

Un mundo de colores, ¿realmente influyen en el estado de ánimo?



De acuerdo a **Edgar Muñoz**, psicólogo del **Tec de Monterrey** en [campus Zacatecas](#), está demostrado que los **colores** no sólo nos afectan en un nivel **emocional y psicológico**, sino también en un nivel **físico** y explicó:

“Los colores son el pincel en nuestra vida, tienen la capacidad de jugar con nuestra percepción, pues un color puede llevarte a sentir desde una completa calma hasta una alegría extrema”.

Dijo que día a día estamos rodeados de **colores** que nos influyen de manera directa e indirecta, tanto en nuestro **estado de ánimo** como en las **emociones** y citó que elegir el **color** que vestiremos puede ser un punto a favor.

“Elegir el color adecuado en todo momento es el mejor aliado en nuestra vida, para la salud física, mental y emocional”.



width="900" loading="lazy">

Los colores y su sentido simbólico

En opinión del también asesor emocional, los **colores** contienen un sentido **simbólico**, es decir, aquello con lo que relacionamos a un color en específico.

Dijo que en varias industrias la *Psicología del color* es aplicada para denotar diferentes **emociones** o incluso **percepciones**.

“En la industria del cine se utilizan los estudios de color para transmitir estados de ánimo sin necesidad de un diálogo. Normalmente un filtro sepia es utilizado para remontar al espectador a escenas del pasado”.

En entrevista para **CONECTA** Edgar Muñoz compartió los sentimientos que pueden provocar los colores.

Colores cálidos para la alegría, energía y creatividad

Para el asesor emocional los **colores cálido** como lo son el **rojo**, **naranja** y **amarillo** se distinguen por ser colores que representan tanto **emociones** fuertes como calmadas.

El **color rojo** está vinculado a sensaciones intensas y muy potentes que transmiten **pasión**, amor, energía y calor. El profesor **Edgar** explicó que el color rojo es capaz de estimular el sistema nervioso que activa al organismo.

“Elegir el color adecuado es el mejor aliado para la salud física, mental y emocional”

El **amarillo**, dijo, simboliza la luz del sol, la luz, y la vida. En su opinión cuando pensamos en alegría pensamos en el color amarillo porque lo relacionamos con emociones positivas como lo es la **felicidad**, inteligencia, belleza, confianza y **creatividad**.

El **color naranja** también genera emociones positivas, transmite **juventud**, diversión, atrevimiento y vitalidad. Para el psicólogo de Tec Zacatecas dicho color **potencia el intelecto**, **combate la timidez y el cansancio mental**.

“Los colores cálidos son utilizados porque liberan fuertes emociones. En las empresas y negocios son utilizados para demostrar creatividad, diversión y pasión”.



width="900" loading="lazy">

Colores fríos para la calma y el intelecto

De acuerdo con el entrevistado los **colores verde y azul** se distinguen por ser colores **fríos**, los cuales se suelen asociar con la **serenidad**, la lejanía, el frío y el sentimentalismo.

“Son tonalidades que evocan calma, tranquilidad, tristeza y soledad, aunque también se asocian con el clima, la noche y el agua” manifestó el profesor **Edgar Muñoz**.

El **color azul** comentó que también se relaciona con la **fuerza**, el frío, y con emociones como la serenidad, el descanso, la confianza e inteligencia y al respecto expuso:

“En la psicología el color azul se asocia con las capacidades intelectuales, así como la amistad, fidelidad y simpatía, sin embargo también puede transmitir tristeza y depresión”.

El **color verde** transmite paz y calma pues como acotó el entrevistado, este tono genera en nuestro cuerpo sentimientos de **seguridad**, serenidad y esperanza, además de que nos produce armonía y nos relaja.



width="900" loading="lazy">

Blanco y negro

“Estos colores son lo más diferente y los más parecidos a la vez” estableció el psicólogo **Edgar**, quien acotó que no son considerados colores ya que el **blanco** es la suma de todos los **colores** y el **negro** es la ausencia del color.

Comentó que el **blanco** se asocia con **pureza, inocencia, limpieza y paz**, pero aclaró que en varias culturas es usado en hospitales debido a que es fácil de percibir y se relaciona con la **limpieza** y amplitud.

Respecto al color **negro** comentó que se asocia con las emociones **negativas** tales como la violencia y la muerte. Este color está asociado con los sentimientos de **poder**, misterio, tristeza, pero también con la independencia y habilidad, dijo para finalizar el psicólogo de **Tec campus Zacatecas**.

LEER MÁS: