

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**LA INFLUENCIA CROMÁTICA EN LOS
ESTADOS DE ÁNIMO DE LOS
ADOLESCENTES COMO MOTOR DEL
BIENESTAR. UNA PROPUESTA DE
INNOVACIÓN DOCENTE**

Estudiante: ALMUDENA ALENDA PENALVA
Especialidad: ARTES PLÁSTICAS, DISEÑO Y
AUDIOVISUALES

Tutor: DAVID TRUJILLO RUIZ

Curso académico: 2023-24

ÍNDICE

1.	RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	3
1.1.	RESUMEN.....	3
1.2.	ABSTRACT.....	3
1.3.	PALABRAS CLAVE.....	3
1.4.	KEYWORDS.....	4
1.5.	OBJETIVOS	4
1.5.1.	GENERALES.....	4
1.5.2.	ESPECÍFICOS.....	4
2.	INTRODUCCIÓN	5
3.	REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	6
3.1.	DISEÑO.....	6
3.2.	CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN DE ESTUDIOS.....	7
3.3.	BÚSQUEDA Y PROCESO DE SELECCIÓN DE LOS ARTÍCULOS.....	7
3.4.	ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	7
3.4.1.	MÉTODO PRISMA.....	7
3.4.2.	BÚSQUEDA.....	8
3.4.3.	TAMIZACIÓN Y FLUJOGRAMA.....	9
3.4.4.	RESULTADOS.....	10
3.4.5.	PRIMERAS CONCLUSIONES SOBRE LA BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA.....	13
4.	PROPUESTA DE INNOVACIÓN DOCENTE	14
4.1.	OBJETIVOS GENERALES DE LA PROPUESTA.....	14
4.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA.....	14
4.3.	ADOLESCENCIA Y PUBERTAD.....	15



4.3.1.	NECESIDADES EMOCIONALES Y COGNITIVAS	15
4.3.2.	INTELIGENCIA EMOCIONAL	16
4.4.	BASE CIENTÍFICA DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN.....	17
4.5.	LOS COLORES Y SUS EFECTOS EMOCIONALES, COMPORTAMENTALES Y EN LA SALUD.....	20
4.5.1.	LO QUE REPRESENTAN EN GENERAL.....	20
4.5.2.	LO QUE REPRESENTA SU AVERSIÓN.....	20
4.5.3.	TABLA RESUMEN.....	21
4.6.	INSTRUCCIONES BÁSICAS DE LOS PRINCIPALES TEST SOBRE CROMOTERAPIA.....	22
4.6.1.	LOS 8 COLORES DE LÜSCHER.....	22
4.6.2.	LAS MANCHAS DE RORSCHACH.....	23
4.6.3.	LAS PIRÁMIDES DE PFISTER.....	26
4.7.	PROYECTO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA.....	29
4.7.1.	LA MATERIA.....	29
4.7.2.	SOBRE LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	29
4.7.3.	LA METODOLOGÍA.....	30
4.8.	OPCIÓN 1: PARA SESIONES DE TUTORÍAS	30
4.9.	OPCIÓN 2: PARA SESIONES DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA.....	31
4.9.1.	SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....	32
4.9.2.	RÚBRICAS.....	34
5.	RESULTADOS ESPERADOS.....	36
6.	CONCLUSIONES.....	37
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
8.	ANEXOS.....	39

TÍTULO

**INFLUENCIA CROMÁTICA EN LOS ESTADOS DE ÁNIMO DE LOS ADOLESCENTES
COMO MOTOR DEL BIENESTAR. UNA PROPUESTA DE INNOVACIÓN DOCENTE.**

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

1.1. RESUMEN

Este trabajo de fin de máster (TFM) explora la relación entre el color, las emociones y su aplicación pedagógica en el contexto educativo, centrándose en estudiantes de 4º de la ESO. A través de una revisión exhaustiva de la literatura sobre los efectos psicológicos de los colores y la colorterapia, se establece un marco teórico que destaca cómo los colores pueden influir en el estado emocional y el comportamiento humano. Se presenta una propuesta pedagógica que incluye actividades teóricas y prácticas diseñadas para fomentar la autoexpresión y el bienestar emocional entre los adolescentes.

1.2. ABSTRACT

This Master's Thesis (TFM) explores the relationship between colour, emotions and their pedagogical application in the educational context, focusing on 4th year ESO students. Through a comprehensive review of the literature on the psychological effects of colours and colour therapy, a theoretical framework is established that highlights how colours can influence emotional state and human behaviour. A pedagogical proposal is presented that includes theoretical and practical activities designed to foster self-expression and emotional well-being among adolescents.

1.3. PALABRAS CLAVE

Color y sus efectos
Emociones
Adolescentes/pubertad

Necesidades emocionales
Cromoterapia.
Colorterapia
Psicología del color
Educación emocional
Autoexpresión
Actividades artísticas
Bienestar emocional
Metodología pedagógica
Reflexión crítica
Inteligencia emocional

1.4. KEYWORDS

Color and its effects
Emotions
Adolescents/puberty
Emotional needs
Chromotherapy
Color therapy
Color psychology
Emotional education
Self-expression
Artistic activities
Emotional well-being
Pedagogical methodology
Critical reflection
Emotional intelligence

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. GENERALES:

Realizar un proyecto de innovación docente a estudiantes de 4º de la Eso con el objetivo de contribuir a una buena gestión emocional y para ello nos vamos a basar en un estudio bibliográfico sobre el estudio del color y sus efectos que analizará todos sus enfoques.

1.5.2. ESPECÍFICOS:

Realizar una revisión sistemática de la literatura utilizando la metodología prisma para identificar y analizar los efectos del color en diferentes, cómo influyen en los estados de ánimo de los adolescentes y cómo la cromoterapia

ha sido utilizada para modificar y mejorar estos estados en los últimos 10 años.

Identificar las tendencias, encontrar las claves en la investigación sobre cromoterapia y gestión emocional en adolescentes, a partir de la búsqueda bibliográfica realizada.

Diseñar una propuesta de innovación educativa basada en la cromoterapia dirigida específicamente a estudiantes de 4º de la ESO, ya sea para sesiones de tutoría o como complemento curricular en la asignatura de Expresión Artística considerando las necesidades emocionales y cognitivas a esa edad.

Crear con ella la posibilidad de evaluar en un futuro la efectividad de la propuesta educativa mediante indicadores como cambios en el estado de ánimo, niveles de estrés o habilidades de autorregulación emocional en los estudiantes participantes.

2. INTRODUCCIÓN:

La colorterapia, o cromoterapia, se presenta como un enfoque interesante para abordar las necesidades emocionales y psicológicas de los adolescentes, una etapa de la vida caracterizada por cambios significativos en el desarrollo emocional y social. Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan una serie de desafíos que pueden incluir ansiedad, depresión, y problemas de autoestima. En este contexto, comprender cómo los colores pueden influir en su estado de ánimo y bienestar puede ser particularmente relevante.

Los estudios sobre los efectos psicológicos de los colores sugieren que ciertos tonos pueden tener un impacto directo en las emociones. Por ejemplo, el color azul, conocido por su efecto calmante, podría ser beneficioso para adolescentes que enfrentan altos niveles de estrés o ansiedad. Por otro lado, el rojo, que puede aumentar la energía y la excitación, podría ser útil en situaciones donde se necesite motivación o activación. Al incorporar estos conocimientos en entornos educativos o terapéuticos, se podrían crear espacios más propicios para el aprendizaje y el desarrollo emocional.

Además, la investigación sobre cómo los colores afectan el sistema nervioso autónomo puede ofrecer insights valiosos para entender las reacciones fisiológicas que experimentan los adolescentes ante situaciones estresantes. La capacidad de regular estas respuestas a través del uso consciente del color podría ser una herramienta útil en programas de manejo del estrés y bienestar emocional.

La colorterapia también ha encontrado aplicaciones en la medicina alternativa para tratar diversas afecciones emocionales y físicas. Para muchos adolescentes que buscan alternativas a los tratamientos convencionales o que son reacios a buscar ayuda profesional debido al estigma asociado con problemas de salud mental, la colorterapia puede ofrecer un enfoque accesible y menos intimidante. Sin embargo, es crucial enfatizar que aunque existen testimonios anecdóticos sobre su efectividad, se necesita más investigación para validar estas prácticas.

El entorno físico juega un papel fundamental en el bienestar de los adolescentes. Espacios escolares o comunitarios diseñados con colores suaves y cálidos pueden contribuir a crear un ambiente relajante que favorezca la concentración y reduzca la ansiedad. Esto es especialmente importante en contextos donde los jóvenes pasan largas horas, como escuelas o centros juveniles.

El Test del Color de Lüscher puede ser una herramienta valiosa para ayudar a los adolescentes a explorar sus emociones y personalidad. Al permitirles expresar sus preferencias de color, se les brinda una oportunidad para reflexionar sobre su estado emocional y fomentar una mayor autoconciencia. Esta autoconciencia es esencial durante la adolescencia, ya que les ayuda a navegar sus relaciones interpersonales y su identidad.

Finalmente, investigaciones recientes sobre terapia con luz ofrecen nuevas perspectivas sobre cómo abordar trastornos afectivos estacionales (TAE) u otros problemas emocionales comunes entre los adolescentes. La implementación de técnicas como la terapia con luz podría proporcionar alivio a aquellos jóvenes que luchan contra síntomas relacionados con cambios estacionales o falta de motivación.

En conclusión, la colorterapia tiene el potencial de ser un recurso valioso para abordar las necesidades emocionales y psicológicas de los adolescentes. A medida que se exploran más sus aplicaciones y beneficios potenciales, es fundamental integrar estos enfoques dentro de un marco más amplio de apoyo psicológico y emocional que reconozca las complejidades del desarrollo adolescente. Esto no solo contribuiría al bienestar individual de cada joven sino también al fortalecimiento de comunidades más saludables y resilientes.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

3.1 DISEÑO:

En el presente estudio se llevó a cabo una revisión sistemática de carácter cualitativo, siguiendo las directrices señaladas por la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta Analyses, Page

et al 2021). La revisión sistemática de la bibliografía fue realizada entre el 2 y el 20 de Julio de 2024, centrándose en el análisis detallado de estudios que evaluaron el efecto del color y su conexión con situaciones psicológicas y emocionales.

