedantes y astringentes. Son tranquilizantes y suavizantes para el Sistema Nervioso y Vascular; por tanto, son útiles en los casos de Nerviosismo e Inflamación. Han demostrado ser muy valiosos en trastornos tales como Neuralgia, Ciática y Alteraciones Cerebroespinales.

■ **3.2 Color y sus efectos:**

Color	Carácter psicológico	Efectos psicológicos	Efectos fisiológicos	Notas
Azul	Conservador serio.	Inspira paz e introspección color que calma. Tendencia a la ideación, a la euforia.	Disminución de las funciones fisiológicas: baja la tensión	El efecto del color frío es psicológico. Un ambiente en el que

			<p>muscular, la presión sanguínea, baja el pulso, disminuye el ritmo respiratorio.</p>	<p>domine este tono tiene propiedades sedantes y actúa como efectivo antitérmico y antiespasmódico. Las inflamaciones oculares y los problemas de garganta encuentran alivio con la influencia de su cercanía. También es un relajante del estado anímico, ayuda a conciliar el sueño y calma dolores como migraña, menstruales, digestivos y dentales.</p>
--	--	--	--	---

V E R D E	Comprensivo confiado, tolerante.	Descanso. Calma el espíritu, ayuda a ser paciente.	Disminuye excitación. Color sedativo. Baja la presión sanguínea. Alivia dolores de cabeza y neuralgias. Eficaz en el insomnio.	Atenúa la luz del sol demasiado fuerte.
R O J O	Vigoroso, impulsivo, simpático.	Color de la vitalidad, de la acción. Estimula la agresividad. Gran influencia sobre el humor de los hombres. Produce reacciones emocionales. Sensación de calor.	Aumento de las funciones fisiológicas: Aumenta la tensión muscular, la presión sanguínea, el ritmo respiratorio. Estimula la actividad mental.	La sensación de calor es puramente psicológica.
A M A R I L L O	Idealista, filósofo.	Buen humor, alegría, gozo, Estimulante intelectual.	Excita al órgano visual. Puede calmar algunos nervios. Anima la emotividad.	Sentirse atraído por el amarillo despierta un deseo de renacimiento Este color es básico en la medicina oriental. Lo utilizan para remediar problemas

				<p>nerviosos y musculares. Sin llegar a incitar, estimula la capacidad intelectual. Los afectados por males hepáticos y del sistema digestivo en general encuentran alivio en presencia de éste color. Su cercanía remedia también reumatismos y migrañas, así como calambres, y otros problemas musculares.</p>
N A R A N J A	Sociable, amable.	Estimulante, llega a la alegría. Induce a la creatividad. Da la impresión de bienestar.	Anima el apetito. Incita la digestión y la emotividad.	<p>Trabaja alternativamente con otros colores. De notable acción antiespasmódica, su</p>

			<p>influencia es recomendada para problema del sistema respiratorio, como asma, catarros y gripes. Resulta beneficioso frente a enfermedades renales y formación de cálculos. La luz naranja estimula el sistema respiratorio y la hipófisis.</p> <p>Resulta tonificante y bajo su influencia se fija mejor el calcio.</p> <p>Al tener al rojo como parte de su composición, ayuda a favorecer la función sexual. - De igual manera, mejora estado de ánimo y acentúa el</p>
--	--	--	--

				optimismo.
<b>S O M B R A</b> o Marrón	Color que comprime la seguridad, el amparo.	Contacta con las raíces internas. Sentimiento de comodidad.	Opera sobre el corazón y los pulmones.	Color favorito de los campesinos que llevan el color de la tierra que los alimenta.
<b>N E G R O</b>	Color de duelo.  Severidad, pensamientos profundos y pasividad. Unido a la muerte, símbolo del fin.  Incita a la tristeza y al pesimismo.	Inspira poder.	Interviene sobre la actividad sexual del hombre.	Utilizado en los sectores de la moda. Austeridad y tristeza. Otorga poder, es depresivo. Su presencia excesiva conlleva estados de fatiga y pérdida de vitalidad. En algunos casos, funciona como un buen contrapunto aportando cierto grado de equilibrio emocional. De igual forma, favorece el

				sueño y la relajación de cuerpo y mente. Desde el punto de vista orgánico, su influencia mejora la retención de calcio.
B L A N C O	Contiene la totalidad de todos los otros colores.	Color de curación. Se asocia al sentimiento de paz.	E s t i m u l a  l a  a c t i v i d a d  c e r e b r a l .	La pureza tiene color blanco inmaculado. Representa la simplicidad de las cosas. También se le relaciona con la espiritualidad, fe, inocencia, fidelidad, transparencia, la justicia y limpieza. Todo lo contrario que el negro, el blanco aporta vitalidad y fuerza. Su cercanía alegra ánimos

				decaídos y estados depresivos. Su influencia favorece la asimilación y la tonicidad del cuerpo. También se le otorgan poderes bactericidas. La meditación en el color blanco reduce la agresividad, tensiones.
V I O L E T A	Espiritualidad con un tinte de melancolía y tristeza. Color del duelo. Símbolo de sumisión, misterio y aventura.			Los ambientes de dominante violeta tienen efectos calmantes ante situaciones de irritación y angustia. Funciona como relajante de articulaciones y órganos, como el vaso, y como deprimente de los

				sistemas linfático, nervioso y circulatorio.
R O S A	Atemperante del color rojo suaviza el significado de éste. Simboliza el amor y la regeneración, así como modestia, dulzura, constancia y delicadeza.			Esta mezcla de rojo y blanco contiene las virtudes terapéuticas de ambos colores, aunque algo diluidas. Tonicificante y ligeramente energético, su cercanía es indicada para casos de neurastenia y depresivos de carácter leve. Estimula la actividad psíquica y despeja la mente de los pensamientos negativos. Favorece la capacidad de recepción.

### 3.3 ¿Cómo tratarse con los Colores?

#### ■ Bombilla:

Bombilla del color deseado o una lámpara blanca delante de la cual se pondrá un filtro fotográfico de plástico del color elegido para que al emerger la luz sea de esa tonalidad, también se puede agregar papel de colores que dejen pasar la luz, lo importante y lo que cura es la luz, no el calor. Los colores cálidos deben dejarse aproximadamente 10 minutos, los fríos 20-30 minutos; dos veces al día, no poner más de ese tiempo.

#### ■ Agua:

El agua en una botella de vidrio, del color elegido para la dolencia, expuesta al sol directo durante una hora o más, brindará un buen resultado.

#### ■ Alimentos:

Estos deben corresponder al color deseado o necesitado.

#### ■ Visualizando:

La persona debe intentar dormir concentrándose e imaginando como ese color inunda y penetra la zona dañada y como a la vez que sana; comienza a funcionar ese órgano con equilibrio recuperando la salud. Se puede apoyar esta visualización con la respiración y creer que el color curativo lo llena en cada respiración y cómo al exhalar el aire sale humo negro de la boca, lo que simboliza la enfermedad.

Si se desea ayudar a alguien a distancia o es un niño, se puede hacer la práctica por él, visualizando lo mismo pero en esa persona. Al final de este ejercicio, se verá la persona a sí misma o a los demás, feliz, contenta y saludable.

### 3.4 Color y visualización:

La terapia con el color, puede producir cambios en los niveles energéticos del cuerpo, aplicando diferentes colores con ejercicios de relajación, visualización y meditación o estado alfa, término más utilizado en algunas corrientes.

Visualizando los colores traerá el mismo resultado que la aplicación de una terapia con luz y colores reales. Lo que afecta la mente, afecta al cuerpo, ya sea positivo o negativo.

Se puede aprender a "respirar color" y mejorar la salud, como fue aplicado hace muchas centurias por los sacerdotes egipcios. Se recomienda hacer los ejercicios en la mañana y en la noche, por espacio de 5 a 10 minutos y se llevan a cabo de la siguiente manera:

- Buscar un espacio silencioso en la casa u oficina donde se pueda disfrutar de unos minutos sin interrupción.
- Sentarse cómodamente en una silla o sillón, los pies tocando el suelo y los brazos colocados a los lados, con las palmas de las manos hacia arriba. O si lo desea puede sentarse en la posición de loto (sentada en el suelo con las piernas cruzadas) o hincada entre dos almohadones.
- Una vez en posición, cerrar los ojos y concentrar la atención en la respiración. Muy despacio inhale y exhale el aire respirado. Imagine el aire puro llegando a cada célula del cuerpo, revitalizando y dando nueva vida.

(La respiración más efectiva es: Inhalar el aire por la nariz y dejar que el abdomen se expanda con el aire inspirado. Exhale el aire por la boca y deje que el abdomen se contraiga; puede colocar la mano en el abdomen, para que esté segura que este se expanda cuando inhala).

- Sienta su cuerpo relajarse de la cabeza a los pies, afloje la cabeza, empezando por cuero cabelludo y luego pase por la frente, mejillas, estructuras internas

del cerebro, músculos del cuello, estructuras internas. Siga con el tórax, abdomen y piernas, finalmente dejando que todas las tensiones salgan por los dedos de los pies.

- Disfrute de esta sensación de relajación y paz interior.
- A continuación, inhale aire por la nariz y sosténgalo por unos 3 a 4 segundos, a la vez visualizando y aplicando el color electo previamente, a la región del organismo que desee mejorar. Repita 3 veces, en cada área del cuerpo que aspire mejorar.

Si los ejercicios se hacen en total concentración y visualizando el resultado como si ya estuviera allí, la respuesta será óptima.

■ **Colores aplicados a diferentes condiciones:**

Color	Condición
■ Rosa	Arrugas superficiales de la piel, celulitis, acné, amor.
■ Celeste	Mejora la memoria, facultades intelectuales, artísticas y relajación.
■ Azul	Neutraliza la irritabilidad.
■ Verde musgo	Sistema nervioso, y éxito.
■ Verde pálido	Visión, y eliminación de malos hábitos.
■ Púrpura	Limpieza física y emocional.
■ Dorado	Curación en general
■ Naranja	Disminuye el dolor.
■ Turquesa	Depresión, artritis, problemas digestivos.
■ Blanco	Protección.

### 3.5 Terapia del Color “Aura Soma”

En sí, Aura-Soma trabaja con el reino de la luz y del color. Aura significa el campo electromagnético que está alrededor del cuerpo físico, y soma proviene del griego y significa cuerpo. Por lo tanto, Aura-Soma es una terapia basada en los colores reflejados en el aura. Es la sanación del cuerpo, la mente y el espíritu en forma integral.

Cada color tiene una frecuencia de vibraciones. Al aplicar los colores en la terapia, se logra cambiar la frecuencia del aura o de los chacras que no están bien sintonizados. De esta forma, la persona podrá atraer mejores cosas a su vida y podrá emitir una mejor energía y recibirla más pura.

Aura-Soma nació en Inglaterra en 1984. Fue creada por Vicky Wall, una mujer que, a pesar de ser ciega, fue guiada a desarrollar la milenaria sabiduría de los colores de esta manera. La terapia tiene como objetivo despertar la conciencia del paciente sobre quién es, cuál es su misión, cuáles son sus desafíos, y qué proyecta para su vida. Su enfoque principal es el autoconocimiento y abre las puertas hacia la conciencia y la sanación holística.

Existen actualmente 104 frascos o botellas de cristal que contienen esencias elaboradas con energía de plantas, cristales y minerales, mezcladas en aceite y agua con colores brillantes. Cada frasco contiene dos colores diferentes, así como un nombre y un tema. El consultante, entonces, tiene la oportunidad de elegir cuatro frascos, que van a ser interpretados por el terapeuta, basándose principalmente en la lectura de los colores que estos tengan. De acuerdo con los colores y las esencias, el terapeuta interpreta lo que le sucede al consultante.

Según el principio de Aura Soma se es el color que se elige. Al seleccionar los cuatro frasquitos, éstos funcionan como un espejo y permiten que el consultante se vea a sí mismo.

De acuerdo a la prioridad asignada por la persona, cada frasco es colocado en diferentes posiciones; por lo que cada posición también revela un significado

especial. Por ejemplo, un frasco en primera posición entrega información sobre el sentido y la finalidad de la vida. Un frasco en segunda posición habla de los problemas más importantes y las enseñanzas que se tienen que aprender de éstos. La tercera posición otorga datos acerca del presente y de procesos actuales. Finalmente, el cuarto frasco, habla sobre las probabilidades de la dimensión mental, emocional y física.

Después de haber realizado una consulta de Aura-Soma, el tratamiento es relativamente sencillo, ya que la terapia es básicamente la concientización mediante frascos de colores. La utilización de la combinación de los frascos con los pomanders y la quinta esencia es diferente según la persona y su proceso. Básicamente, se aplica la substancia del frasco recomendado en el cuerpo, específicamente en el chacra indicado. Esto es para sintonizar la frecuencia de vibraciones de ese centro energético hacia una vibración más adecuada para la persona.

Vicky Wall comparaba el cuerpo humano con un televisor. Ella explicaba que si el cuerpo no está bien conectado, no funcionaría, porque no está bien sintonizado. De la misma forma, cuando los centros energéticos no están bien sintonizados con la existencia, los resultados en la vida lo reflejan.

El estar bien sintonizado con el Universo permite funcionar sin problemas. Ayuda a evitar la atracción de aspectos negativos, y vivir sin tantos obstáculos.

Increiblemente, todo lo que sucede alrededor es un reflejo directo de lo que está sucediendo dentro de nosotros mismos. Por esto, es tan importante que la persona logre una comprensión profunda de su proceso, porque solo así podrá llevar a cabo los cambios necesarios para mejorar su calidad de vida en todos los niveles.

La terapia está enfocada a ayudar a que la persona pueda desbloquearse. Los frascos son un espejo del alma y dan la oportunidad de verse a sí mismo de una forma verdadera, lo cual ayuda a tomar conciencia del proceso que se está viviendo, así como de los desafíos que se están enfrentando. El objetivo siempre es ayudar a

que el individuo aprenda a vivir consigo mismo en mayor armonía, con plena felicidad, alegría, y placer.

Aura-Soma tiene dos tipos de efectos, el primero es directamente durante la consulta de alrededor de una hora y media; ya que, además de la lectura de colores. Todo esto ayuda a que la persona obtenga mucha mayor claridad sobre sí misma, sobre el proceso que está viviendo, y lo que quiere proyectar para su vida, su propósito. Al final de la terapia, la persona toma conciencia de lo que necesita para ser feliz y estar en armonía con los demás.

El segundo efecto es cuando la persona aplica el Aura-Soma a su vida cotidiana. Después de la consulta, utiliza los productos indicados por el terapeuta para realizar el tratamiento. En la práctica, cuando los individuos emplean las botellas, además de ayudar a sanar el chacra más débil que fue identificado en la consulta, el frasco también les ayuda a tomar mayor conciencia de lo que necesitan cambiar en su vida, en términos de hábitos, actitudes y costumbres. Esto es un gran apoyo en el proceso de cambio y de purificación, y es esencial para una transformación positiva.

Aura Soma facilita una gran purificación de las energías del aura, logrando el consultante una claridad extraordinaria, desarrollando una mejor visión de las cosas. La sutileza de los colores y la magia de las fragancias son una combinación poderosa, pues trabajan con los cuerpos más elevados en el ser humano, proporcionando paz y realización en la vida.

- Rojo: Ejerce un efecto tonificante, estimula las células cerebrales, acelera la circulación y excita el apetito y la combatividad. Por ello, solo debería llevarse en cortos periodos de competiciones deportivas o de grandes esfuerzos.
- Rosa: Crea clima festivo.
- Naranja: Ayuda a sentirse bien, optimista y aumentar el tono sexual.

- **Amarillo:** Estimula la energía, predispone al humor jovial, procura sensación de bienestar. Fortificando nervios y cerebro, es aconsejable en caso de pruebas intelectuales y afectivas. Algunos amarillos pálidos carecen de efecto, pero basta realzar un poco su tono para obtener una atmósfera cálida que evoca el oro y el sol.
- **Verde:** Color de la Naturaleza, es calmante de los nervios, tranquilizador.
- **Gris:** Color neutro que debilita las reacciones psicológicas. Llevar durante periodos de grandes trastornos emocionales. No debe usarse en un tiempo demasiado largo.
- **Azul:** Produce un sentimiento de serenidad y tranquilidad.
- **Violeta.** Concilia los dos extremos del espectro (azul y rojo). Descubrir la calma y abrirse a los demás, presenta un lado enigmático. Llevar permanentemente este color produce fatiga, estreñimiento e indigestión crónica.
- **Blanco.** Hace a quien lo usa transparente a los ojos de los demás.

### 3.6 **Uso terapéutico del color como método tradicional:**

La terapia del color es un método tradicional natural, así mismo las enfermedades se deben a desequilibrios de un determinado color del espectro, en el organismo humano, donde cada color tiene un efecto compensador para conseguir el equilibrio orgánico. Teniendo en cuenta todos estos aspectos acerca del efecto del color en sus múltiples acciones, se realizó un ensayo clínico en el que se estudiaron 80 pacientes de un área de salud del Policlínico "Wilfredo Santana Rivas" de La Habana del este, con el objetivo de identificar cuál es el color responsable del equilibrio energético en el organismo; identificar cuál es la tonalidad deficitaria en los pacientes, con alteraciones en su estado emocional y comprobar los resultados obtenidos en la terapia con el uso del color en la ropa y en los alimentos, después de haber realizado un test visual de equilibrio por los colores. Fueron evaluados durante las 4 semanas, tiempo

que duró el experimento. El método estadístico utilizado fue la prueba de  $\chi^2$  cuadrada y se llegó a las siguientes conclusiones: El equilibrio energético del organismo lo constituyó el color opuesto al que les gusta y el que les disgusta en orden de frecuencia. El color faltante en los pacientes con alteración de su estado emocional lo constituyó el azul, el verde cuando hay ansiedad y el rojo cuando se está deprimido.

Según los investigadores, las enfermedades se deben a desequilibrios o carencia de un determinado color en el organismo humano. 1. La terapia por el color actúa reequilibrando las alteraciones de energía global, en la que cada color tiene su efecto compensador para obtener el equilibrio orgánico. 2. Según recientes investigaciones, la actividad cromática de las células del cuerpo es estimulada e influye sobre los nervios y órganos provocando transformaciones químicas en el mismo. 3. Estos colores o frecuencia de onda operan activando el sistema de defensa fisiológico debido al efecto bioestimulante celular.

La energía que emiten los colores se puede combinar en las comidas diarias y aprovechando sus efectos se puede ganar en vitalidad y mejorar enfermedades. El equilibrio energético depende de la capacidad del organismo para absorber todos los colores del arco iris.

Por tanto, identificar cuál es el color responsable de equilibrar energéticamente el organismo y el color ausente en los pacientes con alteración en su estado emocional, así como comprobar los resultados obtenidos en la terapia con el uso del color en la ropa y en los alimentos, constituyen los objetivos del trabajo de investigación.

Se llevó a cabo un ensayo clínico en el que se estudiaron 80 pacientes de uno y otro sexos con más de 17 años de edad, tomados de la consulta de Medicina Tradicional, sin trastorno visual moderado ni psiquiátrico, a nivel psicótico.

El método estadístico utilizado fue la prueba  $\chi^2$  cuadrado que se utilizó para testar la existencia de asociación entre la terapia empleada y el uso de la misma en sus 2 modalidades.

Posteriormente se formaron 2 grupos de tratamiento de 40 pacientes cada uno, a través de un método aleatorio simple.

- Grupo A: pacientes que utilizaron el color indicado en la vestimenta, según resultados del test visual.
  
- Grupo B: pacientes que utilizaron el color indicado en la alimentación, según resultados del test visual.

A todos los pacientes se les aplicó un test visual de equilibrio por los colores de Weiss y Chavelli, que consiste en mirar a cada uno de los 12 círculos cromáticos de diferentes colores, donde cada paciente debe fijar su mirada por un minuto en cada uno de ellos e inmediatamente dirigir la mirada a un papel blanco, donde le debe aparecer de forma refleja el color complementario. Esto permitió conocer la respuesta del organismo ante un determinado color que lo neutraliza superponiendo otro color opuesto que se le denomina complementario. En caso de no ver el complementario, el individuo tiene un déficit de la frecuencia de onda o color del que fijó la mirada. Esto se llevó a cabo con cada uno de los pacientes estudiados.

En la primera consulta se confeccionó una encuesta que incluyó datos generales, interrogatorio, así como la evolución del paciente. Se evaluó al inicio, en la segunda y la cuarta semanas, realizando nuevamente interrogatorio y el test visual en cada uno de ellos, para valorar la capacidad de cada individuo de absorber el color indicado en su organismo.

De los pacientes que aplicaron en la vestimenta el color deficitario en su organismo se observó que vestirse con ropas del color que se necesita, el organismo es capaz de absorber dicha frecuencia vibratoria. Ya en la cuarta semana se logró que el 98 % de los pacientes lo incorporaran a su cuerpo, con solamente utilizarlo en el vestuario. Según otras investigaciones, las prendas de vestir además actúan como filtros que regulan y determinan la cantidad y calidad de luz y energía que llega al cuerpo.

En los pacientes que utilizaron en la alimentación el color deficitario en su cuerpo, se reparó que alimentarse con comidas que presenten el color que se necesita,

el organismo es capaz de absorberlo, y a la cuarta semana se logró que el 98 % de estos lo logaran, pues el color de una comida tiene una importante función psicofisiológica. Dicho proceso consiste en que primero se ingiere visualmente la ubicación de la comida, que produce un efecto en el cerebro a través de la retina del ojo cuando se ve, después se absorbe durante la digestión.

Se puede notar que el 30 % de los individuos que participaron en el estudio presentaban alteración de su estado emocional, pues estaban ansiosos o deprimidos. Los pacientes que tenían ansiedad presentaban un déficit en su organismo de los colores verde y azul, a diferencia de los que estaban deprimidos, que les faltaba la frecuencia vibratoria del rojo. Por tanto, a las personas ansiosas les faltaba la longitud de onda como azul y el verde, que producen en el organismo sedación y tranquilidad; los seres deprimidos carecen del rojo que produce aumento de la actividad. Esto demuestra que en ambos casos se necesita este color deficitario para restablecer el equilibrio energético perdido.

Se incluye que en la mayoría de los casos el color que los equilibró energéticamente fue el opuesto al que le gusta, y el que les disgusta por orden de frecuencia. El color deficitario en pacientes con alteración de su estado emocional lo constituyó el azul y el verde cuando hay ansiedad y el rojo cuando se está deprimido.

El uso del color adecuado en el vestuario y en la alimentación, significó un sistema terapéutico eficaz para la salud. Es evidente que el valor del color parece ser específico para el sujeto, pues el color ausente en el organismo lo constituyó por orden de frecuencia el color complementario al preferido (52%) y seguidamente el color que menos le gusta al individuo (34%). Es decir que el color que necesita para equilibrarse energéticamente o bien es el color opuesto al que le gusta o el que le disgusta (tabla 1).

Tabla 1. Distribución de pacientes según el gusto y el déficit de color

Fuente: Encuestas

Color	Déficit	%
Preferido	11	14

Menos gusta	27	34
Complementario	42	52
Total	80	100

Se observa que el 66 % de los pacientes (tabla 2) carece en su organismo de la longitud de onda de color verde, seguido del color azul (20 %). Colores que aportan al organismo calma, equilibrio, orden y relajación (que se necesita absorber en la época actual por el grado de estrés en que se vive).

Tabla 2. Distribución de pacientes según color deficitario en el organismo

Fuente: Encuestas

Color	Rojo	%	Amarillo	%	Verde	%	Azul	%	Total	%
Déficit	4	5	7	9	53	66	16	20	80	100

Tabla 3. Distribución de pacientes según evolución y uso del color deficitario en el vestuario

Fuente: Encuestas

Color	Rojo		Amarillo		Verde		Azul		Total			
Déficit	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	No	%	No	%
2da. sem.	1	1	4	2	18	8	4	2	27	67	13	33
4ta. sem.	0	2	0	6	0	26	1	5	1	2	39	98

Tabla 4. Distribución de pacientes según evolución y uso del color deficitario en la alimentación

Fuente: Encuestas

Color	Rojo		Amarillo		Verde		Azul		Total			
Déficit	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	%	No	%
2da. sem.	1	1	1	0	10	17	7	3	19	47	21	53
4ta. sem.	0	2	0	1	0	27	1	9	1	2	39	98

Tabla 5. Distribución de pacientes según estado emocional y déficit de color en el organismo

Déficit del color						
Estado emocional	Rojo	Amarillo	Verde	Azul	Total	%
Ansiedad	0	0	7	13	20	25
Depresión	4	0	0	0	4	5
Se siente bien	0	7	46	3	56	70

Los colores cálidos son el escarlata, rojo, naranja, amarillo y el limón, tienen la facultad de estimular el sistema nervioso autónomo simpático, es decir, sobre aquellas funciones que se realizan y que requieren una gran actividad como son la aceleración de los latidos cardiacos, la dilatación de los bronquios, la liberación de glucosa por el hígado, dilatación pupilar, pero inhiben los procesos digestivos. Se relacionan con todas las enfermedades intensas llamadas enfermedades agudas, que suelen ser de carácter inflamatorio. Tienen efectos acidificantes sobre el pH del organismo.

Los colores fríos: Turquesa, índigo, azul y el púrpura, influyen activando el sistema nervioso parasimpático, es por eso que permite un estado de tranquilidad, disminuye el ritmo del corazón, contrae los bronquios y las pupilas, estimula las funciones digestivas, además tienen efectos sedantes y alcalinizantes sobre el pH.

Los efectos del color en los estados de ánimo, la salud, y la forma de pensar han sido estudiados por los científicos por años. La preferencia por un color sobre otro puede estar relacionada a la forma en que ese color hace sentir al individuo.

Los colores son energía de luz visible de ciertas longitudes de onda. Los fotoreceptores en la retina traducen esta energía en colores. La retina tiene tres tipos de estos fotoreceptores, uno para el azul, otro para el verde y el último para el rojo. Se perciben otros colores por la combinación de estos tres colores básicos. Cuando la energía del color entra en el cuerpo, estimula las glándulas pineal y pituitaria, afecta la producción de ciertas hormonas, las cuales tienen acción sobre una variedad de procesos fisiológicos. Esto explica por qué el color, según se ha descubierto, tiene una

influencia tan directa sobre los pensamientos, estados de ánimo, y patrones de comportamiento

El color parece tener un efecto aún en la gente ciega, de la que se cree que siente el color como resultado de las energías vibratorias creadas dentro del cuerpo. En 1,942, los científicos Rusos demostraron que la luz roja estimula el sistema nervioso simpático, mientras que la luz blanca y azul estimula el sistema nervioso parasimpático. Otros experimentos revelaron que ciertos colores estimulan la producción hormonal, mientras que otros la inhiben.

Adicionalmente, algunos tienen efecto benéfico sobre enfermedades específicas. Los síntomas de enfermedades eruptivas agudas tales como sarampión y rubéola, fueron aliviados cuando los pacientes descansaban en una habitación con ventanas rojas. También se recuperaron casos de melancolía luego de algunas horas en esas habitaciones. Por otra parte, se descubrió que el dolor y la depresión mejoraban cuando se aplicaba luz intermitente de colores brillantes. Estos tratamientos han mostrado que el color y la luz alteran la producción neuroquímica del cerebro y esto puede tener que ver con sus efectos positivos. Actualmente existen datos que revelan que el cerebro tiene respuestas específicas a diferentes frecuencias de luz intermitentes que pueden clasificarse en las diferentes frecuencias de los colores. Ellos señalan que los trastornos en el sueño pueden ser restablecidos en poco tiempo por este método. La alteración en los estados de ánimo toma más tiempo (alrededor de una o dos semanas de tratamiento).

La foto estimulación con luz opaca blanca o violeta intermitente induce a la relajación, reduce el estrés y el dolor crónico. Esto se puede utilizar en conjunto con un trabajo de sincronización de ondas cerebrales.

**¡DÉJATE IMPREGNAR POR LOS COLORES!**

**!!!LLENATU VIDA DE COLORES!!!!**



## CAPÍTULO IV

### TEORÍA DE LA GESTALT

El color es una percepción, una vivencia y por tanto un hecho absolutamente subjetivo, ya que esta existe solo en la mente de quien las experimenta. Se encuentran infinidad de variables para elegir un color, pero todo depende en gran medida de las proporciones del espacio, tipologías funcionales, predisposiciones cromáticas y necesidades requeridas.

Cuando se habla de diferentes funciones, se refiere a las áreas de distintas actividades, donde la permanencia de las personas, y el objetivo del uso del color se particulariza. Este factor es fundamental para entender la relatividad de las normas tradicionales.

Las diversas longitudes de onda de la luz son percibidas por medio de los órganos receptores del ojo, las interconexiones nerviosas y las señales que estas transmiten a través del nervio óptico. Por último, es en el cerebro donde se efectúa el proceso integrador de la imagen captada. Se entiende por órganos receptores los elementos que hay en la retina sensibles a la luz y los pigmentos visuales -continuamente desechos por la luz y vueltos a formar- que sensibilizan a aquellos elementos.

El que el cerebro participe vitalmente en la percepción visual, queda suficientemente demostrado por el aparente carácter unitario de la percepción. El ojo humano no es capaz de distinguir todos los colores y sus diferentes tonalidades, pero como cada color y cada tonalidad, tiene su propia longitud de onda, con aparatos de gran precisión se pueden notar las diferencias que pasan desapercibidas para la vista más aguda. Las interconexiones nerviosas se hallan en la misma retina, y los impulsos que pueden originar incluyen señales "interruptoras". Las vías ópticas transmiten el mensaje sensorial de la retina al cerebro. Se hallan representadas, de adelante hacia atrás, por la retina, el nervio óptico, el quiasma, constituidas por los receptores (conos y bastones) y por tres células nerviosas (neuronas).

