

Psicología del color en Arteterapia

Introducción

El color es un lenguaje no verbal que transmite emociones, estados de ánimo y significados culturales. En arteterapia, observar el uso del color en las producciones artísticas ayuda a comprender la vivencia emocional del paciente y sus procesos internos. El color funciona tanto como **vehículo expresivo** como **herramienta diagnóstica y de regulación emocional** (Malchiodi, 2012).

Bases psicológicas del color

- **Goethe (1810):** describió cómo los colores generan respuestas emocionales directas (por ejemplo, el rojo como excitante y el azul como calmante).
- **Eysenck (1941):** encontró asociaciones consistentes entre colores y estados de ánimo en diferentes culturas.
- **Birren (1950):** investigó el efecto fisiológico del color, como la disminución de la presión arterial en ambientes azulados.
- **Morton (2007); Wright (2008):** exploraron cómo los colores influyen en la percepción emocional y en la conducta.

Significados emocionales comunes de los colores

Aunque cada persona les atribuye sentidos únicos, algunos patrones se repiten de manera transversal en diferentes contextos:

- **Rojo:** energía, pasión, peligro, vitalidad.
- **Azul:** calma, introspección, confianza.
- **Amarillo:** optimismo, alerta, estimulación mental.
- **Verde:** equilibrio, naturaleza, sanación.
- **Naranja:** creatividad, entusiasmo, sociabilidad (Birren, 1950).
- **Violeta:** espiritualidad, misterio, transformación (Morton, 2007).
- **Negro:** límites, duelo, contención.



- **Blanco:** inicio, pureza, posibilidad.
- **Gris:** ambivalencia, neutralidad, bloqueo emocional.

Fichas prácticas de uso del color en arteterapia

Niños

- **Colores brillantes (amarillo, naranja, rojo):** suelen indicar expresividad, vitalidad y necesidad de exteriorizar emociones.
 - **Preguntas sugeridas:**
 - ¿Qué te gusta de este color?
 - ¿Cómo se siente este dibujo con tantos colores vivos?
 - ¿Hubieras querido usar otros colores?
- **Colores oscuros o monocromáticos:** pueden reflejar inhibición, tristeza o contención emocional.
 - **Preguntas sugeridas:**
 - ¿Por qué elegiste solo este color?
 - ¿Qué significa para ti?
 - ¿Cómo se siente tu dibujo con estos tonos?

Adultos

- **Azules y verdes:** suelen estar asociados a calma, introspección o búsqueda de equilibrio.
 - **Preguntas sugeridas:**
 - ¿Qué representa este color en tu obra?
 - ¿Qué sensación te transmite mirarlo ahora?



- **Contrastes intensos (rojo/negro, amarillo/azul):** pueden simbolizar conflicto interno, tensión o dualidad.
 - **Preguntas sugeridas:**
 - ¿Qué historia cuenta este contraste?
 - ¿Qué partes de tu vida se parecen a esta combinación?
- **Violeta o púrpura:** asociado a transformación personal, espiritualidad o conexión con lo intangible.
 - **Preguntas sugeridas:**
 - ¿Qué significa para ti este color?
 - ¿Cómo conecta con el momento que estás viviendo?

Aplicación en Arteterapia

- Observar cómo se usan los colores (intensidad, contraste, repetición), no solo cuáles aparecen.
- Preguntar siempre al paciente qué significa el color para él/ella. Ejemplo: “¿Qué te transmite este azul que usaste?”
- Usar actividades específicas con color:
 - **Mapa emocional cromático:** asignar un color a cada emoción y crear una composición.
 - **Diario de color:** registrar cada día un color que represente el estado emocional vivido.
 - **Rueda cromática personal:** elegir colores que representen fortalezas, desafíos y deseos.

Precauciones

- Evitar interpretaciones absolutas (“el negro siempre es tristeza”).



- Considerar la cultura: en Occidente, el blanco puede asociarse a pureza; en Asia, al luto.
- Reconocer que algunas personas con dificultades emocionales pueden tener bloqueos en el uso del color (ej. uso de solo tonos apagados en depresión).
- Validar siempre la experiencia subjetiva del paciente como prioritaria frente a cualquier referencia teórica.

Conclusión

El color en arteterapia es una herramienta poderosa para acceder a las emociones de manera no verbal y facilitar procesos de expresión, regulación y autoconciencia. Su análisis requiere una mirada integral: la **dimensión fisiológica** (Birren, 1950), la **respuesta emocional inmediata** (Goethe, 1810), la **preferencia cultural y personal** (Eysenck, 1941) y la **vivencia subjetiva** (Malchiodi, 2012).

Más allá de significados generales, la verdadera riqueza terapéutica del color surge en el **diálogo paciente–obra–terapeuta**, donde se co-construyen sentidos únicos. Como señala Moon (2007), el color en la obra se convierte en una metáfora viva que permite resignificar experiencias, explorar la identidad y abrir caminos de sanación y crecimiento.

Referencias

- Birren, F. (1950). *Color Psychology and Color Therapy*. McGraw-Hill.
- Eysenck, H. J. (1941). A Critical and Experimental Study of Colour Preferences. *The American Journal of Psychology*, 54(3).
- Goethe, J. W. (1810). *Zur Farbenlehre*. Cotta.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Art Therapy and Health Care*. Guilford Press.
- Moon, B. (2007). *The Role of Metaphor in Art Therapy: Theory, Method, and Experience*. Charles C Thomas.
- Morton, J. (2007). *Color Voodoo*. Colorcom.
- Wright, A. (2008). *The Beginner's Guide to Colour Psychology*. Colour Affects.