Para complementar con otros recursos se ha revisado en google académico y en otros repositorios online. sobre todo webs psicología como psicoactiva específicas sobre los test a desarrollar.

Además se analizado las referencias bibliográficas de los artículos publicados online y también se han incluido como bibliografía.

3.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN DE ESTUDIOS:

Se llevó a cabo una minuciosa búsqueda y recogida en información teniendo en cuenta una serie de criterios o características.

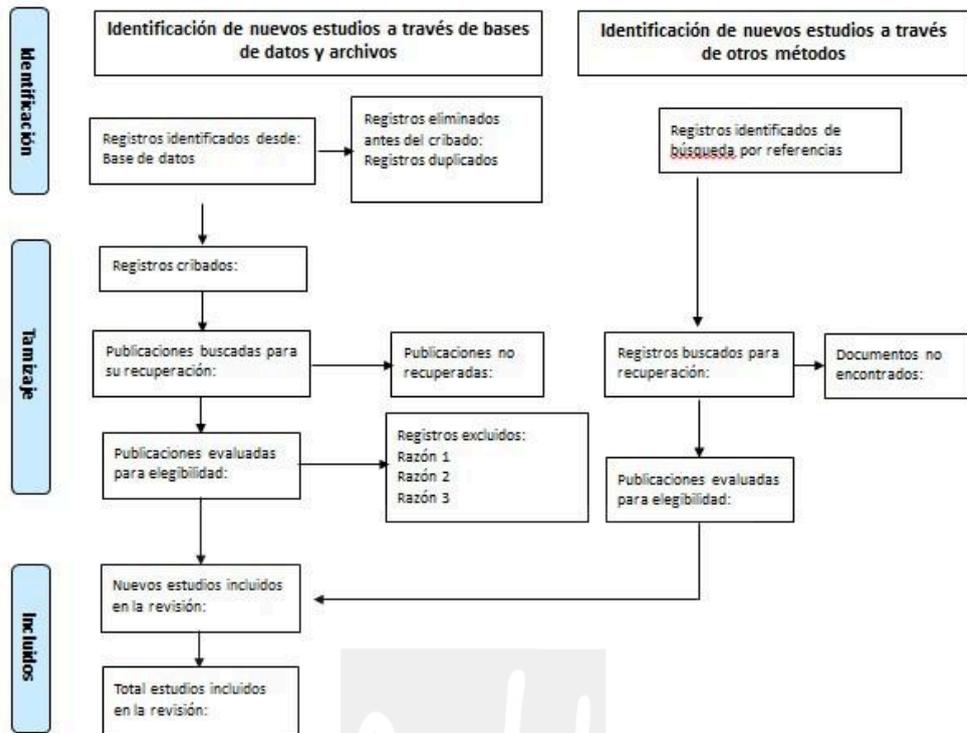
3.3 BÚSQUEDA Y PROCESO DE SELECCIÓN DE LOS ARTÍCULOS:

Para esta fase de búsqueda y recopilación , se utilizaron las siguientes bases de datos: EBSCOhost, Eric, Psico Doc, Wos, Scopus, Pub Med y Web of Science. En dichas bases de datos y utilizando los operadores booleanos Or y AND, se utilizó para la búsqueda una única terminología en inglés y español que fue “psicología and color”, “color AND efectos”, “color AND efectos psicológicos”, “color AND emociones”, “colors AND emotions”. Además en cada base de datos se incluyó como limitadores que los participantes fueran humanos, que los estudios se hubieran publicado entre 2014-2024, que el idioma fuera inglés o español y que el texto completo estuviese disponible.

3.4 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN:

3.4.1 MÉTODO PRISMA:

La declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), publicada en 2009 y revisada en 2020 se diseñó para ayudar a los autores de revisiones sistemáticas a documentar de manera transparente el porqué de la revisión, qué hicieron los autores y qué encontraron.



Flujograma tipo sobre PRISMA 2020



3.4.2 BÚSQUEDA:

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed® colors and emotions Search

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS 1,099 results Page 1 of 110

RESULTS BY YEAR 2014-2024

Filters applied: Abstract, Free full text, in the last 10 years. Clear all

Emotions Evoked by Colors and Health Functionality Information of Colored Rice: A Cross-Cultural Study.
Jang JA, Oh JE, Na Y, Yeo GE, Cho MS.
Foods. 2021 Jan 23;10(2):231. doi: 10.3390/foods10020231.
PMID: 33498769 Free PMC article.

Activar Windows
Me a Configuración para activar Windows

TEXT AVAILABILITY
This study aimed to examine the emotional responses evoked by cooked colored rice and its health functionality information in both consumers who eat rice as a staple food and consumers who do not eat

Búsqueda ERIC. [Mostrar todos](#) | [las Bases de Datos](#)

psicología Seleccione un campo (opcional) - **Buscar**

Y - color Seleccione un campo (opcional) - **Borrar**

Y - Seleccione un campo (opcional) - **Borrar**

[Búsqueda básica](#) | [Búsqueda avanzada](#) | [Historial de búsquedas](#)

Resultados de la búsqueda: 51 a 55 de 55

Nota: Las repeticiones exactas se eliminaron de los resultados.

51. **Rendimiento neuropsicológico en pacientes con infección por VIH-1 asintomática**

Martínez-Barral, María; Vélez, Jorge I.; Perea, M.; Matorra, García Ricardo; Puentes-Roca, Pedro J.; Mebarak Chams, Moises; Ladera, Valentina; AIDS Care, Vol 30(8), May 2018 pp. 823-833. Publisher: Taylor & Francis; [Journal Article]; DOI: 10.1080/09644025.2018.1428728. Base de datos: APA PsycInfo

La infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH-1) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) provocan trastornos neurocognitivos; sin embargo, aún queda mucho por aprender sobre el VIH-1.

Materias: Características del cliente, VIH, Trastornos infecciosos, Evaluación neuropsicológica, Síntomas, Edad adulta (18 años o más), **Edad adulta joven (18-29 años)**, Tercera y tantos (30-39 años), Edad media (40-64 años), Hombre; Mujer

Acceso abierto

52. **Estilos de personalidad dependiente y autocrítico: Desempeño cognitivo y sintomatología depresiva**

Tranquilat, Tilde; Dependent and self-critical personality styles: Cognitive performance and depressive symptomatology. Rodríguez, Eugenio; Ruiz, Juan Ciprián; Velasco, Camila; Rahel, Mahara; Díaz, Maricela; Flores, Jorge; Champagn, Carla; Leighton, Caroline; Boto, Alberto; Martínez, Claudio; Tomovic, Alena; Revista Latinoamericana de Psicología, Vol 49(2), May-Aug. 2017 pp. 102-109. Publisher: Elsevier Science; [Journal Article]; DOI: 10.1016/j.rlp.2016.09.006. Base de datos: APA PsycInfo

Este estudio examina la relación entre las dimensiones de personalidad dependiente y autocrítica con los déficits emocionales, cognitivos y sociales asociados a los síntomas depresivos.

Materias: Dependencia (Personalidad), Depresión mayor; Rasgos de personalidad; Síntomas psiquiátricos, Autocrítica; Adultez (18 años y más), **Adultez joven (18-29 años)**

Activar Windows
Ve a Configuración para act

Buscando ERIC. [Mostrar todos](#) | [Bases de datos](#)

color Seleccione un campo (opcional) - **Buscar**

AND - efectos psicológicos Seleccione un campo (opcional) - **Borrar**

AND - Seleccione un campo (opcional) - **Borrar**

[Búsqueda básica](#) | [Búsqueda avanzada](#) | [Historial de búsquedas](#)

Resultados de la búsqueda: 1 a 15 de 15

Nota: Las repeticiones exactas se eliminaron de los resultados.

1. **From psychology of race to issue of skin color: western trivialization and peoples of African descent**

Hell, Ronald E. Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica International Journal of Psychology and Psychological Therapy, Vol 6 (2), 2009 pp. 123-130. Publisher: Jesús Gil Roales-Nieto; [Estado de la cuestión] Base de datos: PSICOODOC

Una de las consecuencias de la colonización occidental es la trivialización del color de la piel como una cuestión significativa en la psicología de los descendientes de africanos. Aunque los co...

Materias: Psicología; Grupos étnicos; Piel; Efectos psicológicos; Prejuicios

Enlace a texto

2. **Depressão e ansiedade em servidores públicos da justiça da Paraíba após a pandemia de COVID-19**

Souza, Everton Protopio de; Camêlo, Edmaria Luz Silva. Revista Psicologia e Saúde em Debate, Vol 10 (1), 2024 pp. 256-319. Publisher: Faculdade Patos de Minas; [Estudios empíricos, Estudio cuantitativo, Estudio transversal] Base de datos: PSICOODOC

Este estudio verificó la presencia de síntomas de depresión e ansiedad e os fatores associados em uma amostra de servidores públicos após a pandemia de COVID-19. Trata-se de uma pesquisa epidemiol...

Materias: Salud pública; Trastornos infecciosos; Efectos psicológicos; Salud mental; Justicia; Trabajadores; Sintomatología; Estrés; Ansiedad; Depresión emocional

Enlace a texto | **Open Access**

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Buscando ERIC. [Mostrar todos](#) | [Bases de datos](#)

COLOR Seleccione un campo (opcional) - **Buscar**

AND - EMOCIONES Seleccione un campo (opcional) - **Borrar**

AND - Seleccione un campo (opcional) - **Borrar**

[Búsqueda básica](#) | [Búsqueda avanzada](#) | [Historial de búsquedas](#)

Resultados de la búsqueda: 1 a 18 de 18

Nota: Las repeticiones exactas se eliminaron de los resultados.

1. **Emociones y adquisición de conocimiento sobre la luz y los colores mediante un aprendizaje basado en proyectos en educación primaria**

Translated Title: Emotions and the acquisition of light and colours through project-based learning in primary education. Arana-Cuacna, Ainhoa; Romero-García, Carmen; Pérez-Andrés, Sonia; Marilla García, Elena; Enseñanza de las Ciencias Revista de investigación y experiencias didácticas, Vol 41(1), Mar. 2023 pp. 79-100. Publisher: ICE de la Universidad Autónoma de Barcelona; [Journal Article]; DOI: 10.5565/rev/enseñanzas.5723. Base de datos: APA PsycInfo

The aim of this work has been to analyze the effect of project-based learning, using the scientific method, on improving the learning process of light and colours and on the emotions experienced ...