#### 4. Fenómenos Perceptivos

##### ■ Sensaciones:

La sensación es el reflejo de cualidades aisladas de los objetos y fenómenos del mundo material que actúan directamente sobre los órganos de los sentidos. Por medio de éstas se conocen las cualidades de los mismos, tales como el color, olor, sabor, lo liso, lo rugoso, etc. Permiten juzgar los cambios que tienen lugar en el cuerpo, los movimientos y posiciones, así como el funcionamiento de sus órganos internos.

La sensación es una imagen subjetiva del mundo objetivo. Perteneciendo al sujeto y apareciendo en él, es el reflejo de lo que existe objetivamente. La sensación es la primera fuente de todos los conocimientos acerca del mundo. De ninguna otra manera que no sea por medio de las sensaciones se puede saber nada sobre formas de la materia ni sobre formas del movimiento.

Los objetos y fenómenos de la realidad que actúan sobre los órganos de los sentidos, como es sabido, se llaman estímulos. El proceso de influencia de los estímulos sobre los órganos de los sentidos se denomina estimulación. La estimulación produce en el tejido nervioso un proceso de excitación.

La sensación es el resultado de la excitación de los sistemas más complicados de células nerviosas y, entre ellos, la corteza cerebral, cuya intervención es indispensable para que aparezca la sensación. La aparición de la sensación es la transformación de la energía del estímulo en resistencia de los procesos nerviosos: Este cambio tiene lugar en el analizador. El analizador consta de: 1. El sector periférico (receptor) que recibe el estímulo que actúa sobre él; 2. Los nervios aferentes (centrípetos) que conducen la excitación a los centros nerviosos, y 3. Las zonas correspondientes de la subcorteza y corteza cerebral en las que tienen lugar la elaboración de los impulsos nerviosos procedentes de sectores periféricos.

El analizador no es un receptor pasivo de empuje, es el órgano que se adapta de manera refleja bajo la persuasión del estímulo. Las influencias externas causan,

por tanto, actos reflejos que adaptan el analizador y facilitan la recepción del estímulo. Los nervios ópticos, acústicos, olfativos y muchos otros nervios sensitivos tiene fibras eferentes (centrífugas) a través de las cuales la corteza cerebral regula el funcionamiento de los sectores periféricos del analizador, o sea de los aparatos receptores periféricos. La excitación es recibida por las células de las capas inferiores. Las células de las capas inferiores son las que fundamentalmente regulan las partes periféricas de los analizadores.

De esta manera el analizador funciona de una manera refleja y como un todo único, el receptor se regula por las células corticales y el funcionamiento de éstas, a su vez, depende del estado de los receptores. El analizador separa no solamente los estímulos elementales, sino también estímulos complicados que constan de varios de aquéllos (estímulos complejos). La separación de los estímulos complejos exige la unión de sus componentes en un todo único. Cada órgano de los sentidos responde a la acción de distintos estímulos con sensaciones exactamente determinadas. Por ejemplo, el ojo responde solamente con una sensación luminosa a los estímulos brillantes, eléctricos y mecánicos. Esto mismo tiene lugar en otros órganos de los sentidos. De acuerdo con esto un mismo estímulo (por ejemplo, la corriente eléctrica) actúa sobre distintos órganos de los sentidos causa distintas sensaciones (al actuar sobre el ojo, una sensación de luz; al actuar sobre el oído, una sensación de sonido etc.)

El desarrollo de las sensaciones es resultado del perfeccionamiento de los analizadores bajo la influencia del medio externo. La reacción del ojo solamente a unos campos determinados de las oscilaciones electromagnéticas es resultado de su adaptación a la luz del sol difundida sobre la superficie terrestre.

El ojo no ve los rayos ultravioleta (con longitud de onda menor de 400 milimicras) obedeciendo a un fin biológico determinado, pues como los rayos ultravioleta se retienen en la atmósfera, no juegan un papel importante para la orientación del organismo en el medio exterior. El ojo tampoco ve los rayos infrarrojos (con longitud de onda de más de 800 milimicras). Estos rayos son térmicos y se producen en todos los tejidos del cuerpo, incluso en paredes internas del ojo. Si la vista fuera sensible por igual a los rayos luminosos y a los infrarrojos,

éstos le impedirían ver los objetos externos “El hombre vería únicamente el interior de su órgano visual y nada más, y eso sería igual a estar ciego.

El proceso de desarrollo de las sensaciones está ligado a la actividad práctica, y sobre todo al trabajo del hombre, y depende de las exigencias que presenta la vida y el trabajo al funcionamiento de los órganos de los sentidos. Por ejemplo la pintura, que está relacionada con la transmisión de la forma de las proporciones y los colores en la representación de los objetos, tienen exigencias especiales en este sentido y, por esto, las sensaciones están más desarrolladas en los pintores que en otras personas. Lo mismo se puede mencionar de los músicos.

#### ■ Sensaciones Visuales:

Estas aparecen como resultado de la acción de las ondas electromagnéticas correspondientes a la parte visible del espectro sobre el receptor luminoso del ojo.

El órgano de la vista del hombre se ha formado a través de una evolución prolongada. Los primeros órganos de percepción luminosa eran células sencillas, sensibles a la luz que únicamente después se agruparon y formaron la fosa visual con una abertura de entrada que permite recibir solamente una imagen muy imperfecta de los objetos, posteriormente se desarrolló la estructura de lente que refuerza la acción de la luz sobre las células fotosensibles situadas en la profundidad del órgano visual y permite formar la imagen del objeto sobre la capa fotosensible.

El ojo humano se caracteriza por el desarrollo de los elementos nerviosos, por el perfeccionamiento del sistema óptico y por la variedad de la estructura muscular que permite ejecutar sus movimientos y la adaptación de su aparato óptico.

La membrana externa del ojo o esclerótica en su parte anterior es transparente y forma la córnea. Detrás de ésta se encuentra la cámara anterior del ojo, cuya pared posterior está formada por el iris. En el centro del iris hay un orificio denominado pupila que desempeña el papel de diafragma. Después sigue el cristalino, que es un cuerpo transparente dentro de una cápsula que permite

cambiar su convexidad. Los bordes del iris se unen a la membrana vascular a la cual está adherida la capa pigmentada. Sobre ellas está la retina.

La retina tiene una estructura complicada, consta de unas cuantas capas de células nerviosas. Las más profundas de ellas son los aparatos terminales, los receptores propios de la luz (los fotorreceptores) denominados bastoncillos y copas. La cavidad interna del ojo cuya superficie posterior está formada por la retina, se encuentra llena de una masa gelatinosa denominada cuerpo vítreo.

El ojo humano, por su origen ontogenético, es una parte del tubo cerebral que se ha desplazado a la periferia. El origen central de la retina ha dejado su señal en la disposición de los fotorreceptores. Los bastoncillos y las copas están dirigidos en contra de la dirección de la luz y se apoyan en la capa pigmentada. La luz, antes de llegar a los fotorreceptores, tiene que pasar a través de los elementos nerviosos transparentes de la retina.

La retina tiene dos tipos fundamentales de fotorreceptores: Los bastoncillos y las copas. Los bastoncillos se encuentran en las partes periféricas de la retina; la copa en el centro. La fosa central de la mancha amarilla, que se encuentra en el centro de la retina y se denomina así porque contiene pigmentos amarillos, hay muchas copas. El punto de entrada del nervio óptico que forma la papila del nervio óptico no tiene fotorreceptores y por esto también se denomina mancha ciega.

Los fotorreceptores (los bastoncillos y las copas) reaccionan de distinta manera a las diferentes intensidades de luz; por ello se creó la teoría de la visión doble: la diurna y la nocturna. Los bastoncillos se caracterizan por una gran sensibilidad a la luz de débil intensidad y son los aparatos de la visión nocturna crepuscular. Las copas tienen una sensibilidad intensa y son los aparatos de la visión diurna. La retina humana tiene alrededor de 130 millones de bastoncillos y siete millones de copas. El pigmento que absorbe la energía luminosa juega un papel importantísimo en la reacción de la luz y contribuye a la estimulación de los bastoncillos y las copas. En el receptor visual se han encontrado muchos pigmentos distintos. Sobre todo el pigmento que contiene los bastoncillos, la púrpura óptica o rodopsina, que es indispensable para la visión nocturna. En las

copas se encuentra otro pigmento, la iodosina, que está relacionado con la visión nocturna.



La acción de la luz motiva reacciones complicadas en todo el aparato visual: La contracción de la pupila que disminuye la acción de la luz fuerte sobre la retina, el movimiento del ojo, hacia la fuente origen de la luz, cambios de la convexidad del cristalino que garantizan una imagen clara del objeto en la retina. También aparecen reacciones bioeléctricas: Surgen diferencias de potencial entre la córnea y la pared posterior al ojo, lo cual depende de la acción de la luz sobre los fotorreceptores.

La región occipital de la corteza se caracteriza por su complicada estructura. Es la parte final, cortical, del analizador visual, está formada por el principio de la proyección espacial de los puntos de la retina en distintos puntos de la corteza. Cuando hay lesión de zonas aisladas de esta parte del analizador visual se observa pérdida de la sensibilidad en puntos determinados del campo visual. Otras áreas del final cortical del analizador visual reúnen los estímulos ópticos en sistemas complicados.

En el nervio óptico hay fibras eferentes que se dirigen hacia la retina y a través de las cuales la corteza cerebral regula su funcionamiento. El ojo tiene distinta sensibilidad para los diferentes rayos del espectro. El color amarillo parece el más luminoso; en cambio, la sensibilidad para los rayos rojos y azules es mucho menor; para los azules es 40 veces menor que para los amarillos.

Todas las sensaciones que aparecen por la acción de la luz se pueden dividir en dos grupos: Las sensaciones de los colores acromáticos (todos los tonos del gris, blancos y negros) y las sensaciones de los colores cromáticos (todos los colores menos el negro, el blanco y los distintos matices de gris). La luz solar corriente que la persona percibe como blanca consta de una porción de rayos

cromáticos. Esto se demuestra fácilmente cuando se hace pasar un rayo solar a través de un prisma que disocia la luz blanca en su espectro. Los rayos luminosos de distinta longitud de onda motivan diferentes sensaciones de color: La luz con longitud de onda alrededor de 760 milimicras da sensación de rojo, de 580 milimicras de amarillo, de 527 milimicras de verde, de 430 milimicras de azul, de 396 milimicras de violeta. La sensibilidad del ojo es mayor para los rayos luminosos con longitud de onda alrededor de 565 milimicras y, por esto, esta zona del espectro parece la más luminosa.

La visión de los colores se efectúa por medio de las copas que son poco sensibles a la luz; por esta causa en el crepúsculo no se diferencian los colores. En el crepúsculo también se cambia la sensibilidad del ojo para los rayos de distinta longitud, en estas condiciones la sensibilidad máxima se desplaza hacia ondas más cortas, las de 500 milimicras. En el crepúsculo estos rayos parecen ser los más luminosos. Este fenómeno se denomina de Purkine, en honor del sabio checo que lo descubrió.

Aunque cada longitud de onda de la luz corresponde una sensación determinada de color, no se puede decir lo contrario, ya que la misma sensación de color puede estar determinada por distinta combinación de irradiaciones. Cuando actúan sobre el ojo y por medio del ojo no es posible establecer cuáles son las que han motivado esta sensación conjunta.

La mezcla de los colores es un proceso central y no periférico. Esto lo demuestra la mezcla binocular de los colores. Cuando un ojo se ilumina con luz amarilla y el otro con luz azul, se percibe gris, igual que cuando se hace una mezcla corriente de colores.

Para la teoría de visión coloreada tiene gran importancia el estudio de los casos de ceguera para los colores (total o parcial). En la ceguera total para los colores (acromatopsia) todos ellos parecen grises. Además, hay tres tipos de trastornos parciales de la diferenciación de los colores; estos trastornos están relacionados con una disminución de la sensibilidad para algunos colores fundamentales.

La más frecuente ceguera para los tonos del rojo y el verde. Las personas que padecen este tipo de ceguera perciben todo el espectro en dos tonos fundamentales: El amarillo y el azul. En el primero ven toda la parte del espectro desde el rojo hasta el verde y como azul perciben la parte de azul-violeta. Este trastorno de la visión de los colores se divide en dos tipos. El primero se manifiesta por el acortamiento del extremo rojo del espectro y disminución de sensibilidad para el rojo. El famoso químico Dalton padecía este defecto de la visión y por esto se denomina daltonismo. El segundo tipo de alteración de la sensibilidad de los colores se caracteriza por una disminución de la sensibilidad para el verde.

Existe un tercer tipo de alteración de la sensibilidad para los colores que se manifiesta en que todo el espectro se percibe en todos rojos y azul-verdes. En este trastorno se reduce la parte violeta del espectro a consecuencia de la pérdida de la sensibilidad de este color.

La forma más frecuente de ceguera para los colores es el daltonismo, que se encuentra aproximadamente en un 4 por 100 de los hombres y un 0.5 por 100 mujeres.

La exploración de la visión de los colores tiene gran importancia práctica en las personas de ciertas profesiones que exigen diferencias normalmente de los colores. Estas son por ejemplo, las que trabajan con transporte, la cuales no deben confundir las señales verdes y rojas y las que trabajan con tintes y pinturas.

La ceguera para los colores se descubre por medio de tablas especiales que tienen círculos de distintitos colores que forman cifras. En los casos de ceguera para algún color el sujeto ve solamente determinadas cifras.



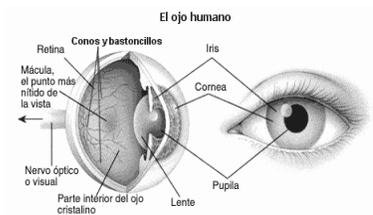
#### ■ Percepción:

La percepción, al igual que la sensación, es el reflejo del conjunto de cualidades y partes de los objetos y fenómenos de la realidad que actúan

directamente sobre los órganos de los sentidos. Sin embargo, en tanto que las sensaciones son reflejo de cualidades aisladas de los objetos (color, olor, calor o frío), las percepciones son representaciones del conjunto y de las relaciones mutuas de estas cualidades. La percepción es siempre una imagen más o menos complicada del objeto. Cuando se percibe, por ejemplo una rosa roja, no se tienen sensaciones visuales y olfativas aisladas, sino que se recibe la imagen total de la rosa con su color y olor además de sus características.

La percepción se completa y perfecciona, en un grado mayor o menor, con los conocimientos que se tienen de la experiencia anterior. A consecuencia de esto, el hombre percibe los estímulos que actúan sobre él como objetos determinados de la realidad: Árboles, casas, otras personas, etc. La percepción de algo como objeto o fenómeno determinado de la realidad, sería imposible sin el apoyo de la experiencia pasada. Aquello que no se puede relacionar con la experiencia anterior o con los conocimientos que ha recibido, se percibe como algo indeterminado, como algo que es imposible de referir a una categoría de objetos. En estas condiciones sería imposible orientarse en el medio ambiente y actuar de una manera consciente con fines determinados.

