



PSICOLOGÍA y TERAPIA

Publicación Quincenal por CÉNIT.

Con la colaboración del Dr. José Arturo Villarreal Guzmán.



1) LA INFLUENCIA DEL COLOR EN LA MENTE Y LAS EMOCIONES

El color es mucho más que un fenómeno visual; es un poderoso lenguaje no verbal que tiene un impacto profundo en nuestra mente, emociones y comportamientos. Desde la antigüedad, los colores han sido utilizados para evocar sentimientos, comunicar mensajes y, más recientemente, influir en decisiones. La psicología del color explora cómo las diferentes tonalidades afectan nuestra percepción y estado emocional, y cómo estas asociaciones pueden variar según factores culturales, sociales y personales.

El impacto emocional del color.

Los colores tienen la capacidad de evocar emociones instantáneamente. Colores cálidos como el rojo, naranja y amarillo suelen asociarse con energía, alegría y pasión. Sin embargo, también pueden provocar ansiedad o agresividad en contextos específicos. Por otro lado, los colores fríos como el azul, verde y púrpura tienden a transmitir calma, relajación y serenidad, aunque en exceso podrían generar sensaciones de melancolía.

Eva Heller, autora de *La Psicología del Color*, señaló que "los colores actúan en nuestra mente como un reflejo de experiencias y asociaciones culturales profundamente arraigadas". Por ejemplo, mientras el blanco simboliza pureza y paz en las culturas occidentales, en algunas culturas asiáticas se asocia con el luto y la muerte.

EN ESTA EDICIÓN:

1) LA INFLUENCIA DEL COLOR EN LA MENTE Y LAS EMOCIONES.

2) DEFINIENDO PSICOLOGÍA DEL COLOR.

3) CITA DE LA EDICIÓN.

4) RELACIÓN ENTRE LA FALTA DE COLOR Y LA DEPRESIÓN

5) PODCAST DE LA EDICIÓN.



Los colores tienen un impacto en nuestras emociones.

2) DEFINIENDO PSICOLOGÍA DEL COLOR.

Es el estudio de cómo los colores influyen en las emociones, los pensamientos y los comportamientos humanos. Este campo analiza las respuestas psicológicas y emocionales que los colores generan, así como sus asociaciones culturales, simbólicas y contextuales. Por ejemplo, colores cálidos como el rojo o el amarillo pueden estimular emociones como pasión, energía o felicidad, mientras que colores fríos como el azul o el verde tienden a evocar calma, introspección o estabilidad. Estas respuestas varían según factores culturales y personales, pero suelen tener aplicaciones prácticas en áreas como el marketing, el diseño, la psicoterapia y la salud, al utilizar colores para influir en estados de ánimo o decisiones. La psicología del color destaca el poder de los colores como una herramienta de comunicación no verbal que impacta nuestra percepción y comportamiento en la vida cotidiana.

La psicología del color muestra cómo los colores influyen en decisiones, emociones y comportamientos. Un estudio (Management Decision, 2006) encontró que los colores aumentan el reconocimiento de marcas hasta en un 80%, como el azul en Facebook (confianza) o el rojo y amarillo en McDonald's (apetito y energía). Sin embargo, el rojo puede impactar negativamente el desempeño académico al evocar peligro, según Elliot y Maier (2014).

En espacios físicos, colores como el verde y el azul inducen calma y reducen el estrés, siendo comunes en hospitales y oficinas (Journal of Environmental Psychology, 2020). Además, nuestras preferencias de color reflejan nuestra personalidad: el azul transmite confianza, el rojo energía y el blanco simplicidad.

Como señaló Eva Heller, los colores son un lenguaje emocional que conecta nuestras percepciones y emociones, influyendo en nuestra vida diaria y relaciones.

3) Cita de la edición:

Los colores son las sonrisas de la naturaleza.

Leigh Hunt



4) RELACIÓN ENTRE LA FALTA DE COLOR Y LA DEPRESIÓN.

1.-Percepción alterada del color durante la depresión:

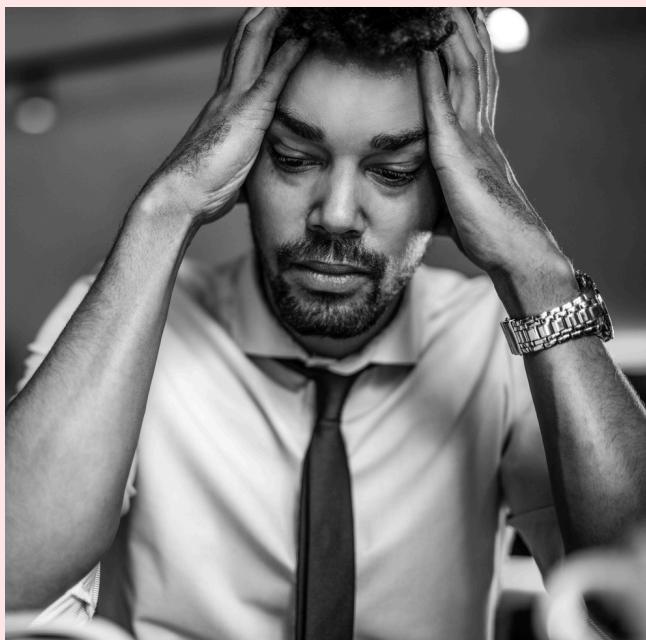
- Investigaciones han demostrado que las personas con depresión perciben los colores de manera diferente. Un estudio publicado en Psychological Science (2010) encontró que la depresión afecta la sensibilidad a los colores brillantes, especialmente al amarillo y al rojo, asociados con emociones positivas. Esto se debe a una disminución de la dopamina, un neurotransmisor que influye en la percepción sensorial y el estado de ánimo. Este cambio fisiológico genera una percepción más "apagada" o desaturada del entorno, lo que refuerza la sensación emocional de desánimo.

2.-Preferencia por colores oscuros y apagados:

- Las personas con depresión suelen preferir colores neutros, oscuros o apagados en su ropa, entorno y objetos personales. Un estudio de Frontiers in Psychology (2018) mostró que los participantes deprimidos tendían a elegir tonos grises o negros, reflejando su estado emocional. Este entorno visual monocromático puede, a su vez, intensificar la sensación de monotonía y estancamiento, reforzando un ciclo negativo.

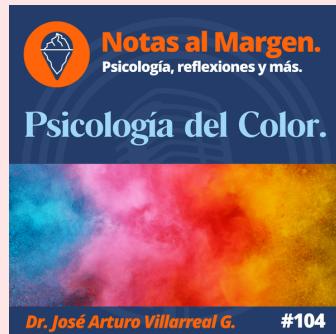
3.-El impacto positivo de los colores vibrantes en el estado de ánimo:

- Entornos con colores vibrantes y equilibrados pueden aliviar los síntomas depresivos. Un estudio publicado en el Journal of Environmental Psychology (2020) encontró que espacios decorados en tonos verdes y azules mejoran la sensación de calma y reducen el estrés. La exposición a colores cálidos como el amarillo y el naranja también puede estimular emociones positivas, ayudando a las personas con depresión a experimentar un mayor bienestar emocional.



5) PODCAST DE LA EDICIÓN.

Capítulo 104, Psicología del Color.



La redacción corre a cargo del equipo de: CÉNIT, Centro de Formación Psicológica
y cuenta con la colaboración del Dr. José Arturo Villarreal Guzmán.
Cuando haya comentarios o artículos de colaboradores externos, se dará el crédito oportuno al momento de su publicación.