Materias: Color; Elementary Education; Emotions; School Learning; Science Education; Teaching; Problem Based Learning; Childhood (birth-12 yrs); School Age (9-12 yrs)

Open Access

2. **Color and affect: A long, never-ending history**

de Millemor-Almaral, Anna Eliza; Yazigi, Lutfi; Rorschachiana, Vol 43(1), 2022 pp. 70-88. Publisher: Hogrefe Publishing; [Journal Article]; DOI: 10.1027/1162-8904/a000195. Base de datos: APA PsycInfo

This work arose from an interest in seeking the origins, in the field of psychological assessment, of knowledge on the relationship between color and affect. This relationship in psychological as...

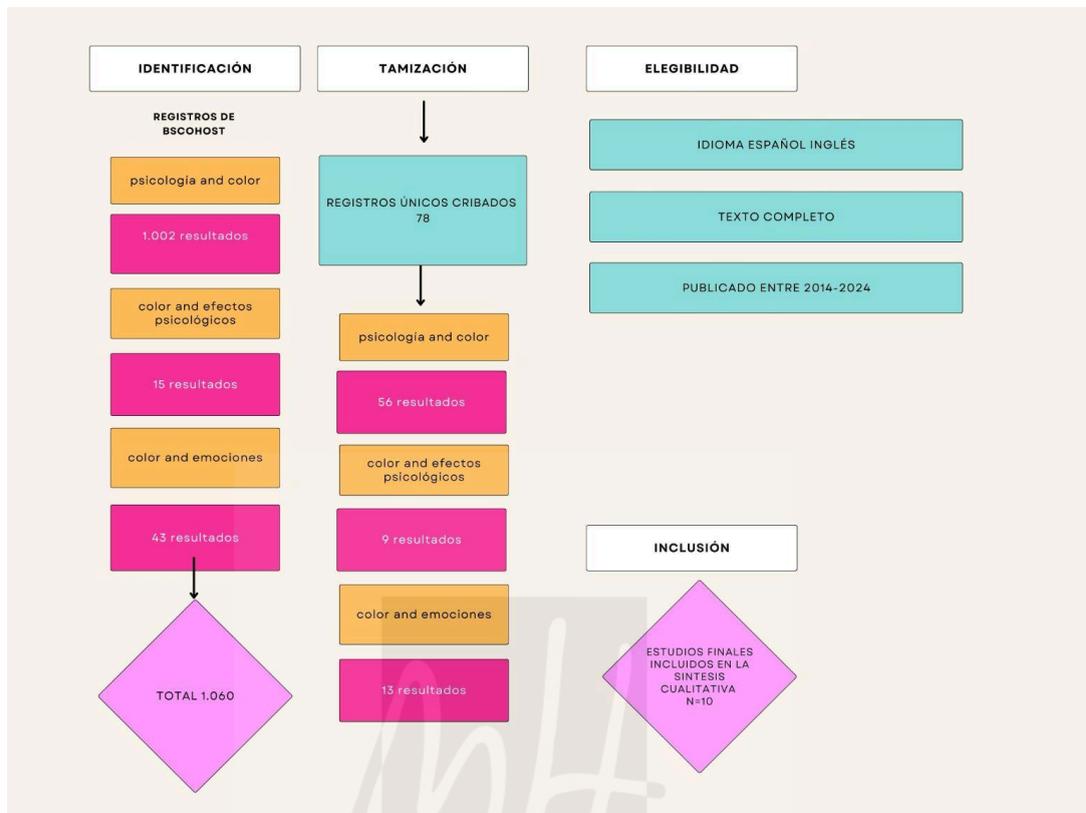
Materias: Color; Emotions; Projective Techniques; Psychological Assessment; Rorschach Test

Texto completo en HTML | **Texto completo en PDF** (310.2x8)

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

3.4.3 TAMIZACIÓN Y FLUJOGRAMA

Tras incluir los términos y criterios establecidos en cada base de datos, se obtuvo como resultado de dicha búsqueda un total de 1.060 resultados en EBSCOhost, de los cuales quedaron 750 y tras la tamización 78 final.



3.4.4 RESULTADOS

La colorterapia, también conocida como cromoterapia, ha sido objeto de diversos estudios a lo largo de los años. A continuación, se presentan algunos enfoques y hallazgos relevantes en este campo:

1. Efectos psicológicos de los colores

Los colores tienen un impacto significativo en las emociones y el comportamiento humano. Investigaciones han demostrado que:

Rojo: Asociado con excitación y energía; puede aumentar la frecuencia cardíaca (Kaya & Epps, 2004).

Azul: Conocido por su efecto calmante; se ha utilizado para reducir la ansiedad (Hupka et al., 1997).

Verde: Relacionado con la naturaleza, promueve la tranquilidad y el equilibrio (Gage, 2014).

Amarillo: Puede evocar felicidad, pero también puede ser percibido como abrumador en exceso (Elliot & Maier, 2014).

2. Investigaciones sobre el sistema nervioso

Estudios han mostrado que los colores pueden activar diferentes áreas del cerebro:

La exposición a ciertos colores puede influir en la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, afectando así el estado de ánimo (Valdez & Mehrabian, 1994).

La luz azul se ha relacionado con la regulación del ciclo circadiano y puede mejorar el estado de alerta (Chellappa et al., 2019).

3. Aplicaciones en medicina alternativa

La colorterapia se utiliza en diversas prácticas de medicina alternativa:

Se cree que cada color tiene propiedades curativas específicas; por ejemplo, el azul se usa para calmar y el rojo para energizar (Bach, 1936).

Aunque hay testimonios anecdóticos sobre su efectividad, la evidencia científica es limitada y varía según las prácticas (Mahnke, 1996).

4. Estudios sobre el entorno y la salud

El entorno físico influye en la salud mental y emocional:

Colores en espacios públicos o privados pueden afectar el bienestar; ambientes cálidos fomentan interacciones sociales, mientras que tonos fríos pueden ser percibidos como más tranquilos (Küller et al., 2006).

Investigaciones sugieren que entornos bien iluminados y coloridos pueden mejorar la productividad y reducir el estrés (Baker et al., 2008).

5. Prueba del color de Lüscher

La prueba de Lüscher evalúa preferencias cromáticas para inferir estados emocionales:

Los resultados pueden revelar tensiones internas o necesidades no satisfechas (Lüscher & Scott, 1971).

Aunque es popular en psicología, su validez ha sido cuestionada debido a su subjetividad (Holt et al., 1980).

6. Investigaciones contemporáneas sobre terapia con luz

La terapia con luz se utiliza para tratar trastornos afectivos estacionales (TAE) y otros problemas emocionales:

La exposición a luz brillante, especialmente luz azul, ha demostrado ser efectiva para mejorar el estado de ánimo (Terman et al., 2001).

Nuevas investigaciones están explorando cómo diferentes longitudes de onda afectan al cerebro y al sistema nervioso (Gooley et al., 2010).

7. Prueba de Rorschach

La prueba de Rorschach utiliza manchas de tinta para explorar aspectos inconscientes:

Las respuestas relacionadas con los colores pueden ofrecer información sobre las emociones subyacentes del individuo (Exner, 2003). Su interpretación requiere experiencia clínica, ya que es altamente subjetiva.

8. Prueba de las Pirámides de color de Pfister

Esta prueba evalúa preferencias cromáticas para obtener información sobre personalidad:

Se basa en la idea de que las elecciones cromáticas reflejan aspectos internos del sujeto (Pfister & Weller, 2005). Puede ser útil en contextos clínicos para entender mejor las emociones del paciente.

9. Estudios recientes sobre colorterapia en adolescentes

Investigaciones recientes han explorado cómo la colorterapia puede beneficiar a adolescentes:

Se ha encontrado que intervenciones basadas en color pueden ayudar a reducir síntomas de ansiedad y depresión (Davis & Goleman, 2018). Programas educativos que incorporan elementos visuales coloridos han mostrado mejoras en el bienestar emocional (Fisher et al., 2020).

10. Color y afecto

El vínculo entre color y afecto es un área activa de investigación:

Los estudios sugieren que los colores no solo influyen en las emociones inmediatas, sino también en recuerdos asociados y experiencias pasadas (Mehta & Zhu, 2009). La colorterapia busca utilizar este vínculo para promover sanación emocional y bienestar psicológico.

Referencias de todas estas citas por bloque temático,

1. Bach, E. (1936). *The Twelve Healers and Other Remedies*. The Bach Centre.

2. Baker, L., Davis, M., & Hursthouse, A. (2008). The impact of color on the perception of the environment in healthcare settings. *Journal of Environmental Psychology*, 28(3), 267–275.
3. Chellappa, S. L., Gooley, J. J., & Czeisler, C. A. (2019). Light modulates leptin and ghrelin in sleep-restricted humans: A randomized controlled trial. *Sleep*, 42(10), zsz155.
4. Davis, M., & Goleman, D. J. (2018). Color therapy for adolescents: A review of the literature and implications for practice. *Journal of Adolescent Health*, 62(2), S45.
5. Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2014). Color and psychological functioning: A review of theoretical and empirical work. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 125.
6. Exner, J.E. Jr.(2003). *The Rorschach: A Comprehensive System*. Wiley.
7. Fisher, K., McDonald-Miszczak, L., & Smithson-Smithson(2020). The effects of color on learning outcomes in educational settings: A systematic review of the literature.*Educational Psychology Review*, 32(2), 345–367.
8. Gage, S.H.(2014). The psychology of color: How colors influence our emotions and behaviors.*Psychology Today*.
9. Gooley, J.J., Chamberlain, K., Smith ,M.T.(2010). Exposure to room light before bedtime suppresses melatonin onset and shortens melatonin duration in humans.*Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 95(3),332–339.
- 10.Holt,D.B., Baird,A.M.(1980). The validity of the Lüscher Color Test as a measure of personality traits.*Journal of Personality Assessment*, 44(5),487–490.
- 11.Kaya,N.Epps,H.H.(2004). Relationship between color and emotion: A study of college students.*College Student Journal*, 38(3),396–405.
- 12.Küller,R.; Ballal,S.; Laike,T.; Mikellides,B.; & Tonello,G.(2006). The impact of light and colour on psychological mood: a cross-cultural study of indoor work environments.*Ergonomics*,49(14),1495–1507.
- 13.Lüscher,P.A. & Scott,R.G.(1971).*The Lüscher Color Test*. New York: Grune & Stratton.
- 14.Mahnke,F.H.(1996).*Color Environment Design*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- 15.Mehta,R. & Zhu,R.(2009). Blue or red? Exploring the effect of color on cognitive task performances.*Science*,323(5918),1226–1229.
- 16.Terman,M.; Terman,J.S.; Lo,E.S.;& Cooper,T.B.(2001). Circadian time-of-day effects on mood during light therapy for seasonal affective disorder.*Psychological Medicine*,31(1),107–116.
- 17.Valdez,P.& Mehrabian,A.(1994). Effects of color on emotions.*Journal of Experimental Psychology: General*,123(4),394–409.