Las personas, según su edad, nivel cultural, profesión y otras condiciones, tienen distinta experiencia, la percepción de los mismos objetos y fenómenos es diferente, en cada una de ellas e incluso en una misma persona en distintos periodos de su vida; un idéntico objeto o fenómeno se puede percibir desde distintos puntos de vista, con diferente exactitud y extensión. Como todos los procesos de conocimiento, la percepción, siendo reflejo o representación del mundo real, depende de las características del sujeto que percibe, de sus conocimientos, necesidades, intereses. Igual que la sensación, la percepción es una imagen subjetiva del mundo real.



La veracidad de las percepciones y su concordancia con la realidad igual que las de las sensaciones, se comprueba en la práctica. La experiencia es útil de criterio para determinar la veracidad de las percepciones y de todos los demás procesos de conocimiento.

Una de las notas características de la percepción es su integridad: El objeto de la percepción, aunque es un estímulo completo tiene distintas propiedades y consta de diferentes partes, se percibe como un todo único. Los componentes de esta unidad pueden actuar simultánea o consecutivamente (estimulaciones simultáneas y consecutivas) y sobre un mismo analizador (por ejemplo, en la percepción visual espacial de distintas partes del objeto). Los componentes consecutivos pueden actuar unos inmediatamente después de otros o con pausas intermedias. Pero en todos estos casos, el estímulo complejo actúa como un todo único.

La plenitud de la percepción consiste no solamente en que los objetos se perciben en la variedad de sus partes y cualidades, sino también en que estas porciones y relaciones se perciben con una asociación determinada entre ellas. La percepción humana es racional, al percibir los objetos y fenómenos de la realidad el hombre los interpreta según los conocimientos que ha recibido antes y según su actividad práctica. La precisión, exactitud y rapidez del reconocimiento depende de la estabilidad y del grado de diferenciación de las conexiones temporales que se formaron con anterioridad.

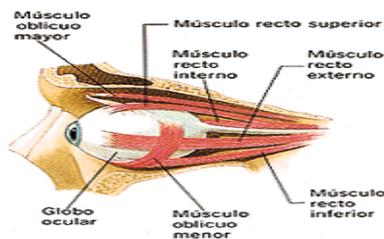
Cuanto más consolidadas y diferenciadas sean, más preciso, exacto y rápido será el reconocimiento. Este siempre se apoya en los signos distintivos que permiten referir el objeto a una u otra categoría, sin destacar todos sus caracteres. Por ello para la identificación del objeto por sus rasgos aislados, tiene gran importancia la formación de sistemas de conexiones temporales.

El carácter selectivo de la percepción consiste en la acentuación preferente de unos objetos ( o de algunas particularidades o signos de los objetos) en comparación con otros. La base fisiológica de la selectividad es el dominio de un foco de excitación cortical y la inhibición simultánea de las restantes partes inducción negativa.

La detección de la percepción está determinada por causas objetivas y subjetivas. Entre las primeras se tiene las cualidades de los mismos estímulos (fuerza, y movilidad de las condiciones exteriores en las que se percibe el objeto, iluminación, distancia a que se encuentra y otras) Las causas subjetivas dependen ante todo de la actitud del hombre hacia el objeto que actúa sobre él y esta depende de su significación para las necesidades e intereses del sujeto, de su experiencia anterior y del estado psíquico general en que se encuentre.

En la selectividad de la percepción tiene gran importancia que esta siempre se halle incluida en la ejecución de cualquier actividad y por ello está sometida al fin de esta actividad.

La actitud emocional hacia aquello que se percibe tiene una gran influencia sobre la selectividad de la percepción. Cuando existe una actitud de indiferencia, no se percibe el objeto o la respuesta es superficial; por el contrario, cuando hay interés o actitud emocional hacia el objeto, este se convierte fácilmente en el objetivo de la percepción. Dicha selectividad puede ser temporal o permanente. La temporal se determina por las necesidades, las tareas o los fines que hay en un momento dado, según la actividad que se efectúa o el estado emocional y la permanente (en particular la profesional) se forma como resultado de la actividad preferente que se tiene durante muchos años. Las percepciones, de igual manera que las sensaciones, se clasifican según el analizador que toma parte de ellas. Por ello se diferencian en visuales, auditivas, táctiles y otras. Sin embargo la diferencia esencial de la agrupación de las percepciones y de las sensaciones consiste en que al establecer los tipos de percepción se tiene en cuenta solamente el papel dominante de uno de los analizadores de los múltiples que comúnmente toman parte en la percepción.



## ■ Percepción de las formas de los objetos:

La forma de los objetos se puede percibir por medio de la vista y del tacto. Para la percepción visual de la forma es indispensable la determinación precisa de los contornos o límites del objeto, lo que depende de su magnitud, de la distancia que está situado y de la agudeza visual del observador.

Para la percepción de las formas planas es muy importante determinar la dirección de los contornos y sus relaciones de magnitud. Esto es lo que permite percibir unos objetos como cuadrados, otros cuadriláteros, los terceros como circulares, etc. Además, hay que tener en cuenta que las cosas se proyectan en la retina, según las leyes de la posición del objeto con respecto al ojo cambia su imagen en la retina. Si el objeto se encuentra delante del sujeto, de tal manera que su superficie sea paralela a la del ojo y éste exactamente delante del centro del objeto, la imagen será una; pero si el sujeto mira al objeto desde un lado, la figura cambiará y, además el cambio de posición del mismo. A pesar de esto, la forma de una misma cosa ordinariamente se percibe con exactitud y más o menos invariable (constante).

Esta constancia de la percepción de la forma de los objetos se explica porque en ella, además del aparato óptico del ojo (retina sobre la que se proyecta la imagen de los objetos), interviene su aparato muscular. Cuando se ve algo determinado, el ojo se mueve casi todo el tiempo siguiendo su contorno o sus puntos más característicos. Aunque las sensaciones cinéticas motivadas por estos movimientos que permiten hacer acto de conciencia, se aprovechan como señales importantes para indicar particularidades determinadas de los contornos y del ángulo visual con el que el objeto se ve.

El tamaño visible de los objetos depende de la magnitud de su imagen en la retina y de la distancia a que se encuentra de la persona. Esta constancia de la percepción del tamaño de los objetos se explica porque en ella, igual que en la percepción de la forma, intervienen no solamente la sensación visual, o sea el tamaño de la imagen de la retina, sino también las sensaciones cinéticas procedentes de los músculos del ojo que adaptan el aparato visual a las distintas distancias. Estas corrigen la percepción del tamaño de los objetos.

En la percepción de las cualidades espaciales de los objetos en algunos casos aparecen ilusiones visuales (engaños de la vista). Estas se observan en casi todo el mundo y aparecen por distintas causas. Las diferencias de experiencia, de conocimientos, de puntos de vista, de intereses y de actitud emocional hacia los objetos y fenómenos reales motivan grandes diferencias individuales de la percepción. Estas se manifiestan en complejidad, exactitud, y rapidez de la percepción, en el carácter de su generalización y en su colorido emocional.

#### ■ Teoría de la Gestalt:

**"El todo es más que la suma de sus partes"**

##### 4.1 Definición:

Gestalt (palabra alemana que significa: Conjunto, configuración, totalidad o "forma". La Gestalt es una escuela de psicología que interpreta los fenómenos como unidades organizadas, estructuradas, más que como agregados de distintos datos sensoriales. Dicha escuela ha realizado un substancial aporte al estudio del aprendizaje, la memoria, el pensamiento la personalidad y motivación humana; surgió en Alemania pero se trasladó a Estados Unidos en los años treinta.

Fritz S. Perls (1893-1970)

La terapia Gestalt, fue desarrollada posterior a la Segunda Guerra Mundial por Fritz Perls y su esposa Laura Fritz, quienes consideraron que la raíz de los trastornos psicológicos podía encontrarse en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable. Perls era psicoanalista, pero ciertas discrepancias con los métodos y teorías freudianos lo llevaron a crear su propia línea terapéutica.

Aplicó los principios de la psicología gestáltica al postular que las personas emocionalmente saludables organizan su campo de experiencia en necesidades bien definidas que les sirven de referencia a la hora de organizar su conducta. Las

personalidades neuróticas interfieren con la conformación de la gestalt apropiada y no llegan a adecuarlas con sus necesidades.

Perls, consideró que la raíz de los trastornos psicológicos podía estar en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable. En la terapia el terapeuta anima al cliente a vivenciar sus emociones y reconocerlas por lo que son en realidad a través de la percepción ingenua y la experiencia inmediata.

La terapia Gestalt pretende resolver los conflictos y ambigüedades que provienen de la dificultad para integrar las configuraciones de la personalidad. Su papel es lograr que el sujeto de terapia se haga consciente de sus sensaciones significativas hacia sí mismo y hacia su entorno, de suerte que pueda responder plena y razonablemente a cualquier situación. La clave es enfocarse en el "aquí y ahora", no en las experiencias del pasado, y una vez situados en el "aquí y ahora" puede enfrentar conflictos pasados o asuntos inconclusos –las llamadas gestaltes inconclusas, o cosas sin llevar realmente a término, desde funciones muy elementales a cierre de ciclos. Tiene una particularidad esta terapia, y es que funciona mejor, pero mucho mejor en grupo. Las bases de la Gestalt son el aquí y el ahora, lo obvio y la toma de conciencia ("darse cuenta") de lo que se hace realmente en la vida, cómo se hace y qué es lo que se quiere o necesita en realidad (y cómo puede conseguirlo). La propuesta de que todo lo que se percibe es el resultado de procesos organizadores, de carácter no innato, y por tanto la realidad que nos rodea no es absolutamente determinante, nos hace dueños de la libertad de percibir infinidad de realidades alternativas cambiando controladamente los principios organizadores de la conciencia.

Al igual que en otras terapias humanistas, la Gestalt es un enfoque holístico de la experiencia humana, asume la tendencia innata a la salud, la integridad y la plena realización de las potencialidades latentes, promueve la propia responsabilidad de los procesos en curso y conciencia sobre las propias necesidades y su satisfacción. Esta terapia moviliza el pasado vivido por cada uno y establece un contacto con el presente y un intercambio favorable con el entorno. Cambia el "por qué" por el "cómo" otorgando perspectiva y orientación.

Utiliza técnicas vivenciales, el experimento y el laboratorio. Antepone la espontaneidad al control; la vivencia, la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir, la racionalización; comprensión global de los procesos, la dicotomía de los aparentes opuestos.

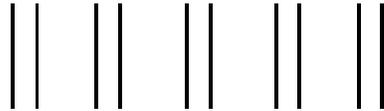
También se puede considerar una filosofía de vida en la cual, la persona asume los valores de auto-respeto, auto-responsabilidad sobre todo lo que siente, piensa y hace; honestidad y desarrollo con los pies bien firmes sobre la tierra, relacionándose con los demás y con su entorno de forma abierta y madura.

#### 4.1.1 Ideas esenciales de la Gestalt:

Principios organizadores de la percepción:

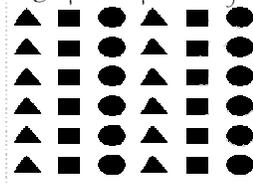
■ **Proximidad** de los elementos entre sí: Aquí la percepción, de forma espontánea y sin sugestión, ve las líneas en grupos de dos. Esta es una tendencia muy fuerte, lo cual se manifiesta cuando se trata de formar grupos distintos con estas líneas. Puede formarse un solo par con dos líneas alejadas. Aunque resulta difícil ver el campo, en su totalidad, estructurado en pares de líneas alejados.

Esta tendencia, al igual que todas, tiene fines adaptativos: Facilita a la percepción conformar objetos con contornos paralelos.



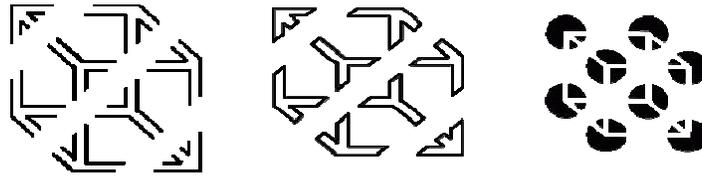
■ **Semejanza:**

La primera figura, se ve más fácil como seis columnas que como filas horizontales. La percepción agrupa las figuras por su similitud de forma. Otro ejemplo de agrupación por semejanza, en ese caso por color, se ve a la derecha.



### ■ Completamiento de figuras:

Si una figura está incompleta el perceptor la completa en la mente.



Aquí la percepción agrega líneas horizontales, verticales y diagonales para completar los cubos. Este principio se conoce también como fenómeno de cierre, y se manifiesta al activarse patrones cognitivos de figuras previamente conocidas (se relaciona con el principio de familiaridad). Observe que el primer cubo resulta mucho más fácil de completar que el segundo. Pues, las líneas que cierran los trazos parciales de la segunda figura, rompen la continuidad que favorece al sistema organizador la emergencia del patrón conocido *cubo*. Otro modelo de completamiento de figura, esta vez en una imagen más compleja que una figura geométrica, es la que se muestra en tercera posición.

El fenómeno de cierre se manifiesta en muchos otros campos más allá de la percepción visual, buscando ajustar muchos de los procesos mentales del modo más completo y típico posible.

■ **Continuidad, familiaridad, estado,** y muchas otras leyes de organización que han añadido otros psicólogos de la Gestalt con posterioridad.

Grupos flojos, figuras completas e incompletas, formas concretas y objetos sólidos, todos son gestalten. En la experiencia perceptual hay una tendencia a que los miembros constituyan grupos, a que las figuras incompletas se perfeccionen, definan y precisen, y a que el campo total sea organizado en figura y fondo. Mediante estas capacidades, la percepción es un proceso que busca un estado de equilibrio, donde las formas alcanzan un máximo de estabilidad y la organización total es más completa. El hecho de ver dos líneas como un par no puede explicarse tomando las líneas separadamente ni analizándolas en partes. Es la disposición del

campo total lo que determina que sean vistas en pareja. Las gestalten no son estructuras rígidas, y muestran diferentes grados de estabilidad.

#### 4.1.2 Núcleo de la Psicología Gestalt:

"La percepción humana no es la suma de los datos sensoriales, sino que pasa por un proceso de reestructuración que configura a partir de esa información una forma, una **gestalt**, que se destruye cuando se intenta analizar, y esta experiencia es el problema central de la psicología".

La Gestalt implica un retorno a la percepción ingenua, a la experiencia inmediata, no viciada por el aprendizaje. Lleva a comprobar que ahí no se perciben conjuntos de elementos, sino unidades de sentido estructuradas. Formas. El todo es más que la suma de sus partes. La conciencia abarca mucho más que el ámbito de la conducta.



No se dispone de palabra alguna que corresponda exactamente al vocablo alemán gestalt. Se han sugerido diversas traducciones, entre ellas, las de "forma", "figura" y "configuración". Pero ninguna ha sido aceptada sin reservas. A la palabra "figura" se le ha objetado que indica un campo demasiado limitado: El visual. Se ha empleado "configuración", pero con mucha cautela. Acaso porque su derivación sugiere, aunque bastante remotamente, una composición de elementos, que es la verdadera antítesis de la Gestalt. "Forma" es, sin duda, el término menos objetable y se está usando de modo bastante general.

La palabra gestalt se emplea en alemán con dos acepciones. Denota, a veces, la figura o la forma como una propiedad de las cosas. Otras, "una entidad concreta individual y característica, existente como algo separado y que posee figura o forma como uno de sus atributos". Se aplica a

características tales como la cuadratura o triangularidad de las figuras geométricas, o a la apariencia espacial distintiva de los objetos concretos, tales como mesas, sillas y árboles. Se debe remarcar que la aplicación del término no se limita, por supuesto, al campo visual, y ni siquiera al campo sensorial en su conjunto. Aprender, pensar, procurar, actuar, han sido tratados todos como gestalten.

#### 4.1.3 La percepción del color:

El mundo material es incoloro. La materia posee la característica de absorber determinadas partes del espectro lumínico. La luz que no es absorbida es remitida y transmite estímulos de color diferentes al de la ambientación general, al llegar estos estímulos espectrales distintos hasta el órgano de la vista es cuando se produce una sensación de color.

Se considera que el poder de impregnación del material como el color propio de su cuerpo, y la composición espectral de un haz de luz como su color luminoso. Aunque la absorción sólo es una cualidad latente y los rayos de luz sólo son sus transmisores de información. El color sólo es sensación de color, producto del órgano de la vista.

El ojo cuenta con tres tipos de células visuales, que rigen tres tipos diferentes de sensaciones, correspondientes a los colores azul (azul violáceo), verde y rojo (rojo naranja). A partir de ellos se forma para cada sensación de color un código de tres partes.

A los tres componentes del órgano de la vista le corresponden ocho colores elementales, dos acromáticos (blanco y negro) y seis colores elementales cromáticos (amarillo, magenta, azul violeta, verde y rojo naranja). Los ocho colores elementales son las ocho posibilidades indivisas de variación que resultan de los tres colores.

La Gestalt, siendo una teoría de la percepción, es implícitamente una corriente psicológica, y ésta posición la sitúa en primer plano al receptor: A «quien» percibe. El cerebro es el que organiza lo recibido por la vista

#### 4.1.4 Leyes y Principios de la Gestalt:

- Ley de totalidad: El todo es diferente más que la suma de sus partes.
- Ley Estructural: Una forma es percibida como un todo, con independencia de la naturaleza de las partes que la constituyen.
- Ley dialéctica (figura y fondo): Toda forma se desprende del fondo sobre el que esta establecida. La mirada decide si tal o cual elemento del campo visual pertenece alternativamente a la forma o al fondo. La figura, es el elemento central que capta la mayor parte de la atención, porque, en contraste con su fondo aparece bien definida. El fondo, poco diferenciado, se percibe como indefinido, vago y continuo.
- Ley de contraste: Una forma es mejor percibida en la medida en que se establece un mayor contraste entre ella y su fondo. (Es el principio de lo que se llama «buena forma»). Un elemento se distingue del resto por su singularidad o especificidad, por la forma, tamaño, color u otras cualidades propias del objeto.
- Ley de reintegración o cierre: Si un contorno no esta completamente cerrado, la mente tiende a completar o continuar dicho contorno incluyéndole los elementos que son mas fáciles de aceptar en la forma, o que son de alguna forma inducidos por ella.
- Ley de simplicidad. En un campo gráfico dado, las figuras menos complejas tienen mayor pregnancia. Una figura simple es aquella que necesita un menor número de grafemas para construirla, menos segmentos de rectas, curvas, ángulos, intersecciones.
- Ley de proximidad: Los elementos del campo perceptivo que están aislados, pero son vecinos, tienden a ser considerados como “grupos” o formas globales.

- Principio de similaridad: En un campo de elementos equidistantes, aquellos que tienen mayor similitud por su forma, tamaño, color y dirección, se perciben ligados entre ellos para formar una cadena o grupos homogéneos.
- Ley de continuidad: Los elementos que se desarrollan siguiendo un eje continuo tienden a organizarse en una forma determinada.
- Principio de memoria: Las formas son tanto mejor percibidas por un individuo en la medida en que le son presentadas con mayor frecuencia.



## CAPÍTULO V

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 5. Presentación de Datos Recabados

Cuando las temperaturas son altas, la gente es agresiva; el calor y la excitación que este produce, tienden a incrementar las posibilidades de que una rencilla cualquiera pase a mayores. Mientras que un día fresco y confortable, la situación, por norma general, se controla”

Lo anterior tiene semejanza con los colores de alta y baja intensidad, ya que los efectos son similares, advirtiendo una vez más como la naturaleza en todos sus aspectos tiene concordancia.

Al principio de los tiempos la vida del hombre estaba gobernada por dos factores incontrolables: La noche y el día, la oscuridad y la luz. En la noche toda su actividad cesaba; el hombre se retiraba a su cueva, se envolvía con sus pieles y se dormía, o bien se subía a un árbol y se acomodaba lo mejor que podía hasta que amaneciera.

La actividad era posible al comenzar el nuevo día; el hombre buscaba alimentos. La noche traía inercia, reposo y un relajamiento general de la actividad metabólica y glandular; el día ofrecía la posibilidad de acción, un incremento del trabajo metabólico y una mayor secreción glandular que le proporcionaba energía y estímulos.

Los colores asociados con estos dos ambientes son el azul oscuro del cielo nocturno y el amarillo claro de la luz del día.

La información que se presenta a continuación, es el trabajo de campo realizado con las Estudiantes de Primero Básico Sección “A” del Instituto Normal para Señoritas de Occidente INSO. De dicho estudio se obtuvieron datos valiosos sobre como él “Color es un medio nato de expresión del ánimo”.



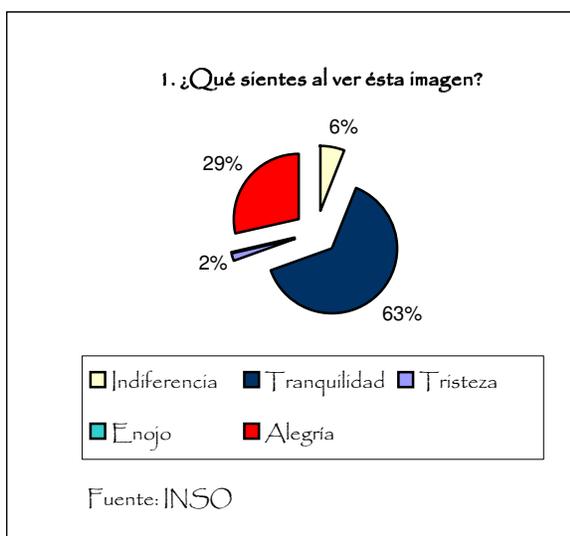
"La naturaleza combina toda la gama de colores en la búsqueda de la armonía."

### 1. Proyección Color Rojo

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
10%	41%	49%

Al percibirse el color rojo por medio del sentido de la vista y ser procesado por el cerebro, la sensación que éste causó en las alumnas fue de indiferencia, es decir que no significó nada; aunque en un 41% produjo calor, lo cual es importante destacar ya que el rojo se encuentra dentro de los colores cálidos, siendo además primario. Un mínimo de 10% refleja que provocó frío, quizá por la intensidad del mismo.



#### ■ Interpretación:

La imagen proyecta en un alto porcentaje, tranquilidad, aunque el rojo es símbolo de fuerza vital, actividad nerviosa, glandular y dinamismo. Implica amor y

agresión, tiene efectos enervantes, estimula la mente y atrae la atención. No obstante esto se puede explicar mejor al hacer referencia que el grupo de Primero Básico Sección “A” es demasiado activo, inquieto y extrovertido, teniendo relación con el aspecto emocional reflejando que dicho color es atrevimiento, pasión y energía, su percepción sensorial es el apetito.

La calidez que emana el rojo, implica alegría en un 29%, ya que este se asocia con el fuego, la sangre, el deseo de renacimiento y regeneración. Es el apremio de lograr el éxito, de alcanzar el triunfo, de obtener ávidamente todas aquellas cosas que ofrecen intensidad esencial y experiencia plena.

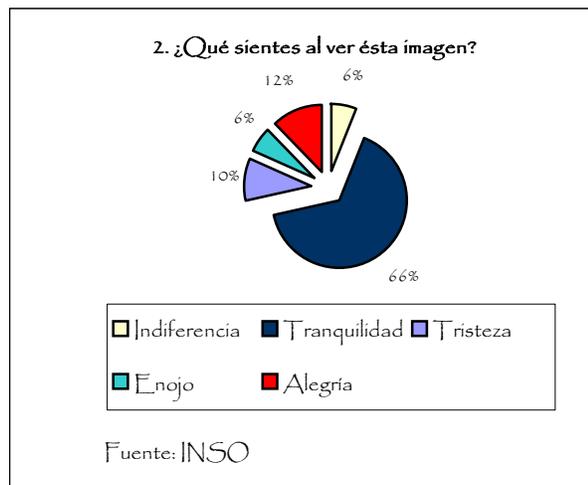


## 2. Proyección Color Azul

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
76%	18%	6%

La principal característica del azul es que se trata de un color frío como lo refleja en un 76% el cuadro de resultados, debido a sus propiedades sosegantes, se encuentra ubicado en el círculo cromático del lado contrario de los colores cálidos, siendo además primario.



### ■ Interpretación:

El azul, representa serenidad absoluta. La contemplación de este color, tiene un efecto tranquilizador en el sistema nervioso central, la presión de la sangre, el ritmo cardíaco y respiratorio disminuyen. El azul está relacionado con la profundidad del sentimiento, es un requisito previo para la empatía y la dulzura, su contenido emocional es la ternura y se manifiesta orgánicamente en la piel. Por tanto un 66% expresa que la imagen causó tranquilidad, ya que éste posee profundidad y plenitud y representa satisfacción y logro.

Este color, es alegría en un 12% porque es paz, se asocia con la constancia y sugiere optimismo. A la vez emana tristeza en las estudiantes debido al estado de ánimo biológico que expresa sensibilidad del sentimiento. En lo mental es introversión, diplomacia, voluntad, liderazgo; y en lo emocional, apacibilidad, serenidad, intuición, vacío.

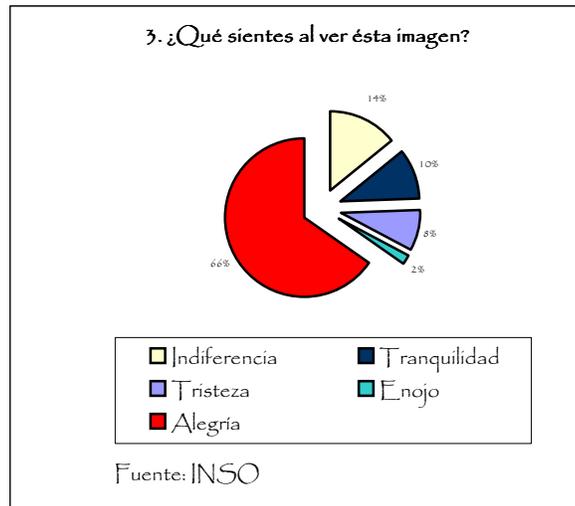


### 3. Proyección Color Naranja

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
2%	86%	12%

El naranja es un color armónico, al mismo tiempo se considera como cálido, estimulante y alegre. La proyección refleja que éste se asocia en un porcentaje bastante elevado con calor.



■ Interpretación:

Un 66% de las respuestas reflejan alegría al ver la imagen, ya que los diversos matices de naranja connotan emotividad. En lo que se refiere a lo emocional, se le relaciona con lo social, el gozo, extroversión, excitación, placer, sentimientos viscerales, histeria, depresión; con respecto a lo mental, indecisión, paciencia, constancia y en lo espiritual la necesidad de pertenencia es lo que más resalta.

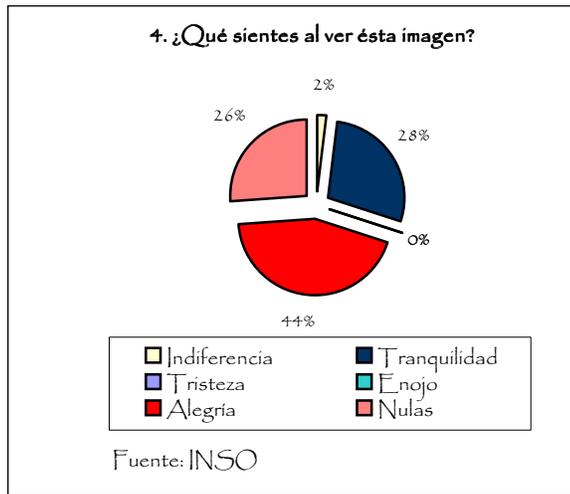


4. Proyección Color Blanco

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
60%	18%	22%

El blanco es un color neutro, es el que mayor sensibilidad posee frente a la luz, se le relaciona en un 60% con la sensación de frío; un % de 22 ninguna y un 18% de calor.



■ Interpretación:

El opuesto al negro es el blanco, son los extremos, el alfa y el omega, el principio y el fin, es el más cercano al amarillo. Color de la nieve, de la luz solar que algunos cuerpos reflejan sin descomponerla, es color de alegría en un % de 44; y de tranquilidad en un % de 28, es sobrio, luminoso, simboliza la inocencia, lo puro, lo inaccesible, no inspira ni tristeza ni enojo en las alumnas; crea la impresión de vacío o infinidad.

El blanco es la suma o síntesis de todos los colores, representa lo absoluto, la unidad y la paz. Este color siempre se le asocia con lo positivo y la afirmación.



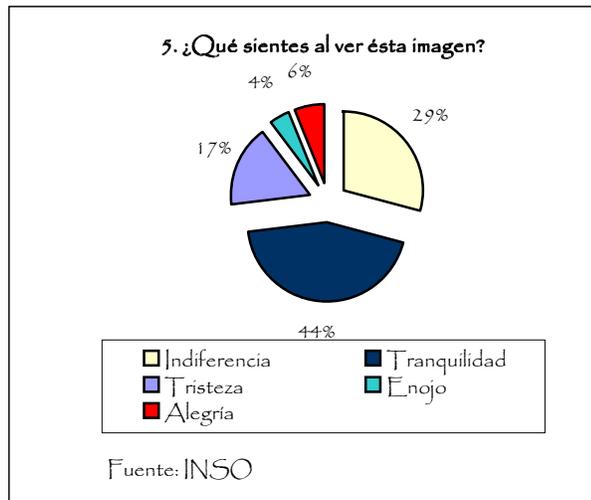
5. Proyección Color Marrón

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
6%	45%	49%

El color marrón está compuesto de amarillo y rojo oscuro, es confortable y evocador del ambiente otoñal. La impresión que éste transmite al ser percibido

es de calor; en un 49% no suscita ninguna reacción, lo que se puede deber a que se encuentra en la gama de colores neutros.



