

# Los colores y las emociones

Los expertos en la psicología del color, aseguran que cuando estamos en un episodio de estrés o tristeza, el hecho de ponernos ropa de un color determinado o cambiar el color de las paredes de la casa, ayuda a salir del estado de ánimo adverso en el que nos encontramos. La energía de los colores entra en nosotros a través del sentido de la vista y nos hace reaccionar de manera inconsciente.

- ♦ **Rojo:** Estimula los sentidos inspirando deseo, impulsividad, pasión, fuego, energía y vitalidad. Pero este color también se asocia con la agresión, miedo, sangre y conflicto.
- ♦ **Anaranjado:** Se asocia con la elocuencia, la alegría, el optimismo, equilibrio emocional, también disminuye la fatiga y aumenta la autoestima. En sus connotaciones negativas se encuentra el exhibicionismo, insinceridad y la autosatisfacción.
- ♦ **Amarillo:** El color de la sabiduría, luz, intuición, abundancia, éxito y juventud. Estimula el lado izquierdo del cerebro, ayuda a la concentración y transmite energía. Aunque también puede inducir a la ansiedad, ira, envidia y traición.
- ♦ **Verde:** Sus tonos transportan la mente a la naturaleza, es el color más relajante para el sistema nervioso. Simboliza esperanza, frescura, crecimiento, abundancia y prosperidad. Además combate el insomnio, la fatiga, el dolor de cabeza y el nerviosismo. En el lado negativo se incluye la enfermedad, envidia, locura, materialismo y el ser posesivo.
- ♦ **Azul:** Nos transmite serenidad, calma, reduce los síntomas de estrés y ansiedad, mientras nos inspira seguridad, lealtad integridad, responsabilidad y nos ayuda a suprimir el apetito. Por otro lado la sobrexposición a este color puede llevar a la melancolía, depresión y fatiga.
- ♦ **Violeta:** Alimenta la espiritualidad, reflexión, sensibilidad, compasión, intuición y empatía. Además disminuye la angustia, las fobias y el miedo; y puede también invocar a la irritabilidad y la arrogancia.
- ♦ **Rosa:** Se relaciona con la amistad, amor, la femineidad y la ternura. En su lado negativo vemos el efecto de sinestesia con el cual asociamos el color al sabor dulce y tendemos a consumir más azúcares.
- ♦ **Blanco:** Simboliza la alegría, pureza, inocencia, paz, perfección y buenos actos. Otra asociación es la inmadurez y la soberbia.
- ♦ **Negro:** promueve la elegancia, la seguridad, la sobriedad y el poder. Es el color con más características negativas: luto, dolor, soledad, muerte, misterio, pesimismo, intimidación y peligro.
- ♦ **Gris:** expresa respeto y abundancia ya que se relaciona con la plata. Sin embargo, emite sentimientos de falta de motivación, cansancio, aburrimiento, frustración y depresión.



En nuestra próxima edición, estaremos hablando sobre el Corazón. Los exhortamos a que se unan a los esfuerzos de la Sociedad Americana del Cáncer y se vistan de rojo el viernes, 1 de febrero de 2019. De esta forma estaremos ayudando a concienciar sobre las condiciones asociadas al corazón.