Estos estudios proporcionan una base para comprender cómo la colorterapia y sus principios han sido investigados en diferentes contextos a lo largo del tiempo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que se necesita más investigación para establecer conclusiones definitivas sobre su efectividad clínica.

3.4.5 PRIMERAS CONCLUSIONES SOBRE LA BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

Tras las búsquedas bibliográficas hemos podido comprobar que, sobre el tema se profundizó muchísimo y tuvo un renacer a mediados del siglo pasado S XIX.

Se hacía referencia en estos estudios las relaciones psicologicas y emocionales del color como un saber popular desde las antiguas civilizaciones y como muestra son nuestras propias expresiones como “ver el mundo de color de rosa” o “ver todo negro” haciendo referencia a nuestros estados de ánimo asociandolos a colores concretos. A pesar de ello no fue hasta principios del siglo pasado que se estudió en profundidad sobre ello sobre todo en el campo de la psicología por los diferentes autores a pesar del escepticismo que predominaba ese tiempo. Babbitt lanzó su obra "Principios de la luz y los colores", donde se detalla cómo las vibraciones de los colores podían aplicarse en el ámbito médico. En esa misma época, el doctor Courmelles también publicó su libro titulado "Cromoterapia". Además, una contribución relevante fue el "Test del color" de Lüscher, que se fundamenta en la idea de que los colores pueden activar distintas áreas del sistema nervioso autónomo, así como influir en el metabolismo y las secreciones glandulares.

En estos últimos 10 años no se ha aportado mucho más sobre teoría del color más que revisiones bibliográficas de estas teorías encontrándose referencias cruzadas de las mismas. Si han habido numerosos estudios realizados con el objetivo de evaluar si ciertos colores son más idóneos o no

para determinados productos y su posible uso en marketing y comunicación como impulsores de motivación de compra. Al mismo tiempo cabe resaltar varios ensayos aleatorios en adolescentes en sobre su efecto en la reducción de estrés, (epidemia de nuestro siglo) por lo que me parece interesante que reforcemos esta conexión en la aplicación de la transmisión de la teoría del color en las aulas de forma útil y práctica, en más dimensiones no solo de consumo o la interpretación del arte. Y quizás con ello más adelante poder proponer a un futuro un estudio cualitativo de sus efectos en el bienestar de los adolescentes. Y aportar luz sobre las dudas que persisten sobre los resultados empíricos de algunas afirmaciones de la comunidad científica.

4. PROPUESTA DE INNOVACIÓN DOCENTE

Aunque hay un interés creciente en la colorterapia y sus aplicaciones potenciales, muchos de estos estudios requieren más investigación para validar sus hallazgos y establecer protocolos clínicos efectivos. Pero en nuestro caso lo interesante de estos estudios es que se prueba que existen influencias y efectos psicológicos, sobre el sistema nervioso y el estado emocional de las personas, lo que usaremos en nuestra propuesta de innovación educativa para los adolescentes.

4.1 OBJETIVOS GENERALES DE LA PROPUESTA

La inteligencia emocional en los adolescentes es un tema crucial, ya que esta etapa de la vida está marcada por cambios significativos en el desarrollo emocional, social y cognitivo. Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan una serie de desafíos que pueden afectar su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales. Fomentar la inteligencia emocional en esta etapa puede ayudarles a navegar estos desafíos de manera más efectiva.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA

CE1: Identificar y analizar cómo los colores influyen en las emociones humanas.

CE2: Relacionar experiencias personales con teorías psicológicas sobre el color.

CE3: Utilizar el color como medio para expresar emociones personales en obras artísticas.

CE4: Interpretar imágenes abstractas y relacionarlas con sentimientos propios y ajenos.

CE5: Crear obras artísticas que reflejen emociones a través del uso consciente del color.

CE6: Comunicar ideas y sentimientos a través del arte visual, utilizando vocabulario adecuado para describir procesos creativos.

CE7: Desarrollar habilidades para identificar, registrar y reflexionar sobre las propias emociones mediante el uso del color como herramienta expresiva.

CE8: Analizar cómo las elecciones cromáticas pueden influir en el estado emocional personal a lo largo del tiempo.

CE9: Fomentar habilidades interpersonales mediante el respeto hacia las opiniones ajenas durante debates grupales relacionados con temas emocionales y artísticos.

CE10: Argumentar opiniones personales basadas en experiencias vividas e interpretaciones artísticas compartidas por otros compañeros.

CE11: Valorar la diversidad emocional expresada por otros a través del arte.

4.3 ADOLESCENCIA Y PUBERTAD:

Lo primero que debemos entender es, ¿qué es la adolescencia? y no confundirla con la pubertad. Evaluar y atender las necesidades de esta etapa.

La adolescencia es una etapa de la vida que marca la transición entre la infancia y la edad adulta, y la pubertad es un período específico dentro de la adolescencia en el que se producen cambios físicos, hormonales y emocionales significativos.

4.3.1 NECESIDADES EMOCIONALES Y COGNITIVAS DE JÓVENES DE 15-16 AÑOS

Las necesidades emocionales y cognitivas de los jóvenes de 15-16 años son muy importantes para su desarrollo integral. Presentamos algunas de las principales necesidades que suelen tener en esta etapa:

1. **Identidad y autoconcepto:** Los adolescentes de 15-16 años están en un período de búsqueda activa de su identidad, explorando quiénes son, qué les gusta y qué quieren ser en el futuro. Según Erik Erikson, en su teoría del desarrollo psicosocial, esta etapa se caracteriza por la crisis de identidad versus confusión de roles, donde los adolescentes necesitan apoyo para desarrollar un sentido positivo de sí mismos.
2. **Relaciones sociales:** A esta edad, los jóvenes valoran mucho sus relaciones con amigos y compañeros. La teoría del apego de John Bowlby destaca la importancia de sentirse aceptados e incluidos por sus pares para desarrollar habilidades sociales saludables.
3. **Independencia y autonomía:** Los adolescentes de 15-16 años buscan cada vez más independencia y autonomía en la toma de decisiones y la gestión de su vida diaria. Según la teoría del desarrollo moral de Lawrence Kohlberg, es fundamental que los jóvenes tengan

oportunidades para practicar habilidades de autogestión y responsabilidad.

4. **Gestión emocional:** En esta etapa, los jóvenes experimentan una amplia gama de emociones intensas debido a los cambios hormonales y sociales. Daniel Goleman, en su trabajo sobre inteligencia emocional, enfatiza la necesidad de aprender estrategias efectivas para manejar el estrés, la ansiedad y regular sus emociones.
5. **Desarrollo cognitivo:** A nivel cognitivo, los adolescentes de 15-16 años están en una etapa donde pueden pensar críticamente, razonar lógicamente y reflexionar sobre temas complejos. Jean Piaget describe esta fase como el inicio del pensamiento formal, donde los adolescentes necesitan desafíos intelectuales estimulantes para seguir creciendo cognitivamente.
6. **Apoyo emocional:** Es fundamental que los jóvenes cuenten con un entorno seguro y comprensivo donde puedan expresar sus emociones, recibir apoyo emocional y sentirse escuchados sin juicio. La teoría del desarrollo social-emocional de Lev Vygotsky resalta la importancia del contexto social en el aprendizaje emocional.

Atender estas necesidades emocionales y cognitivas es crucial para promover el bienestar integral de los jóvenes durante la adolescencia. Por lo tanto, proporcionar al adolescente conocimientos y herramientas que puedan ayudarlo a autorregular sus emociones es brindarles apoyo en el autoconocimiento emocional en pro de su bienestar.

4.3.2 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tenemos que tener presentes cuales son los componentes clave de la inteligencia emocional en los adolescentes para ayudarles a integrarlas.

1. **Autoconciencia:**
Fomentar la reflexión sobre sus propias emociones.
Ayudarles a identificar cómo sus sentimientos afectan su comportamiento.
2. **Autorregulación:**
Enseñar técnicas para manejar emociones intensas (por ejemplo, respiración profunda, meditación).
Promover el control de impulsos y la toma de decisiones informadas.
3. **Empatía:**
Fomentar la comprensión de las emociones ajenas.
Involucrar a los adolescentes en actividades que promueven la empatía, como el voluntariado o el trabajo en equipo.
4. **Habilidades Sociales:**
Desarrollar habilidades de comunicación efectiva.

Practicar la resolución de conflictos mediante juegos de rol o discusiones guiadas.

5. Motivación:

Ayudarles a establecer metas personales y académicas.
Fomentar una mentalidad positiva hacia el aprendizaje y el crecimiento personal.

4.4 LA BASE CIENTÍFICA PARA NUESTRO PROYECTO DE INNOVACIÓN

Basándonos en las evidencias científicas de los estudios encontramos un nuevo enfoque que marcará la diferencia.

Esquema resumen de la literatura analizada en el que presentamos los temas más relevantes, la cita más destacada como resumen o conclusión del estudio o publicación del autor y la referencia bibliográfica. Basándonos en la evidencia de que el color se ha estudiado su efecto, desde diferentes enfoques, vamos a realizar nuestra propuesta educativa que pretende ir más allá de la psicología del color.