#### ■ Interpretación:

Este color representa lo sensitivo, es decir que hace referencia a los sentidos corporales. Es sensual, se conecta directamente con el cuerpo físico. En un 44%, dicho color evoca tranquilidad, ya que da la impresión de gravedad y equilibrio, es realista y a la vez es el color de la tierra que se pisa. Un % de 29 indica indiferencia, manifestando que el estado sensorial y la condición orgánica del cuerpo no está recibiendo la debida atención. Así también la sensación de tristeza con un 17% hace notorio que existe la necesidad de bienestar físico o librarse de una situación que lleva consigo una sensación de incomodidad.

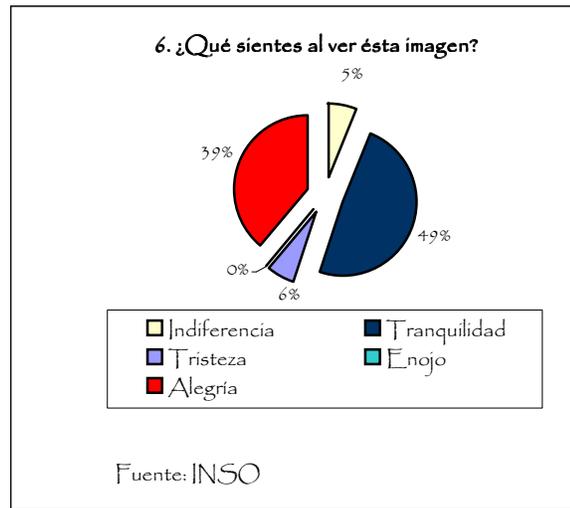


#### 6. Proyección Color Amarillo

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
27%	55%	18%

Color primario, irradia luz y alegría y como el cuadro de resultados refleja, en un elevado % al ser observado despierta la sensación de calor, el dato de 27% revela que provocó frío.



#### ■ Interpretación:

Las principales peculiaridades de éste color son: Claridad, reflexión, brillo, además afirma expansividad desinhibida, laxitud, relajación, dilatación, lo cual tiene analogía con la respuesta obtenida, ya que esto expresa un % de 49 que comunica tranquilidad; 39 % alegría debido a que el amarillo concierne figuradamente a la llegada cálida de los rayos solares, al ánimo jubiloso y a la felicidad.

Su percepción sensorial es el sabor picante, su contenido emocional es la esperanza etérea y se representa orgánicamente en los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, éste color actúa sobre esos sistemas. Lo amarillo compele hacia lo nuevo, lo moderno lo que evoluciona, lo que está por formarse. En lo mental significa: Estimulación, confusión mental, indecisión y en lo que respecta a lo emocional: Calidez, risa, entusiasmo, falta de confianza, depresión, miedo.

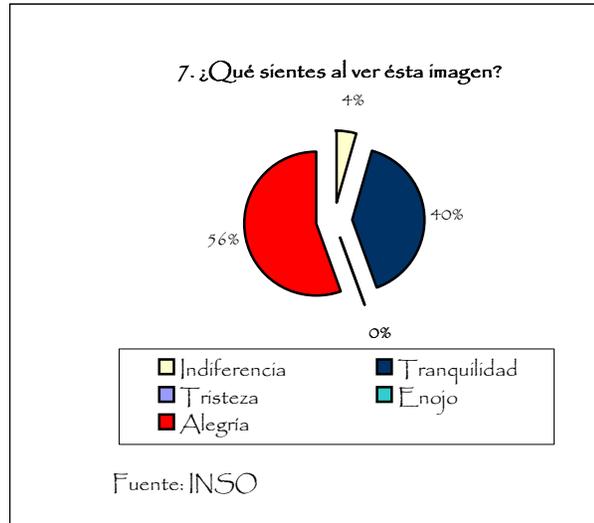


## 7. Proyección Color Verde

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
33%	47%	20%

Verde, tonalidad secundaria, similar al de la hierba fresca. La percepción que se obtuvo de la imagen es que emana calor en un 47%, sin embargo éste se encuentra catalogado como frío con significado sedante y de tranquilidad.



### ■ Interpretación:

El verde es una manifestación de firmeza, perseverancia y, sobre todo, de resistencia a cambiar. Indica constancia de criterio y conciencia de sí. Su percepción sensorial es la esperanza, su contenido emocional es el orgullo y se manifiesta orgánicamente en el sistema muscular no estriado (involuntario). Este color es asociado por el grupo de Primero básico, con alegría y tranquilidad en los porcentajes más altos que evidencia la gráfica de 56 y 40 %. En lo mental expresa

capacidad de discernimiento y de decisión, equilibrio, capacidad de juicio en lo concerniente a lo emocional: Franqueza, libertad y generosidad.

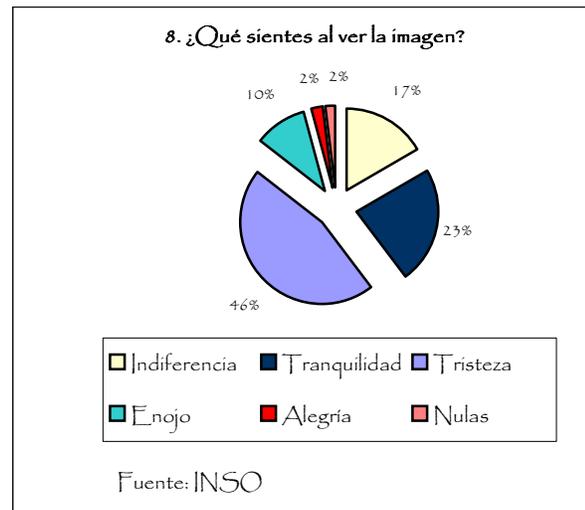


### 8. Proyección Color Violeta

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
84%	6%	10%

Indudablemente la presentación causó frío en un 84%, siendo el violeta la mezcla de rojo y azul, es decir que combina lo cálido y lo frío.



#### ■ Interpretación:

El violeta tiene como sentido la identificación en una unión íntima y erótica; puede llevar a la comprensión intuitiva y sensible. Este color es una especie de alianza mística, un alto grado de intimidad sensible que lleva a la completa fusión entre el sujeto y el objeto de forma que todo lo que se piensa y desea ha de convertirse en realidad. De alguna manera, esto es un encantamiento, un sueño

realizado, un estado mágico en el cual los anhelos se cumplen; causa tristeza como lo revela el pie en un % de 46 porque evoca sufrimiento, duelo melancolía, en otros casos tranquilidad por ser el matiz de la transmutación, de la sanidad, así también la porción de 17, delata indiferencia. Connota fe, devoción, templanza, lucidez, castidad y calma interior.



### 9. Proyección Color Gris

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
16%	60%	24%

Color neutro, no es ni oscuro ni claro y es enteramente independiente de cualquier estímulo o tendencia psicológica, en un 24% originó indiferencia, no obstante en 60% produjo calor.



■ Interpretación:

Los datos arrojan que el gris transmite tranquilidad en un 53% y alegría en 33%. Este matiz es una fusión de alegrías y penas, del bien y del mal, da la impresión de frialdad pero también de brillantez. La principal distinción es la “ausencia de compromiso”, de no tener nada que ver con nada. En un bajo porcentaje, dicho color genera tristeza aunándose esto con melancolía. Emite neutralidad y pasividad, simboliza indecisión y ausencia de energía.



10. Proyección Color Negro

¿Qué impresión te da ésta imagen?

Frío	Calor	Ninguna
72%	6%	22%

El negro es un tonalidad apagada, a las alumnas les produjo la impresión de frío, ya que es la ausencia de luz y por ende de color, además de causar desinterés.



### ■ Interpretación:

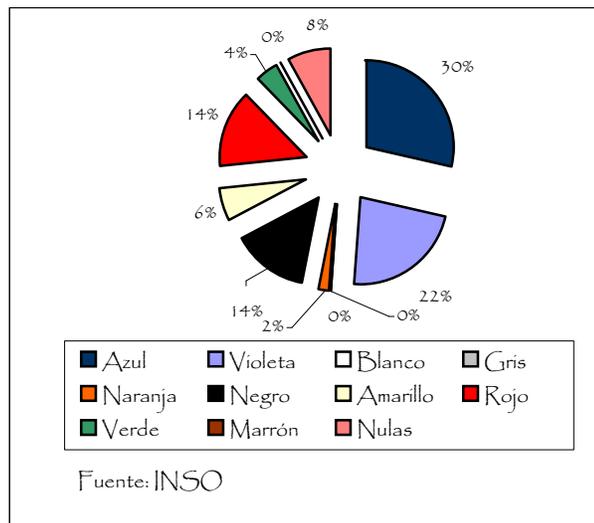
La sensación que crea el negro es de tranquilidad en un 55% y de alegría en 27%. Este color representa el límite absoluto, detrás del cual la vida cesa, y, en consecuencia emite la idea de la nada y de extensión. Es la misma negación, personifica renuncia, la última entrega o abandono y tiene efecto muy intenso en cualquier color que esté en el mismo grupo acentuando las características propias.

El 10% menciona que el negro les ocasiona tristeza, ya que éste se vincula con melancolía, desgracia, sentimientos de congoja, desconsuelo, sugiere nobleza y dignidad, simboliza desesperación y muerte.

El negro en la sociedad representa luto, dolor y por lo cual se relaciona con lo desconocido.



11. Color que más les gusta a las Estudiantes de Primero Básico Sección "A" del INSO.



## ■ Interpretación:

La selección del color es un factor importante, expresa elementos significativos y profundos de las alumnas, arrojando datos valiosos que permiten comprender su comportamiento, siendo interpretado de siguiente manera:

El color predilecto que ubicaron en primer lugar es el azul con un 30%, el cual refleja que se desea un estado armonioso de vida tranquila y apacible que ofrezca una serena satisfacción y una sensación de pertenencia a algo o a alguien. Existe una necesidad emocional y fisiológica de descanso, sosiego y posibilidad de recuperarse; es frío, refrescante, claro, y extenso. El Violeta con 22% manifiesta que se anhela alcanzar una relación “mágica”, no sólo se pretende ser él mismo hechizado, sino al mismo tiempo quiere embelesar y recrear a los demás, fascinarlos, porque esto ya es una identificación maravillosa, aunque la distinción entre la persona y el objeto todavía exista; Es infrecuente, misterioso e íntimo. Cuando se elige el violeta puede llevar consigo varias de siguientes causas: ¿Es la inmadurez del preadolescente prolongada hasta la vida adulta?. En este caso la persona tenderá a ser poco realista y a tener dificultades en distinguir los hechos concretos de las visiones; ¿existe un mal funcionamiento glandular o alguna condición orgánica que lleva a un inseguridad sentimental? Busca expresar su necesidad de identificarse en una atmósfera sensible e íntima en donde una delicadeza estética y sentimental pueda proveer de protección y educación.

En un tercer plano se encuentra el negro con 14%, este color es notable, profesional, inhabitual, noble, exclusivo. Existen conflictos e insatisfacciones de todo tipo que refuerzan la necesidad de las compensaciones. El negro en ésta ubicación, indica que se es capaz de renunciar a todo y considera que las circunstancias presentes son desagradables y sobre impositivas o se niega a permitir que algo puede influir sobre sus puntos de vista.

Rojo al igual que el negro posee un 14% que lo coloca en esta posición, define que las alumnas tratan de tranquilizarse y desenredarse después de un período de sobreexcitación que las ha dejado indiferentes y carentes de energía. Necesitan paz y serenidad, si esto se les niega, tienden a volverse irritables, activas, dinámicas, fuertes, y provocativas.

Amarillo, significa alegría, luminosidad, claridad, amargura, ansia de liberación y la esperanza de una mayor felicidad. Necesita cambiar de situación o de amistades que les calmen la tensión.

Verde 4%, natural, vivo, joven, jovial. Se desea aumentar la certeza de su propio valor sea por autoafirmación proyectando en una imagen idealizada de sí misma o por el reconocimiento que espera de los demás con consecuencias de sus posiciones o por sus logros físicos, educativos o culturales.

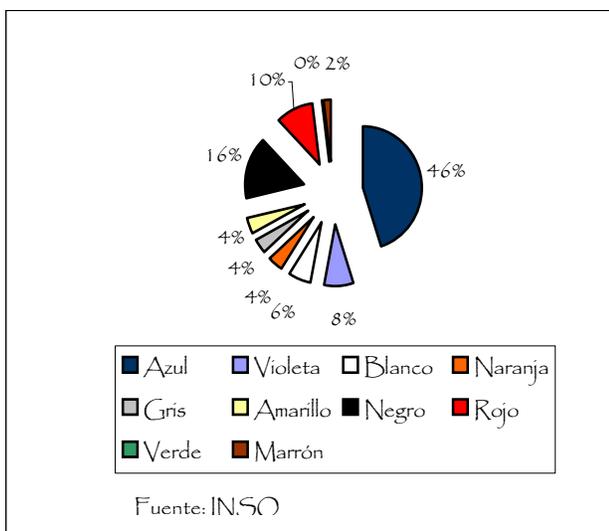
En un mínimo % indica el Naranja que sus cualidades ni son rechazadas ni son especialmente apropiadas para el estado real de las cosas, es luminoso, maduro, radiante, cálido.

El gris en séptima categoría no posee ningún sentido importante, es discreto, conservador y sobrio.

Los colores blanco y marrón, no gozan de ningún porcentaje debido a que no fueron electos, lo que permite notar que son rechazados, debido a que son poco afines y representan una necesidad particular que por alguna razón debe inhibir el obrar que de otro modo resultaría desventajoso.



12. Color que más usan en el vestuario las alumnas de Primero Básico Sección "A" del INSO.



### ■ Interpretación:

Azul es el color más utilizado en el vestuario de las estudiantes, el cual emana la sensación de tranquilidad con propiedades sosegantes, este se puede relacionar con la constancia, tiene una connotación claramente masculina, se considera un color seguro, transmitiendo al mismo tiempo exactitud, responsabilidad y seriedad, expresa la emoción que se desea mostrar.

Posterior al azul se encuentra el color negro con 15%, éste asegura la individualidad de la persona, así como también otorga elegancia y misterio.

Rojo, color preferido en tercer lugar, desencadena energía y provocación, brinda fuerza de personalidad, encarna vivacidad, sensibilidad y puede implicar sentimientos de agresión, ya que es una tonalidad que se le afilia con el fuego, la sangre y la guerra.