Tabla 1

TEMA	CITA	REFERENCIA B.
Efectos psicológicos de los colores.	"Los colores pueden influir en las emociones y el comportamiento humano, donde el azul se asocia con la calma y el rojo con la excitación" (Kaya & Epps, 2004).	Kaya, N. y Epps, HH (2004). Color y emoción: un estudio de las preferencias de color y sus asociaciones emocionales. <i>Investigación y aplicación del color</i> , 29(3), 207-217.
Investigaciones sobre el sistema nervioso.	"Los colores pueden activar diferentes respuestas fisiológicas en el cuerpo humano, afectando el sistema nervioso autónomo" (Gage, 1999).	Medidor, S. (1999). Los efectos del color en el sistema nervioso autónomo. <i>Revista de Psicología Ambiental</i> , 19(2), 145-157.

Aplicaciones en medicina alternativa	<p>"La cromoterapia ha sido utilizada como una forma de medicina alternativa para tratar diversas condiciones emocionales y físicas" (Miller, 2010).</p>	<p>Molinero, J. (2010). El papel del color en la medicina alternativa: una revisión de la literatura. <i>Terapias complementarias en la práctica clínica</i> , 16(1), 45-50.</p>
Estudios sobre el entorno y la salud	<p>"El uso del color en entornos clínicos puede influir en la recuperación de los pacientes y su bienestar general" (Ulrich et al., 2004).</p>	<p>Ulrich, RS, Zimring, C., Zhu, X., et al. (2004). Una revisión de la evidencia empírica sobre intervenciones seleccionadas para reducir el ruido hospitalario y mejorar el entorno del paciente. <i>HERD: Revista de investigación y diseño de entornos sanitarios</i> , 7(3), 63-80.</p>
Prueba del color de Lüscher	<p>"El Test de Lüscher se basa en la premisa de que las elecciones de color reflejan aspectos internos del individuo y su estado emocional" (Lüscher, 1970).</p>	<p>Lüscher, M. (1970). <i>La prueba de color de Lüscher</i> . Nueva York: Harper & Row.</p>
Investigaciones contemporáneas sobre terapia con luz	<p>"La terapia con luz ha demostrado ser efectiva para tratar trastornos afectivos estacionales mediante la exposición a luces brillantes" (Terman et al., 2001).</p>	<p>Terman, M., Terman, JS y Quitkin, FM (2001). Terapia de luz para el trastorno afectivo estacional: una revisión de la eficacia. <i>Clínicas psiquiátricas de Norteamérica</i> , 24(3), 577-590.</p>

Prueba de Rorschach	<p>"El Test de Rorschach permite explorar aspectos inconscientes de la personalidad a través de interpretaciones subjetivas de manchas de tinta" (Rorschach, 1921).</p>	<p>Rorschach, H. (1921). <i>Psicodiagnóstico: una prueba diagnóstica basada en la percepción</i>. Nueva York: Grune & Stratton.</p>
Prueba de las Pirámides de color de Pfister	<p>"El Test de las Pirámides de Pfister permite explorar la relación entre los colores elegidos por el individuo y sus estados emocionales, proporcionando así una ventana a su mundo interno." (Pfister, 1947).</p>	<p>Pfister, H. (1947). <i>Die Farb-Pyramiden-Test</i>. Bern: Hans Huber.</p>
Estudios recientes sobre colorterapia en adolescentes	<p>"La colorterapia ha mostrado resultados prometedores en la reducción del estrés y mejora del bienestar emocional entre adolescentes" (Smith et al., 2022).</p>	<p>Smith, J., Johnson, A. y Lee, K. (2022). Los efectos de la cromoterapia en la reducción del estrés en adolescentes: un ensayo controlado aleatorio. <i>Journal of Adolescent Health</i>, 70 (5), 789-795.</p>
Color y afecto	<p>"El color no solo influye en la percepción visual, sino que también está intrínsecamente relacionado con las emociones y los estados afectivos de los individuos" (de Villemor-Amaral & Yazigi, 2022, p. 75).</p>	<p>Villemor-Amaral, A. E., & Yazigi, L. (2022). Color and affect. <i>Rorschachiana</i>, 43(1), 70-88.</p>

4.5 LOS COLORES Y SUS EFECTOS EMOCIONALES, COMPORTAMENTALES Y EN LA SALUD.

Esta relación puede servir como guía para entender cómo los colores pueden influir en nuestras emociones y comportamientos.

4.4.1 LO QUE REPRESENTAN EN GENERAL:

Colores Fríos (Azul, Verde) : Generalmente inducen calma y tranquilidad. Son ideales para ambientes donde se busca relajación.

Colores Cálidos (Rojo, Amarillo) : Suelen ser energizantes y estimulantes. Se utilizan en espacios donde se desea fomentar la actividad e interacción.

Colores Neutros (Negro, Marrón, Gris) : Pueden evocar una variedad de emociones dependiendo del contexto; pueden ser reconfortantes o provocar sensaciones de tristeza.

Color Blanco: Representa pureza y paz; promueve un sentido de orden y limpieza, contribuyendo a mejorar el estado de ánimo.

Pero hay que tener en cuenta que la preferencia o el rechazo por los mismos también tiene su propio significado, además de que contienen influencias culturales muy importantes.

4.4.2 LO QUE REPRESENTA SU AVERSIÓN:

La aversión al blanco: Una persona que tiene una aversión a blanco únicamente está interesada en las cosas 'realistas' y tangibles, no se centra en ilusiones o cosas que están más allá de ver o entender. Conoce y acepta la propia imperfección y no desea alcanzar la perfección.

La aversión al amarillo: Una persona que tiene aversión a amarillo puede ser emocionalmente decepcionado y amargado. También tienen tendencia a racionalizar los sentimientos, para evitar la profundidad de la vida por las relaciones a menudo cambiantes, muchas relaciones superficiales y / o actividades en constante cambio.

Aversión al naranja: Una persona que tiene una aversión a naranja puede haber supresión de las sensaciones sexuales u otras dificultades con el disfrute sensual de la vida. La actitud también puede ser sobre-sensual, indulgente, o demasiado materialista.

La aversión al rojo: Una persona que tiene una aversión al rojo puede ser demasiado activa, demasiado impulsiva, irascible, agresiva y egocéntrica, o tienen dificultades con las personas con tales características. También puede simbolizar los temores profundamente ocultos y el rechazo de su propia asertividad.

La aversión al marrón: Una persona que tiene una aversión al marrón puede sentir una aversión contra la vida normal, aburrida y trivial; pueden no sentirse conectados con sus raíces (tierra natal, la familia, etc.); pueden experimentar inestabilidad en la salud y actitud.

La aversión al violeta: Una persona que tiene una aversión a violeta / púrpura puede tener una actitud muy seria hacia la vida; y puede tener dificultades para dejar volar sus sueños o fantasías. Puede tener tendencia al rechazo de todo lo que él considera como poco natural o poco realista.

La aversión al azul: Una persona que tiene una aversión al azul, puede ser muy disciplinada, extremadamente trabajadora y eficiente. Es posible que haya trazado una clara dirección para su vida y no desee desviarse de ella.

La aversión al verde: Una persona que tiene una aversión a verde puede estar más interesada en la independencia y auto-desarrollo que en una cálida vida familiar. Pueden preferir mantener una cierta distancia en las relaciones (sexuales).

La aversión al gris: Una persona que tiene una aversión a gris puede preferir ir directa al grano, no hay tiempo para las actitudes políticas y tácticas. Exige claridad, y saber dónde uno está parado.

Aversión al negro: Una persona que tiene una aversión a negro puede tener miedo por lo desconocido y por el abuso de poder. Hay deseos de ser libre de todo tipo de dependencia, y obstáculos, para deshacerse de los grilletes.

4.5.3 TABLA RESUMEN

Tabla 2

Color	Efectos emocionales	Efectos comportamentales	Efectos en la salud
Azul	Calma, serenidad, confianza	Promueve la introspección y la reflexión.	Puede reducir la presión arterial y el estrés.
Rojo	Pasión, energía, excitación.	Aumenta la actividad y la motivación.	Puede elevar el ritmo cardíaco y aumentar la adrenalina.
Verde	Equilibrio, armonía, frescura.	Fomenta el crecimiento personal y la conexión.	Asociado con la reducción de ansiedad y mejora del bienestar general

Amarillo	Alegría, optimismo, creatividad.	Estimula la comunicación y el pensamiento.	Puede ayudar a combatir la depresión leve.
negro	Poder, misterio, tristeza	Puede llevar al aislamiento o a la reflexión profunda.	Asociado con sentimientos de depresión o melancolía
Marrón	Estabilidad, seguridad	Promueve un enfoque práctico y realista.	Puede generar una sensación de confort y calidez.
Gris	Neutralidad, indecisión	Puede llevar a la pasividad o falta de acción.	Asociado con sentimientos de apatía o desánimo
Violeta	Espiritualidad, creatividad	Fomenta la autoexpresión artística.	Puede ayudar a aliviar el estrés emocional
Blanco	Pureza, paz, claridad	Promueve un sentido de orden y limpieza.	Asociado con una sensación de frescura y puede mejorar el estado de ánimo.

4.6 PRINCIPALES TEST SOBRE CROMOTERAPIA

Debemos conocer a fondo las herramientas que disponemos para abordar de forma completa todas las dimensiones del color y utilizarlas en nuestra propuesta.

La inclusión del Test de Lüscher, el Test de Rorschach y el Test de las Pirámides de Pfister permite profundizar en la comprensión emocional a través del color, enriqueciendo así cada situación de aprendizaje. Esto no solo fomenta habilidades artísticas, sino también una mayor conciencia emocional entre los estudiantes.

4.5.1 Test de 8 colores de Lüscher

Descripción:

El Test de Lüscher es una herramienta psicológica diseñada para evaluar la personalidad y el estado emocional de un individuo a través de sus preferencias por colores. Fue desarrollado por el psicólogo suizo Max Lüscher en la década de 1940. La premisa del test es que las elecciones de color reflejan aspectos profundos de la personalidad y las emociones del individuo.

Funcionamiento:

Selección de Colores: El test generalmente consiste en un conjunto de colores (normalmente ocho) que los participantes deben clasificar según sus preferencias. Se les pide que seleccionen los colores que más les gustan y los que menos les gustan.

Interpretación: Cada color está asociado con diferentes significados emocionales y psicológicos. Por ejemplo:

Rojo: Energía, pasión, agresividad.

Azul: Tranquilidad, paz, introspección.

Verde: Equilibrio, armonía, crecimiento.

Amarillo: Optimismo, alegría, creatividad.

Resultados: Las elecciones se analizan para proporcionar información sobre el estado emocional actual del individuo, sus necesidades y tensiones internas. También puede ayudar a identificar problemas subyacentes o conflictos emocionales.

Aplicaciones:

El Test de Lüscher se utiliza en diversos contextos, como la psicología clínica, la orientación vocacional y el desarrollo personal. Sin embargo, su validez y fiabilidad han sido objeto de debate en la comunidad científica.

Enlace al test online:

<https://www.psicoadictiva.com/test/personalidad/test-de-los-ocho-colores-de-luscher/>

4.5.2 Test de las manchas de Rorschach

Descripción:

El Test de Rorschach es un método proyectivo utilizado para evaluar la personalidad y el funcionamiento emocional a través de la interpretación de manchas de tinta. Fue creado por el psiquiatra suizo Hermann Rorschach en 1921. Este test se basa en la idea de que las respuestas a estímulos ambiguos pueden revelar aspectos inconscientes del pensamiento y la emoción del individuo.

Funcionamiento:

Presentación de las Manchas: El test consiste en diez tarjetas con manchas de tinta simétricas. Durante la evaluación, se muestran estas tarjetas al participante una por una.

Interpretación: Se le pide al individuo que describa lo que ve en cada mancha. Las respuestas pueden variar ampliamente entre diferentes personas.

Análisis: Los psicólogos analizan las respuestas basándose en varios factores:

- Contenido (qué ve el sujeto).
- Forma (cómo describe lo que ve).
- Color (la importancia dada al color en sus respuestas).
- Localización (si se centra en toda la mancha o solo en partes específicas).

Resultados:

Las interpretaciones se utilizan para inferir características personales como:

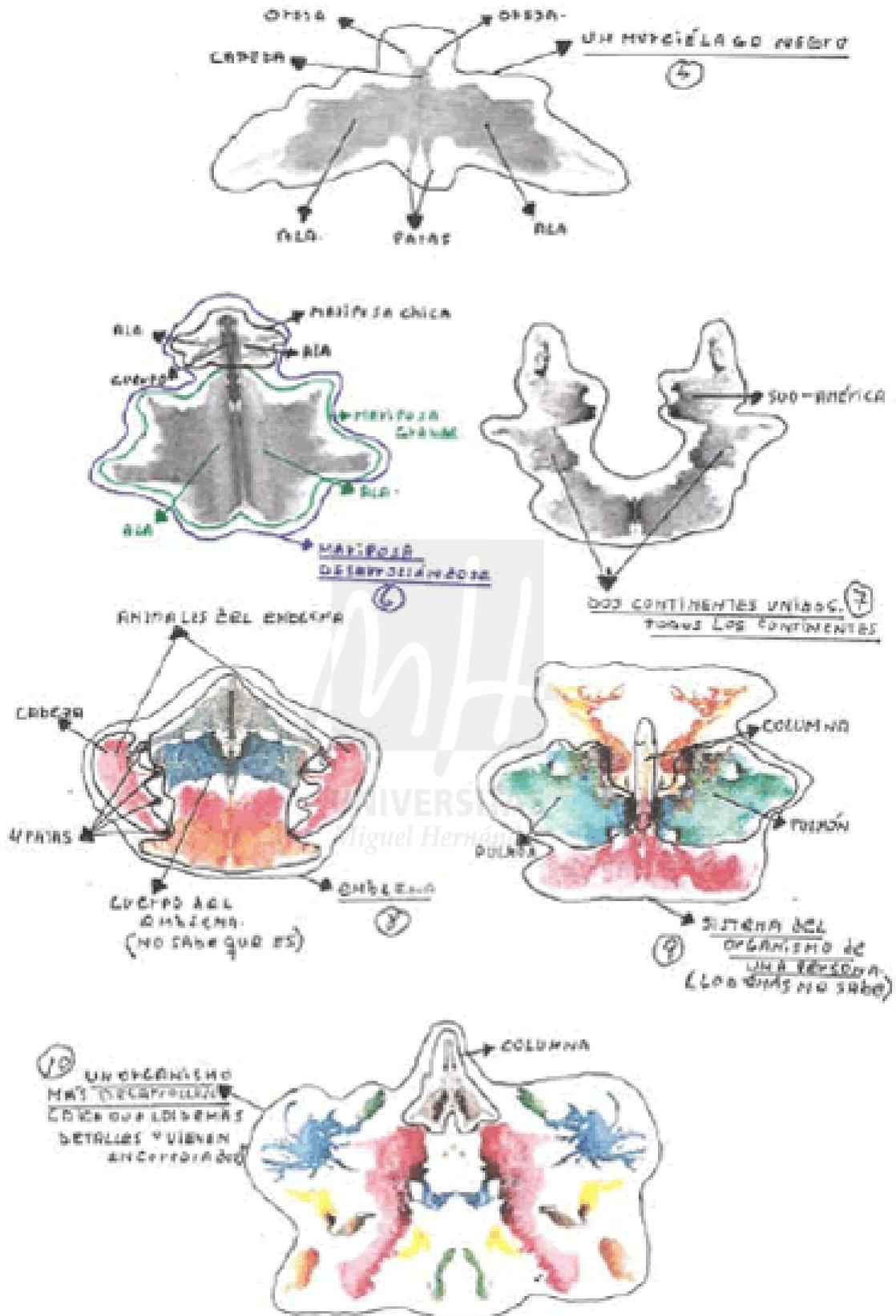
- Estilo cognitivo
- Mecanismos defensivos
- Relaciones interpersonales
- Estado emocional

Aplicaciones:

El Test de Rorschach se utiliza principalmente en contextos clínicos para diagnosticar trastornos psicológicos y comprender mejor la dinámica interna del paciente. Al igual que con el Test de Lüscher, su validez y fiabilidad también han sido objeto de discusión.



<https://trome.com/usa/tendencias-us/test-de-rorschach-descubre-que-ves-en-estas-manchas-y-su-significado-psicologico-ndda-rt-noticia/?ref=tr>



4.5.3 Test de las Pirámides de Pfister

Descripción:

El Test de las Pirámides de Pfister es una herramienta proyectiva utilizada en psicología para evaluar la personalidad y el estado emocional de un individuo. Fue desarrollado por el psicólogo suizo Hermann Pfister en 1947. Este test se basa en la percepción del color y la forma, y se utiliza principalmente en contextos clínicos y educativos.

Estructura:

El test consiste en una serie de tarjetas que presentan pirámides de diferentes colores y formas. Cada tarjeta muestra una combinación específica de pirámides que los participantes deben observar. Generalmente, hay un conjunto de 12 tarjetas que representan diversas combinaciones cromáticas y estructurales.

Funcionamiento:

1. Presentación: Se le pide al participante que observe las tarjetas y elija aquellas que más le atraen o que le generan alguna emoción particular.
2. Selección: Los participantes seleccionan varias tarjetas según sus preferencias, lo que puede reflejar sus estados emocionales, deseos o conflictos internos.
3. Interpretación: Las elecciones se analizan en función de:
 - Colores: Cada color tiene asociaciones psicológicas específicas (por ejemplo, el rojo puede asociarse con la pasión o la agresividad, mientras que el azul puede relacionarse con la calma).
 - Formas: La forma de las pirámides también puede ofrecer información sobre la estructura psicológica del individuo (por ejemplo, formas más angulares pueden indicar rigidez o control).
 - Combinaciones: La interacción entre los colores y las formas elegidas puede proporcionar una visión más profunda sobre la personalidad del sujeto.

Resultados e Interpretación

Los resultados del Test de las Pirámides de Pfister se utilizan para inferir aspectos como:

Estado emocional actual
Necesidades personales
Mecanismos defensivos
Estilo cognitivo

Los psicólogos interpretan las elecciones basándose en teorías psicológicas sobre el color y la forma, así como en la experiencia clínica.

Aplicaciones

El Test de las Pirámides de Pfister se utiliza en diversos contextos:

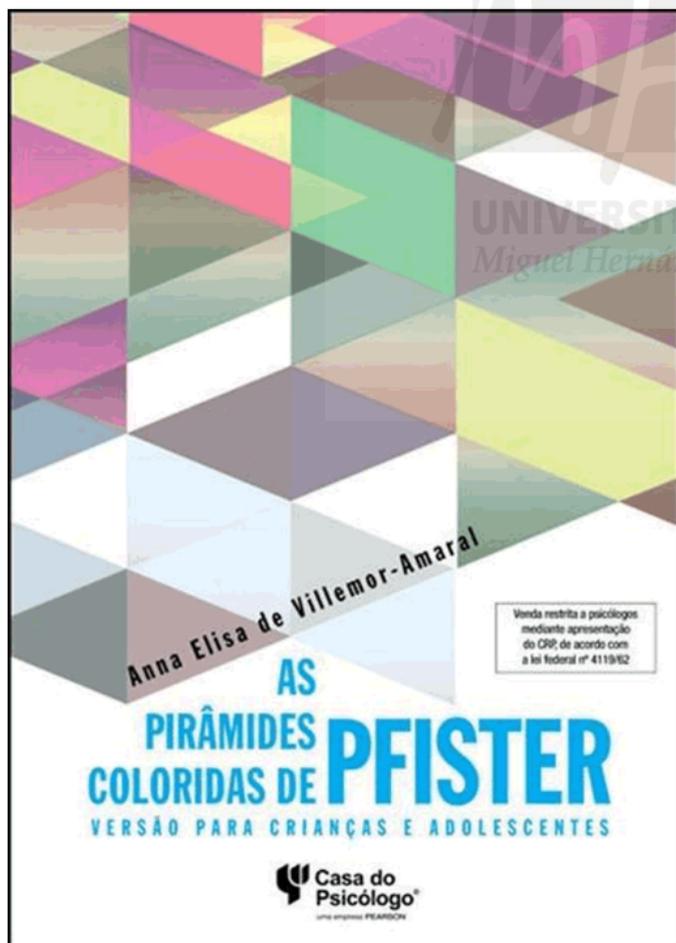
Evaluaciones clínicas para diagnosticar trastornos emocionales o psicológicos.