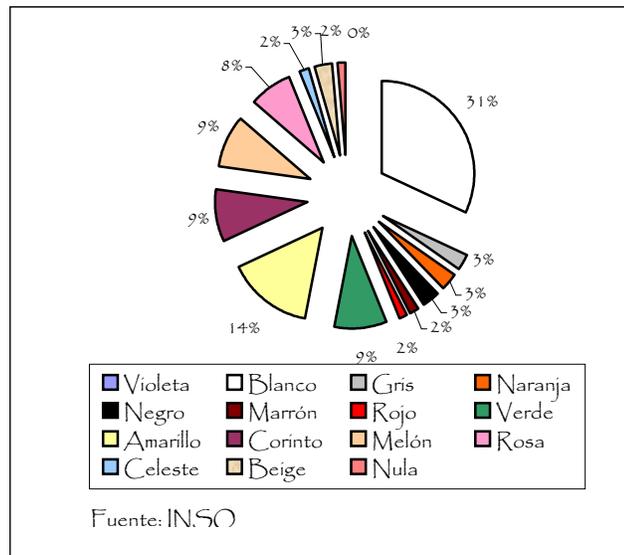
El violeta 8% se asocia con lo mágico y lo místico, produce calma interior e introspección.

Los colores utilizados en un bajo porcentaje son en el orden correspondiente: Blanco 6%; gris 4%; naranja 4%; amarillo 4%; marrón 2%; en lo referente al color verde, este no obtuvo ninguna anotación siendo el resultado 0%.

El color en la ropa puede ayudar a mejorar el ánimo y debe ser acogido de acuerdo a como la persona se sienta y por ello es necesario conocer la adecuada aplicación del mismo.



13. Color en que se encuentra pintada la Casa de las alumnas de Primero Básico Sección "A" del INSO.



### ■ Interpretación:

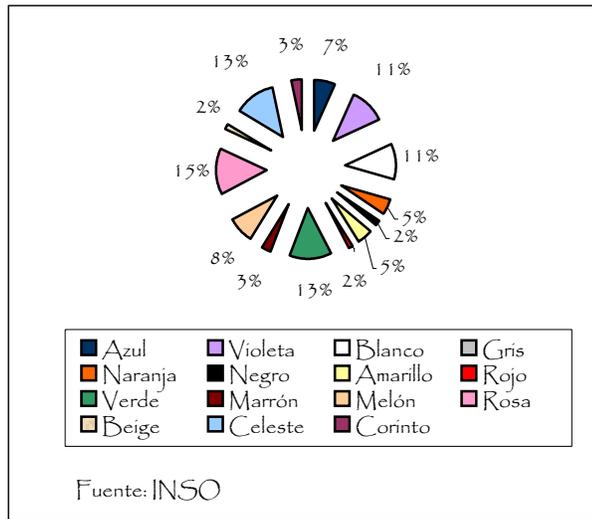
Es evidente que el color blanco es el que tiene predominio en la gráfica, lo que revela que la casa de las alumnas se encuentra pintada de dicho color, aunque vale la pena anotar que es posible en algunos casos esta situación no sea así, sino que simplemente no posee ninguna aplicación de pintura sobre las paredes ya que solamente existe repellido y esto se pueda tomar como color. En lo que respecta a la sensación que este produce, es bastante neutral y de tonalidad clara.

En segundo lugar se encuentra el amarillo, expresando calidez, luz y energía; le continúan tanto colores de carácter frío como cálido: Verde, corinto, melón, rosa, gris, naranja, negro, beige, rojo, marrón, celeste. Los colores que no tienen empleo son el azul y el violeta.

Es toda una diversidad de colores lo que refleja el pie, ciertamente, tiene que ver de alguna manera con lo pictórico que es el país y el colorido tan profundo que se manifiesta en la estructura y en los ambientes guatemaltecos.



14. Color que les gustaría pintar su Casa a las Alumnas de Primero Básico Sección "A" del INSO.



■ Interpretación:

El color rosa es el que posee mayor porcentaje, es el matiz del amor, permite que las personas se sientan pacíficas y puedan descansar bien. Es el preferido para cambiar la imagen en que se encuentra su casa.

Posteriormente se ubican los siguientes colores:

- Celeste: Se le cataloga dentro de la tonalidad azul, es suave y desaturado, también es calmante y apaciguador, promueve el pensamiento intelectual.
- Verde: Color de la naturaleza y la energía, calmante y relajante, otorga balance, seguridad y estabilidad.
- Blanco: Clasificado como suave y desaturado.
- Violeta: Color de la creatividad y alegría

En menor escala se colocan los colores: Melón, azul, naranja, amarillo, marrón, corinto, beige, rojo, gris y negro.

Es notorio que las niñas de manera inconsciente, buscan tranquilidad y estabilidad, y los colores que plantean en las tres primeras posiciones, son realmente lo que ellas necesitan que es sentirse relajadas y confortables en el hogar ya que en la actualidad no sólo se requiere color para embellecer y animar, sino que este resuelva las necesidades psicológicas de quienes viven en él. La elección debe basarse en factores estáticos y también psíquicos, culturales, sociales y económicos que produzcan un ambiente de armonía.



## Interpretación General

La cultura de la que goza la sociedad juega un rol importante en la apreciación de los colores, tal y como convención cultural también se encuentra esta en la codificación que hacen los enamorados, quienes para expresar amor lo representan con rojo; el desprecio, con amarillo; esperanza, con verde y luto con negro.

La primera impresión es necesariamente determinante, cada color suscita una imagen, una sensación sobre el individuo, pero, cuando se tiene enfrente ó próximo a una idea, es un mecanismo instintivo, y precisa la acción vivida en cada situación. Su significado es procesado en lo más profundo del cerebro y es una actividad a nivel inconsciente.

Es indiscutible la presencia del color en la vida, este elemento influye de forma tal que nos vemos estrechamente vinculados a su efecto diario. Todas las facetas de la existencia están relacionadas con él, desde la ropa que se usa, el gusto por seleccionarla hasta la influencia que ejerce en el humano integralmente.

Como quiera que las respuestas de los distintos colores fusionen con el órgano visual, cuando obran simultáneamente, o por lo menos durante el tiempo de persistencia de las impresiones en la retina, producen con esto resultados finales muy diversos, siendo interesante estudiar cual de las tonalidades produce efectos agradables, neutros o desagradables.

El color es la impresión visual producida por las diferentes composiciones espectrales de la luz. Es una forma óptica y un medio de comprensión, comportándose como un elemento de comunicación.

El color, como cualquier otra técnica, tiene también la suya, y esta sometido a ciertas leyes, que conociéndolas será posible dominar el arte de la armonización, conocer los medios útiles que se emplean para evitar la monotonía en una combinación cromática, estimular la facultad del gusto selectivo y afirmar la sensibilidad.

Los colores influyen sobre el espíritu y el cuerpo, sobre el carácter y el ánimo e incluso sobre los actos de la vida; el cambio de un esquema de color afecta simultáneamente al temperamento y en consecuencia al comportamiento. El color es luz, belleza, armonía y delicia de la vista, pero es sobre todo, equilibrio psíquico, confort y educación.

En los colores desde el punto de vista psicológico, tal parece haber general acuerdo sobre el hecho de que cada uno de ellos posee una expresión específica. Se conocen muchos más sentimientos que colores, por ello, cada matiz puede producir muchos efectos distintos, a menudo contradictorios. Un mismo color actúa en cada ocasión de manera diferente. El mismo rojo puede resultar erótico o brutal, inoportuno o noble. Un mismo verde puede parecer saludable, venenoso, o tranquilizante. Un amarillo, radiante o hiriente. ¿A qué se deben tan particulares efectos? Ningún color surge aislado; cada color está rodeado de otros.

Mientras que las emociones son involuntarias el significado tiene un contexto cultural y convencional más fuerte. Los colores se distinguen típicamente en cálidos (amarillos, rojos, naranjas) y colores fríos (azules, verdes y violetas) por primitivas y probablemente universales asociaciones al sol y el fuego, para unos, al agua y la vegetación.

El mundo es de color. La percepción de la forma, profundidad o claro oscuro está estrechamente ligada a la impresión de los mismos. El color es un atributo que se obtiene de los objetos cuando hay luz. Está constituida por ondas electromagnéticas que se propagan a unos 300.000 kilómetros por segundo, lo que significa que los ojos reaccionan a la incidencia de la energía y no a la materia en sí.

Por definición color es la sensación resultante de la estimulación de la retina del ojo por ondas lumínicas. Los colores están presentes en la naturaleza, en las formas, en los objetos, y es lo que brinda volumen, profundidad y personalidad. El color tiene su propio vocabulario para diferenciar sus muchas variaciones: Despierta respuestas emocionales concretas en las personas, así el factor psicológico está formado por las diferentes impresiones que emanan del ambiente creado por el color, que pueden ser de calma, recogimiento, plenitud, alegría, opresión o violencia.

Los colores ardientes se proyectan hacia fuera y atraen la atención. Estos son fuertes y agresivos y parecen vibrar dentro de su espacio propio, el poder de estos

Sentimientos generados, son opuestos a los que provocan los ardientes, aminoran el metabolismo y aumentan la sensación de calma.

Las emociones, sensaciones, y en definitiva todo lo que los colores pueden llegar a expresar y hacer sentir al espectador forma parte fundamental del significado que poseen.



## Comprobación de la Hipótesis

- Hipótesis planteada al inicio de la Investigación:

“El color, aspecto fundamental para reflejar el estado de ánimo”.

Es indiscutible que el color con el estado de ánimo, demuestran cómo ambos no se combinan de manera accidental, pues sus asociaciones no son meras cuestiones de gusto, sino experiencias universales que están profundamente enraizadas en el lenguaje y en el pensamiento. Proporcionan, una gran cantidad y variedad de información sobre las personas. Al mismo tiempo cabe mencionar las marcadas diferencias individuales con respecto a la forma en que se perciben y el grado que se posee de generalización y diferenciación de los sistemas de conexiones temporales formados con anterioridad para otorgarles un significado y en los que es manifiesto como la edad, cultura y sexo tienen su particular influencia.

Todo hombre posee una escala de colores propia y en ellos puede expresar su humor, su propio temperamento, imaginación y sentimientos. Está también demostrado que el individuo a su vez, es influido por los colores en todo su estado, no obstante, se debe observar que por muy importantes que sean las relaciones entre sensación y color, resultan excesivamente personales y subjetivas.



Los colores expresan estados anímicos y emociones de muy concreta significación psíquica y que ejercen acción fisiológica.



## CONCLUSIONES

- Los colores influyen decisivamente en la psicología del ser humano, provocando diversas sensaciones, sentimientos y emociones, tanto positivas como negativas.
- La preferencia de los colores varía, según la edad, sexo, formación e incluso lugar de origen de las personas.
- El órgano visual y el sistema nervioso, trabajan de manera conjunta en el proceso de obtención de los colores ya que éstos se perciben en forma de ondas luminosas, que son captadas por el “ojo cámara” y transformadas inmediatamente en impulsos eléctricos para posteriormente ser procesados en el cerebro.
- Terapia del Color o Cromoterapia, es aquella alternativa que plantea que el color no solo puede provocar distintas reacciones emocionales, sino también mejorar el humor y el bienestar interior.



## RECOMENDACIONES

- La vida gira alrededor del color y por ello es importante aprovechar sus propiedades al máximo, conociéndolas y aplicándolas al diario existir.
- Es necesario profundizar en el estudio del color y los beneficios que aporta, no solamente al estado físico, sino también al emocional y porque no decirlo al estado integral del hombre.
- Psicólogos, decoradores de interiores, pintores y todos los profesionales que traten con personas y colores, se les recomienda interesarse por adquirir información y datos de incalculable valor sobre el color, ya que este es un campo fundamental que les permitirá realizar de manera más efectiva su trabajo, siendo al mismo tiempo el medio que podrán utilizar para tocar los sentimientos más profundos, extraer información reflejada en forma proyectiva, aprovechar las tonalidades a su favor, sanarse por medio de ellos, armonizar ambientes y deleitar la pupila.



## BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ, MANUEL. "El color y el calor". "En Energía y tú". La Habana. Enero-marzo. 2000.
- BERGER, RENÉ. El conocimiento de la pintura y el arte de comprenderla. Barcelona, Editorial Moguer S. A, 1976.
- ENCICLOPEDIA MICROSOFT ENCARTA 99, "Color". Microsoft Corporación, 1993- 1998.
- DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO. "El Color". España: Editorial. Simón y Montaner, 1891.
- DORCH, FRIEDRICH, Diccionario de Psicología. Editorial Herder, Barcelona, Cuarta Edición 1,981.
- EL QUETZALTECO, "Cómo afecta el color a nuestro estado de ánimo". Periódico XXII No. 1351, Jueves 25 de agosto del 2005.
- KOLB, LAWRENCE La Prensa Médica Mexicana. Psiquiatría Clínica Moderna., México. D. F. 1992.
- LÜCHER MAX. "Test de los Colores". Psicodiagnóstico, Edición Paidós Ibérica S.A. Barcelona, Buenos Aires, México. 6ta. Reimpresión 1,997.
- MANUAL DE DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES. DSM-IV, Masson, S.A., Barcelona España 1995.
- MUY INTERESANTE. "¿Qué Color le Apetece Más?" Revista. Año 4 No. 2. Provenemex, S.A. de C.V. México. D.F. Febrero 1,987.
- PÉREZ DOLZ, F. Teoría de los colores y manuales Messenger. - Barcelona, Editorial Rosellon, 1976.
- SALUD ALTERNATIVA, Revista, Publicación No. 27, 2005.
- SANTE, Revista "Los Colores de Nuestro Humor". Marzo. 2002
- SANDOVAL, ANA MARÍA, Psicobiología. Editorial Sandoval, Utatlán J. Guatemala .
- SMIRNOV, A. Psicología, Editorial Grijalbo, S.A. México, D.F. Primera Reimpresión de la Tercera Edición en Español 1,975.
- SARASON, BARBARA R. SARASON IRWIN G. Psicología Anormal. El Problema de la Conducta Desadaptada. Pearson Educación. Séptima Edición.

México MCMXCVIII.

■ SOPENA, ITER, "Diccionario" Ilustrado de la Lengua Española, Editorial Ramón Sopena S.A. MCMXCVI, Impreso en España.

■ WHITTAKER, JAMES O. Psicología, Editorial Interamericana, S.A. Primera Edición, México D.F. 1,968.