Orientación vocacional y desarrollo personal.

Investigación psicológica.

Conclusión

El Test de las Pirámides de Pfister es una herramienta útil para explorar aspectos emocionales y personales a través de la percepción visual. Al igual que otros tests proyectivos, debe ser administrado e interpretado por profesionales capacitados para garantizar resultados precisos y significativos.



<https://www.hogrefe.com.br/as-piramides-coloridas-de-pfister-vers-o-para-criancas-e-adolescentes.html>



<https://www.psicovita.com.br/loja/as-piramides-coloridas-de-pfister-versao-para-criancas-e-adolescentes-conjunto-de-materiais>

4.6 PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

"Explorando el Color y Efectos en las Emociones"

NIVEL: 4º ESO

4.6.1 LA MATERIA

“En la materia de Expresión Artística se ponen en funcionamiento diferentes procesos cognitivos, culturales, emocionales y afectivos, haciendo que todos ellos se combinen e interactúen en un mismo pensamiento creador.”

“Como recomienda dentro del proceso creador y expresivo, toda producción artística adquiere sentido cuando es expuesta, apreciada, analizada y compartida con un público. De ahí la importancia de organizar actividades en las que el alumnado se convierta en espectador no solo de las producciones ajenas, sino también de las suyas propias. Esto **contribuirá a su formación integral y al desarrollo de la humildad, el asertividad, la empatía, la madurez emocional, personal y académica, la autoconfianza y la socialización;** en definitiva, al desarrollo de la inteligencia emocional, que le permitirá prepararse para aprender de sus errores y para reconocer tanto las emociones propias como las de otras personas.”

4.6.2 SOBRE LAS COMPETENCIAS CLAVE

El proyecto se puede enmarcar dentro de las **competencias clave de la educación secundaria obligatoria** de nuestro currículo LOMLOE cuyos descriptores operativos se deben haber adquirido al finalizar la etapa de enseñanza básica. Nuestro proyecto se alinea con este objetivo, concretamente con la **CCPSAA: Competencia personal, social y aprender a aprender.**

“La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.”

“Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro,

así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.”

4.6.3 LA METODOLOGÍA

La metodología propuesta combina **clases teóricas con talleres artísticos**, donde los estudiantes utilizan diferentes colores para expresar sus emociones y reflexionar sobre su significado personal. Los **análisis y las reflexiones individuales** se expresan voluntariamente y se **presentan abiertamente en grupo**. Además, se implementa un diario del color que permite a los alumnos **registrar sus experiencias emocionales** diarias, promoviendo así la autoobservación y la reflexión crítica. La evaluación se centra en la **participación activa, la creatividad** en las actividades artísticas y **la capacidad de comunicación** durante las presentaciones finales.

4.7 OPCIÓN 1- PLANTEADA PARA SESIONES DE TUTORÍA

Plan de Implementación:

Objetivo:

Mejorar la gestión emocional de los estudiantes a través de actividades basadas en la cromoterapia.

Actividades en sesiones de tutoría:

1. Sesiones introductorias:
Presentación del concepto de cromoterapia y su relación con las emociones. Test de las **Pirámides de Pfister**
Explicación de cómo los colores pueden influir en el estado de ánimo.
2. Talleres prácticos:
Creación de **piezas plásticas** utilizando colores específicos asociados a diferentes emociones.
Ejercicios de relajación y visualización guiados con luces de colores.
3. Sesiones de reflexión:
Discusión grupal y reflexión escrita sobre las experiencias y sensaciones experimentadas durante las actividades.
Fomento del autoconocimiento y la expresión emocional a través del arte y la creatividad.

Recursos visuales:

Carteles informativos sobre los colores y sus efectos en el estado de ánimo.

Láminas impresas y cartulinas de colores para los test.
Material artístico como pinturas, lápices de colores y papel para las actividades prácticas.
Luces LED de diferentes colores para los ejercicios de relajación.
Proyector y equipo de audio para podcast y videos relacionados.

Evaluaciones:

1. Encuestas pre y post-actividad:
Medir el nivel de estrés, ansiedad y bienestar emocional antes y después de las sesiones. Los resultados del test son privados. Podrían ser recopilados para su posterior estudio previo consentimiento.
2. Observaciones cualitativas:
Registre las reacciones, comentarios y comportamientos observados durante las actividades.
3. Comentarios de los participantes:
Recopilar opiniones y sugerencias de los estudiantes sobre la efectividad y relevancia de las actividades.

Cronograma:

Realizar una sesión introductoria por semana durante un mes, seguida de talleres prácticos cada dos semanas.

4.8 OPCIÓN 2- EXTENDIDA. PARA SESIONES DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA.

4.8.1 Situaciones de aprendizaje "Explorando el Color y Efectos en las Emociones"

NIVEL: 4º ESO

ASIGNATURA: EXPRESIÓN ARTÍSTICA

1. Situación de Aprendizaje: Introducción a la Psicología del Color

Objetivos : Comprender los conceptos básicos sobre el color y su influencia en las emociones.

Actividades :

Clase teórica sobre la psicología del color. Principales corrientes.

<https://www.youtube.com/watch?v=Skn8INngxA&t=22s>

Discusión grupal sobre experiencias personales relacionadas con colores y emociones.

Clase práctica

Test de **los ocho colores de Lüscher**: Realización del test para identificar preferencias de color y asociarlas con emociones específicas.

Test de las **Pirámides de Pfister**: Realización del test para evaluar preferencias de color y que el alumno pueda asociarlas a sus emociones.

Ejercicios de relajación y visualización guiados con luces de colores.

Pase de test para medir el nivel de estrés, ansiedad y bienestar

emocional antes y después de las sesiones. Los resultados del test

son privados. Podrían ser recopilados para su posterior estudio previo consentimiento.

Competencias Clave:

CCL: Comunicación lingüística.

CIE: Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Competencias específicas:

CE1: Identificar y analizar cómo los colores influyen en las emociones humanas.

CE2: Relacionar experiencias personales con teorías psicológicas sobre el color.

Criterios de evaluación:

CE4.3 del currículo de la asignatura.

2. Situación de Aprendizaje: Taller de Colores y Emociones

Objetivos: Experimentar con diferentes colores y asociarlos a emociones específicas.

Actividades:

Taller práctico donde los estudiantes crean una paleta de colores que representa sus emociones.

Reflexión escrita sobre por qué eligieron esos colores.

Lectura de esta reflexión ante los propios compañeros.

Incorporación del Test de Rorschach : Análisis inicial de las respuestas a las manchas de tinta para discutir cómo cada uno percibe diferentes formas y colores, relacionándolo con sus propias emociones.

Competencias Clave:

CCL : Comunicación lingüística.

CDI : Competencia digital.

Competencias específicas:

CE3: Utilizar el color como medio para expresar emociones personales en obras artísticas.

CE4: Interpretar imágenes abstractas y relacionarlas con sentimientos propios y ajenos.

Criterios de evaluación:

Calidad de la paleta creada (originalidad y conexión emocional).

Profundidad de la reflexión escrita.

CE4.1

3. Situación de Aprendizaje: Creación Artística

Objetivos: Fomentar la autoexpresión a través del arte utilizando el color como medio principal.

Actividades:

Realización de una obra artística (pintura, collage, etc.) que expresa una emoción específica mediante el uso del color.

Presentación oral donde cada estudiante explica su obra y las emociones que representa.

Reflexión sobre los resultados obtenidos en los tests (Lüscher y Rorschach) y cómo estos se relacionan con su proceso creativo.

Competencias Clave:

CCL: Comunicación lingüística.

CEC: Competencia cultural y artística.

Competencias específicas:

CE5: Crear obras artísticas que reflejen emociones a través del uso consciente del color.

CE6: Comunicar ideas y sentimientos a través del arte visual, utilizando vocabulario adecuado para describir procesos creativos.

Criterios de evaluación:

Creatividad en la obra artística (uso innovador del color).

Claridad y coherencia en la presentación oral.

CE4.2 del currículo de la asignatura.

4. Situación de Aprendizaje: Diario del Color

Objetivos: Promover la autoobservación emocional diaria a través del uso del color.

Actividades:

Los estudiantes llevan un diario donde registran sus emociones diarias y los colores que asocian con ellas, incluyendo reflexiones sobre los resultados obtenidos en los tests aplicados anteriormente (Lüscher, Rorschach y el Test de las Pirámides de Pfister).

Reflexión semanal sobre patrones emocionales observados en el diario, considerando cómo los colores elegidos se relacionan con sus respuestas a los tests.

Competencias Clave:

CCL : Comunicación lingüística.

CSE : Competencia social y cívica.

Competencias específicas:

CE7: Desarrollar habilidades para identificar, registrar y reflexionar sobre las propias emociones mediante el uso del color como herramienta expresiva.

CE8: Analizar cómo las elecciones cromáticas pueden influir en el estado emocional personal a lo largo del tiempo.

Criterios de evaluación:

Complejidad y profundidad de las reflexiones semanales.
CE4.3 del currículo de la asignatura.

5. Situación de Aprendizaje: Reflexión Grupal

Objetivos: Fomentar el trabajo colaborativo y el respeto por las opiniones ajenas.

Actividades:

Dinámica grupal donde se comparten las obras artísticas y se discuten las emociones representadas, así como los resultados obtenidos en los tests (Lüscher, Rorschach y Pfister).

Debate sobre cómo los colores pueden influir. Los estudiantes compartirán sus experiencias con el uso del color en su vida diaria (ropa, decoración, etc.) y cómo creen que esto afecta su estado emocional.

Ejercicios de relajación y visualización guiados con luces de colores.

Pase de test para medir el nivel de estrés, ansiedad y bienestar emocional antes y después de las sesiones. Los resultados del test son privados. Podrían ser recopilados para su posterior estudio previo consentimiento.