■ Otras fuentes:

- [www.alba.com.ar/ar02/use\\_color.html](http://www.alba.com.ar/ar02/use_color.html) - 15k -
- [www.arqhys.com/color-ambiente.html](http://www.arqhys.com/color-ambiente.html) - 36k -
- [www.boletindennyork.com/colorterapia.htm](http://www.boletindennyork.com/colorterapia.htm) 18k
- [www.arqhys.com/psicologia-color.html](http://www.arqhys.com/psicologia-color.html) -
- <http://www.tribuna.islagrande.cu/>
- [www.deon.com.ar/60blas.htm](http://www.deon.com.ar/60blas.htm) - 10k
- [www.imageandart.com/tutoriales/morfologia/lenguaje\\_color\\_2.htm](http://www.imageandart.com/tutoriales/morfologia/lenguaje_color_2.htm) - 23k -
- [www.infovis.net/printMag.php?num=126&lang](http://www.infovis.net/printMag.php?num=126&lang)
- [www.impactomarcial.com/Paginas/MedicinaAlternativa005.html](http://www.impactomarcial.com/Paginas/MedicinaAlternativa005.html) - 32k
- [www.laprensa.com.ni/archivo/2005/junio/28/nosotras/temacentral/temacentral-](http://www.laprensa.com.ni/archivo/2005/junio/28/nosotras/temacentral/temacentral-)
- [www.laprensa.com.ni/archivo/2005/junio/28/nosotras/temacentral/temacentral-](http://www.laprensa.com.ni/archivo/2005/junio/28/nosotras/temacentral/temacentral-)
- [www.lauramartino.com/hogar/decoracion/](http://www.lauramartino.com/hogar/decoracion/)
- [www.paidos.com/lib.asp?cod=35009](http://www.paidos.com/lib.asp?cod=35009) - 14k -
- [www.proyectosalohogar.com/Diccionario/diccionario\\_psicologico\\_D.htm](http://www.proyectosalohogar.com/Diccionario/diccionario_psicologico_D.htm) - 23k -
- [www.sintoplast.com.ar/Color/h.htm](http://www.sintoplast.com.ar/Color/h.htm) - 17k -



## ANEXOS

Los colores actuando sobre el alma, pueden promover sensaciones, despertando emociones o ideas que calman o agitan al ser humano, provocando tristeza o alegría".

Johan Goethe.



## DISEÑO DE INVESTIGACIÓN



### Tema:

El Color como medio de expresión del Estado de Ánimo (Estudio a efectuarse en el Instituto Normal para Señoritas de Occidente con Estudiantes de Primero Básico Sección "A")



### Justificación:

Existe la teoría de que según cuál sea el color favorito, las características de la persona se hacen evidentes, así es muy interesante descubrir cuáles son los rasgos que la definen según las tonalidades que elige para la ropa, decoración o accesorios varios, se aprende a distinguir los atributos de las amistades, compañeros, familiares y se tendrá conocimientos para saber como relacionarse con ellos, ya que los colores transmiten y expresan estados de ánimo.

Un día gris deprime, el azul del cielo relaja... ¿O es que todavía se cree que todo es casualidad? El ser humano es capaz de identificar una amplia gama de colores que provocan en él emociones y sentimientos muy diferentes. Está demostrado que el rojo puede ser útil de estimulante, que el azul relaja y que, por el contrario, el amarillo y el naranja pueden llegar a estresar sin darse cuenta. Así también, en la sociedad actual la referencia a los colores es constante, incluso en el lenguaje diario se usa con naturalidad para expresar cómo se encuentra el individuo. No es lo mismo que la vida vaya de "color rosa", que verlo "todo negro". Cuando se siente avergonzado el rostro se sonroja, al observar como un bebé va vestido de azul o de rosa ya se puede presuponer cuál es su sexo.

La Psicología del color, demuestra que la relación de éstos con el estado de ánimo no es casual, por lo cual es necesario llevar a cabo este estudio, ya que tiene como propósito arrojar información importante que puede ser puesta en práctica en la vida cotidiana. Al mismo tiempo dicha investigación se plantea de forma sencilla y clara para ser accesible a las diferentes personas interesadas en el tema, así como también a profesionales de la Psicología, decoradores de interiores, maestros, médicos y otros, ya que aporta datos de incalculable valor, debido a que con el solo hecho de cerrar los

ojos y pensar en el color favorito sin asociarlo a ningún objeto se está descubriendo lo que significa la elección, manifestando ésta: alegría, frescura, concentración, frío, calor, ansiedad, tranquilidad, en fin, son distintas las emociones que se pueden alcanzar con el simple hecho de imaginar.

Conforme los colores inciden en la persona, se debe tener presente, en cada ocasión, que siempre hay un color que acompaña y éste puede aportar grandes dosis de armonía a la vida.



#### **Definición del Tema:**

“El Color como medio de expresión del Estado de Ánimo”, es el tema a investigar, ya que el color influye decisivamente en la propia psicología, creando diversas sensaciones y expresando el estado de ánimo.

Es indiscutible la presencia del color en la vida, este elemento influye de forma tal que nos vemos estrechamente vinculados a su efecto diariamente. Todas las facetas de la existencia están relacionadas con el color desde la ropa, el gusto por seleccionarla hasta su influencia en las artes gráficas y en la decoración.

En lo referente al estado de ánimo, es toda aquella emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo. Son ejemplos frecuentes de estado de ánimo la depresión, alegría, cólera y ansiedad.

Como quiera que los efectos de los distintos colores combinan con el órgano visual, cuando obran simultáneamente, o por lo menos durante el periodo de persistencia de las impresiones en la retina, produciéndose con esto efectos finales muy diversos, es evidente que cabe en los colores, como en la música, estudiar cuales son las combinaciones de colores que producen efectos agradables, y cuales desagradables, como se estudian los sonidos que producen acordes y los que producen disonancias, es por ello que el color es vital en la expresión del estado de ánimo.



#### **Planteamiento del Problema:**

Los colores dicen mucho más de lo que las personas creen sobre sí mismas, pero ¿Qué es color?, ese fenómeno que a veces resulta difícil de explicar. Por definición color es la sensación resultante de la estimulación de la retina del ojo por ondas luminicas. Los colores están presentes en la naturaleza, en las formas, en los objetos, y

es lo que brinda volumen, profundidad y personalidad, siendo así que el color posee su propio vocabulario. Cada persona refleja su forma particular de ser a través de actos exteriores como vestirse, maquillarse, decorar y alimentarse.

Los colores frecuentemente están asociados con estados de ánimo o emociones, éstos afectan psicológicamente (un hecho que debe ser considerado por el terapeuta). Cómo el individuo responde a ciertos colores, puede ser una buena guía para decidir como enfocar la terapia.

Los científicos, médicos y profesionales de la salud mental han venido estudiando la correlación entre el color y el estado anímico durante años. Actualmente, muchos de ellos consideran que los colores no sólo pueden provocar distintas reacciones emocionales, sino también mejorar el humor y el bienestar interior. Incluso, recientes estudios sugieren que más que ver el color, las personas lo experimentan. Por ello, los especialistas ahora son más propensos a creer que cada persona "siente" el color con el corazón, y no con la cabeza.

Los colores se pueden dividir en tres tipos básicos: activos, pasivos y neutros. Los colores tienen propiedades que hay que saber utilizar. Los cálidos estimulan, los fríos tranquilizan. Según el estado de ánimo o la necesidad de estímulos se hace uso de éstos. Los colores pueden considerarse como alimento de una naturaleza más sutil. También hay que dejarse llevar por el instinto que, en función del estado, "sabe" qué colores mejor convienen.

La terapia basada en las vibraciones de los colores comienza a abrirse camino en la medicina. Si los efectos de la luz utilizados en medios hospitalarios para curar la ictericia de los recién nacidos son bien conocidos, hay que destacar las investigaciones realizadas en cardiología, en las que se trata de verificar la incidencia de las luces roja, verde y azul sobre el ritmo cardíaco.

Los orígenes de este tipo de terapia se hallan tanto en la América precolombina como en Persia, donde se practicaba el culto a la luz, conocido con el nombre de *Aura Mazda*; también en Egipto, en la China imperial, en India y en el Tíbet, con la medicina ayurvédica.

En el mundo actual todo está compuesto de color, nada escapa de esta realidad y por tal razón se hace evidente que este es un medio de exteriorizar lo



subjetivo del individuo, que aunque a simple vista solamente se observe que algo posea determinada coloración, el hecho no es así, posee un trasfondo que muy pocas personas logran descubrir y por ello es que es tan interesante comprender como cada miembro de la sociedad expresa su ánimo con las diferentes tonalidades. El que se conozca el significado y los beneficios que el color aporta a la armonía personal, será un gran avance que se dará para aprovechar la amplia gama de medios que permiten nutrir el ser interior y crear equilibrio exterior. El color no puede desligarse del ser humano, es inherente a él y a su entorno.



#### **Delimitación:**

##### ■ **Temporal:**

La relación de los colores con los sentimientos demuestra cómo ambos no se combinan de manera accidental, pues sus asociaciones no son meras cuestiones de gusto, sino experiencias universales que están profundamente enraizadas en el lenguaje interior y el pensamiento. Proporciona una gran cantidad y variedad de información sobre los colores, su utilización en el diseño de productos, los diferentes tests que se basan en colores, la curación por medio de ellos. Esta diversidad lo convierte en una herramienta fundamental para todas aquellas personas que trabajan con ellos. “El Color como medio de expresión del Estado de Ánimo” investigación que se llevará a cabo a partir del 29 de agosto a octubre del año 2005.

##### ■ **Espacial:**

Estudio a efectuarse en el Instituto Normal para Señoritas de Occidente con Estudiantes de Primero Básico Sección “A”.

##### ■ **Teoría:**

La posición teórica a utilizar será de carácter descriptivo, tomando como base la Teoría de la Gestalt.



#### **Objetivos**

##### **General:**

- Determinar el poder que ejerce el color en la expresión del estado de ánimo en la vida cotidiana.

##### **Específicos:**

- Establecer la influencia del color en el estado de ánimo.

- Describir el espectro de colores con su respectivo significado.



#### Hipótesis:



- El color, aspecto fundamental para reflejar el estado de ánimo.

#### Metodología:

##### Método:

- **Inductivo ~ Deductivo:** Método que brindará información paulatinamente conforme el avance del proceso y el cual permitirá obtener un abanico de conocimientos útiles para el enriquecimiento de dicho estudio.

- **Técnica:**

Se fortalecerá la investigación a través de una actividad vivencial en la que por medio de una cañonera se proyectarán distintos colores a las jóvenes estudiantes, con el fin de obtener sus respuestas, con respecto a lo que sienten y perciben al ver las imágenes.

- **Instrumento:**

El instrumento a emplear, será una hoja de anotaciones, en la que las estudiantes darán respuesta a los cuestionamientos que se les plantean, éstos con relación a las diferentes imágenes que les serán proyectadas.



#### Bosquejo Preliminar de Temas:

### Capítulo I

### Color

1. Color
- 1.2 Historia
- 1.3 Definición
- 1.4 Identidad y cualidades de los colores
- 1.5 Variaciones: a. Tinte b. Saturación c. Valor
- 1.6 Círculo Cromático: Colores a. Primarios b. Secundarios c. Terciarios o complementarios.
- 1.7 Esquemas Básicos de Color: a) Monocromático b) Complementario c) Análogo d) Complementario - Dividido e) Triaxial

- 1.8 Leyes de la armonía del color
- 1.9 Teoría del Color
- 1.10 Efecto psicológico de la temperatura del color (peso del color)
- 1.11 Influencia del color en las personas
- 1.12 Significado de los colores
- 1.13 El vestir y los colores
- 1.14 Color y los ambientes
- 1.15 Colores que favorecen

## Capítulo II Estado de Ánimo

- 2. Estado de Ánimo
- 2.2 Definición
- 2.3 Tipos de Estado de ánimo
  - 2.2.1 Disfórico
  - 2.2.2 Elevado
  - 2.2.3 Eutímico
  - 2.2.4 Expansivo

## Capítulo III Terapia del color o Cromoterapia

- 3. Terapia del color o Cromoterapia
  - 3.1 Definición
  - 3.2 Tratamiento
  - 3.3 Colores utilizados en Cromoterapia

## Capítulo IV Teoría de la Gestalt

- 4 Teoría de la Gestalt
  - 4.1 Definición.
  - 4.2 Leyes
    - 4.2.1 Ley de totalidad

- 4.2.2 Ley estructural
- 4.2.3 Ley dialéctica (figura y fondo)
- 4.2.4 Ley de contraste
- 4.2.5 Ley de reintegración o cierre
- 4.2.6 Ley de simplicidad
- 4.3 Principios
  - 4.3.1 Principio de proximidad
  - 4.3.2 Principio de similaridad
  - 4.3.3 Ley de continuidad
  - 4.3.4 Principio de memoria

## Capítulo V Análisis e Interpretación de Resultados

- 5. Análisis e interpretación de Resultados
  - 5.1 Presentación de Datos Recabados
  - 5.2 Interpretación General
  - 5.3 Comprobación de la Hipótesis

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

Anexos

### Recursos:

- Humanos
  - Asesor
  - Revisor
  - Investigador
  - Alumnas de Primero Básico Sección "A" del INSO
  
- Institucionales: Autoridades

■ **Financieros:** Gastos que requiera la investigación, los cuales serán cubiertos por la Estudiante.

■ **Físicos:** Instalaciones del Centro Educativo, mobiliario y otros.

■ **Materiales:**

■ Libros, revistas, documentos, materiales y equipo de oficina, computadora, cañonera, imágenes, hoja de respuestas.



### Cronograma

Actividades	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Elaboración de Diseño				
Presentación y aprobación de Diseño				
Investigación bibliográfica				
Trabajo de campo				
Análisis de Datos				
Interpretación de resultados				
Elaboración de Informe final				
Revisión y aprobación				
Presentación				

**SOMOS LOS COLORES QUE ELEGIMOS**



## Instrumento

### Instrucciones:

A continuación se te presentarán varias imágenes por medio de la pantalla, cada una con su respectivo número, el cual coincide con las preguntas que se plantean en éste instrumento. Por ello se te solicita de manera atenta puedas ver la imagen y seguidamente se te dará un tiempo breve en el que deberás responder 2 cuestionamientos por cada proyección. En el primero marca una X sobre el cuadro de la impresión que consideres correcta.

En la segunda parte marca con una X la carita que ejemplifique mejor lo que tú sientes al ver la imagen.

1. ¿Qué impresión te da esta imagen?

Frío

Calor

Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

2. ¿Qué impresión te da esta imagen?

Frío

Calor

Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

3. ¿Qué impresión te da esta imagen?

Frío

Calor

Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria



4. ¿Qué impresión te da esta imagen?  
Frio  Calor  Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

5. ¿Qué impresión te da esta imagen?  
Frio  Calor  Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

6. ¿Qué impresión te da esta imagen?  
Frio  Calor  Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

7. ¿Qué impresión te da esta imagen?  
Frio  Calor  Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

8. ¿Qué impresión te da esta imagen?  
Frio  Calor  Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

9. ¿Qué impresión te da esta imagen?

Frío

Calor

Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

10. ¿Qué impresión te da esta imagen?

Frío

Calor

Ninguna

¿Qué sientes al ver la imagen?



Indiferencia

Tranquilidad

Tristeza

Enojo

Alegria

11. Marca una X a la par del color que más te guste:

Azul



Gris



Amarillo



Verde



Violeta



Naranja



Rojo



Marrón



Blanco



Negro



12. Marca una X a la par del color que más uses en tu vestuario (ropa):

Azul



Gris



Amarillo



Verde



Violeta



Naranja



Rojo



Marrón



Blanco



Negro



13. Escribe de qué color se encuentra pintada tu casa: \_\_\_\_\_

14. ¿Qué color te gustaría pintar tu casa? \_\_\_\_\_

Gracias por tu colaboración