Competencias Clave:

CCL : Comunicación lingüística.

CSC : Competencia social y cívica.

Competencias específicas:

CE9: Fomentar habilidades interpersonales mediante el respeto hacia las opiniones ajenas durante debates grupales relacionados con temas emocionales y artísticos.

CE10: Argumentar opiniones personales basadas en experiencias vividas e interpretaciones artísticas compartidas por otros compañeros.

CE11: Valorar la diversidad emocional expresada por otros a través del arte.

Criterios de evaluación:

Participación activa en el debate (se valorará tanto la cantidad como la calidad de los aportes).

CE4.3 del currículo de la asignatura.

4.9 RÚBRICAS

Rúbrica de Evaluación para la Propuesta Pedagógica de las situaciones de aprendizaje: "Explorando el Color y Efectos en las Emociones"

Se han confeccionado cinco **rúbricas analíticas** que evalúan para cada sesión un criterio por separado, utilizando diferentes calificaciones descriptivas. Cada criterio recibe una puntuación independiente. Entre 4 y 1.

La rúbrica de presentación además se utilizará para que los compañeros se evalúen entre ellos.

Criterios	Excelente (4)	Buena (3)	Satisfactorio (2)	Insuficiente (1)	Puntuación
Participación en clase	Participa activamente en todas las discusiones y actividades, contribuyendo con ideas originales.	Participa regularmente, aportando ideas relevantes.	Participa ocasionalmente, pero sus aportes son limitados.	No participa o su participación es irrelevante.	
Diario del Color	El diario muestra una reflexión profunda y conexiones claras entre emociones y colores.	El diario contiene reflexiones adecuadas, aunque algunas conexiones son superficiales.	El diario tiene reflexiones mínimas y pocas conexiones claras.	No se presenta el diario o carece de contenido significativo.	

<p>Creatividad y Actividades Artísticas</p>	<p>Las obras son altamente creativas, mostrando un uso innovador del color para expresar emociones.</p>	<p>Las obras son creativas y utilizan bien el color para expresar emociones.</p>	<p>Las obras muestran algo de creatividad, pero el uso del color es limitado.</p>	<p>Las obras carecen de creatividad y no expresan emociones claramente.</p>	
<p>Presentación final</p>	<p>La presentación es clara, bien estructurada y comunica eficazmente las ideas aprendidas.</p>	<p>La presentación es clara y comunica la mayoría de las ideas aprendidas.</p>	<p>La presentación es confusa o desorganizada; algunas ideas no se comunican bien.</p>	<p>La presentación es incomprensible o no se realiza adecuadamente.</p>	
<p>Reflexión grupal</p>	<p>Contribuye significativamente a la discusión grupal, ofreciendo perspectivas valiosas y respetando las opiniones de los demás.</p>	<p>Contribuye a la discusión grupal, aunque podría ser más proactivo en compartir ideas.</p>	<p>Participa en la discusión, pero sus aportes son limitados o poco relevantes.</p>	<p>No participe en la discusión grupal o interrumpa a otros sin respeto.</p>	

5. RESULTADOS ESPERADOS

Los resultados esperados incluyen un aumento en la conciencia emocional de los estudiantes, de autoconcepto y autorregulación, así como una mejora

en su capacidad para relacionarse con sus compañeros y manejar sus emociones. En definitiva una mejora significativa en su bienestar.

Así como resultados cualitativos y cuantitativos susceptibles de estudio.

6. CONCLUSIONES

Tras el estudio e investigación del tema para la realización del TFM he podido profundizar sobre las necesidades de los adolescentes sobre el conocimiento de sus propias emociones y sobre la capacidad de la cromoterapia como herramienta que ayude a su bienestar. De ahí de hacer una propuesta educativa innovadora que aborde estos tres puntos clave:

La importancia de la transmisión del conocimiento del color en todas sus dimensiones: NEUROLÓGICO, FISIOLÓGICO, PSIQUIÁTRICO, PSICOLÓGICO, PSICOTERAPÉUTICO, conocer que en estos intervienen PERCEPCIÓN, ESTÍMULOS, SALUD, EMOCIÓN, AFECTO, CONDUCTA, PERSONALIDAD, TEMPERAMENTO y que determinan incluso TENDENCIAS PSICOSOMÁTICAS que son posibles de autorregular terapéuticamente a través de este mismo conocimiento.

La importancia de trasladar el análisis del arte a través del color de forma introspectiva, analizar nuestras propias creaciones y emociones que traslucen, con el fin de adquirir las habilidades sociales de autoconocimiento, manejo del estrés, autoestima, aplicarlas a nuestra relación intrapersonal, manejo de conflictos internos y de comunicación efectiva con nosotros mismos. En definitiva, al desarrollo de la inteligencia emocional,

La importancia de reflexionar sobre el aquí y ahora. Cuando les enseñamos a hacer una sana autocrítica, y que sean capaces de **autorregularse por estos mismos medios** les hacemos responsables de ellos mismos y capaces de conducir sus vidas. Les hacemos conscientes de su propia diversidad como individuos únicos que forman parte de una comunidad y aprenden a aceptar la de los demás tal como son, con sus personalidades, con conductas variadas hacia los mismos estímulos, con estados de ánimo variables y emociones modulables. Todo esto contribuye a su propio bienestar y desarrollo. Aceptarse a ellos mismos y a los

pares como seres diferentes es fundamental para el desarrollo del adolescente en su transición a un individuo adulto.

Este TFM y su proyecto de innovación educativa no solo contribuye al campo de la educación artística y la psicología del color en su enseñanza sino que también ofrece herramientas prácticas para educadores interesados en integrar la educación emocional. En última instancia, se busca promover un ambiente escolar más inclusivo y consciente del impacto que el color puede tener en el bienestar emocional de los adolescentes. A partir de su implantación podría efectuarse un estudio cualitativo sobre sus resultados.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gage, S. (1999). The effects of color on the autonomic nervous system. *Journal of Environmental Psychology*, 19(2), 145–157. <https://doi.org/10.1006/jevp.1998.0130>
2. Lüscher, M. (1970). *The Lüscher color test*. Harper & Row.
3. Miller, J. (2010). The role of color in alternative medicine: A review of the literature. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.09.002>
4. Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.08.001>
5. Rorschach, H. (1921). *Psicodiagnóstico: una prueba diagnóstica basada en la percepción*. Nueva York: Grune & Stratton.
6. Pfister, H. (1947). *Die Farb-Pyramiden-Test*. Bern: Hans Huber.
7. Terman, M., Terman, J.S., & Quitkin, F.M. (2001). Light therapy for seasonal affective disorder: A review of efficacy. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(3), 577–590. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70106-0](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70106-0)
8. Ulrich, R.S., Zimring, C., Zhu, X., et al. (2004). A review of the empirical evidence on selected interventions to reduce hospital noise and improve the patient environment. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 7(3), 63–80.
9. Vargas, R. (2014, September 3). Colores que curan: La influencia de los colores en nuestra vida no se limita a la moda o a la decoración, sino que afecta también al estado de ánimo. *Semana*, (3891), 74.
10. Villemor-Amaral, A. E., & Yazigi, L. (2022). Color and affect. *Rorschachiana*, 43(1), 70-88. <https://doi.org/10.1027/1192-5604/a000250>
11. Kaya, N., & Epps, H.H.(2004). Color and emotion: A study of color preferences and their emotional associations. *Color Research & Application*, 29(3), 207–217.

OTRAS REFERENCIAS EDUCACIÓN

<https://educagob.educacionyfp.gob.es/gl/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-secundaria-obligatoria/competencias-clave/personal-social.html>

<https://www.elsevier.es/es-publicaciones>

<https://scholar.google.es/schhp?hl=es>

PUBLICACIONES ONLINE SOBRE CROMOTERAPIA Y TEST DE EVALUACIÓN

<https://www.cepvi.com/index.php/test/test-generales>

<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA382949098&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00371793&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E1410b367&aty=open-web-entry>

<https://www.ugr.es/~setchift/docs/cualia/colorterapia.pdf>

<https://www.psicoadictiva.com/blog/funcion-de-los-colores-en-cromoterapia/>

https://www.academia.edu/36117831/Manual_Completo_del_L%C3%BCscher

<https://ifightdepression.com/es/selftest>

<https://pbcoib.blob.core.windows.net/coib-publish/invar/81a74643-42d4-49d2-b99e-717a9943e9aa#:~:text=CROMOTERAPIA%3A&text=Utiliza%20la%20aplicaci%C3%B3n%20del%20color.electromagn%C3%A9tica%20para%20restablecer%20la%20salud.&text=Los%20colores%20ejercen%20una%20influencia.que%20facilita%20la%20auto%20sanaci%C3%B3n.>

<https://www.redalyc.org/pdf/5135/513551281017.pdf>

<https://rorschachspain.org/>

<https://www.hogrefe.com.br/pfister-as-piramides-coloridas-de-pfister.html>

<https://www.dazeddigital.com/beauty/article/44475/1/quiz-colour-therapy-chromotherapy>

<https://www.dazeddigital.com/beauty/article/44475/1/quiz-colour-therapy-chromotherapy>

<https://www.elsevier.es/es-mas-leidos-kINPCC00091D-profesion-psicologia-kINPBA00091J>



8. ANEXOS:

Durante las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?	nunca	varios días	más de la mitad de los días	casi cada día
1. Poco interés o alegría por hacer cosas*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sensación de estar decaído/a, deprimido/a o desesperanzado/a*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Problemas para quedarse dormido/a, seguir durmiendo o dormir demasiado*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sensación de cansancio o de tener poca energía*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Poco apetito o comer demasiado*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sentirse mal consigo mismo/a; sentir que es un/a fracasado/a; o que ha decepcionado a su familia o a sí mismo/a*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Problemas para concentrarse en algo, como leer el periódico o ver televisión*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Moverse o hablar tan despacio que los demás pueden haberlo notado. O lo contrario, estar tan inquieto/a o agitado/a que se ha estado moviendo de un lado a otro más de lo habitual*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Pensamientos de que estaría mejor muerto/a o de querer hacerse daño de algún modo*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* required field

PERMISO COIR

