

[@prehistoria-contemporanea](#)

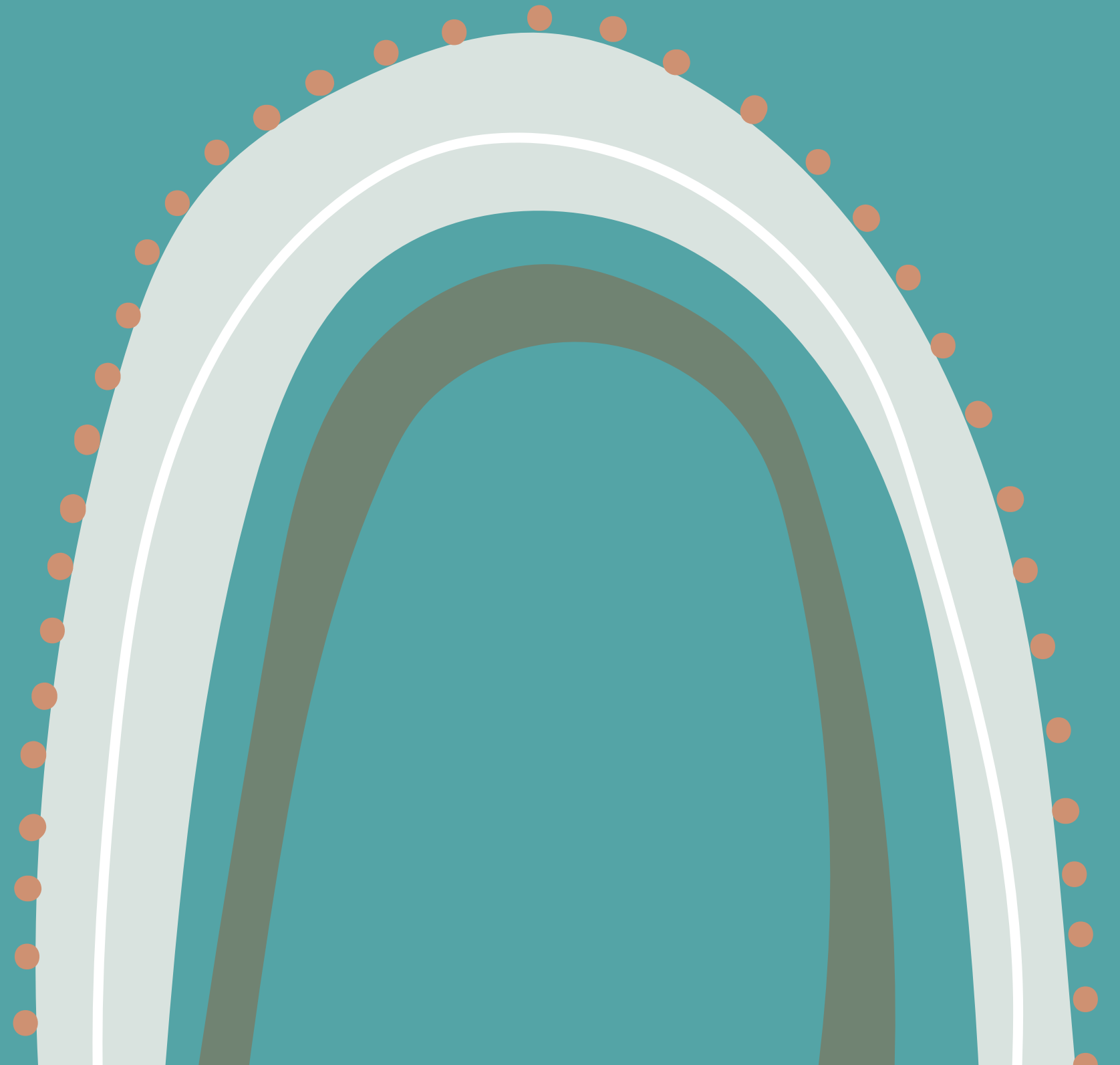
Art et erapia con Inés Casas

UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA CONOCERTE MEJOR

COLABORA: FRANCISCO CERÉN
(PSICÓLOGO)

BLOG: TERAPIA ABIERTA

INSTAGRAM: @TERAPIABIERTA



The background is a solid teal color. It features several hand-drawn circles in yellow and orange, scattered across the top and bottom. A large, stylized rainbow arch is positioned on the right side, composed of multiple overlapping bands in shades of white, light blue, and grey. A string of small orange dots follows the curve of the rainbow arch.

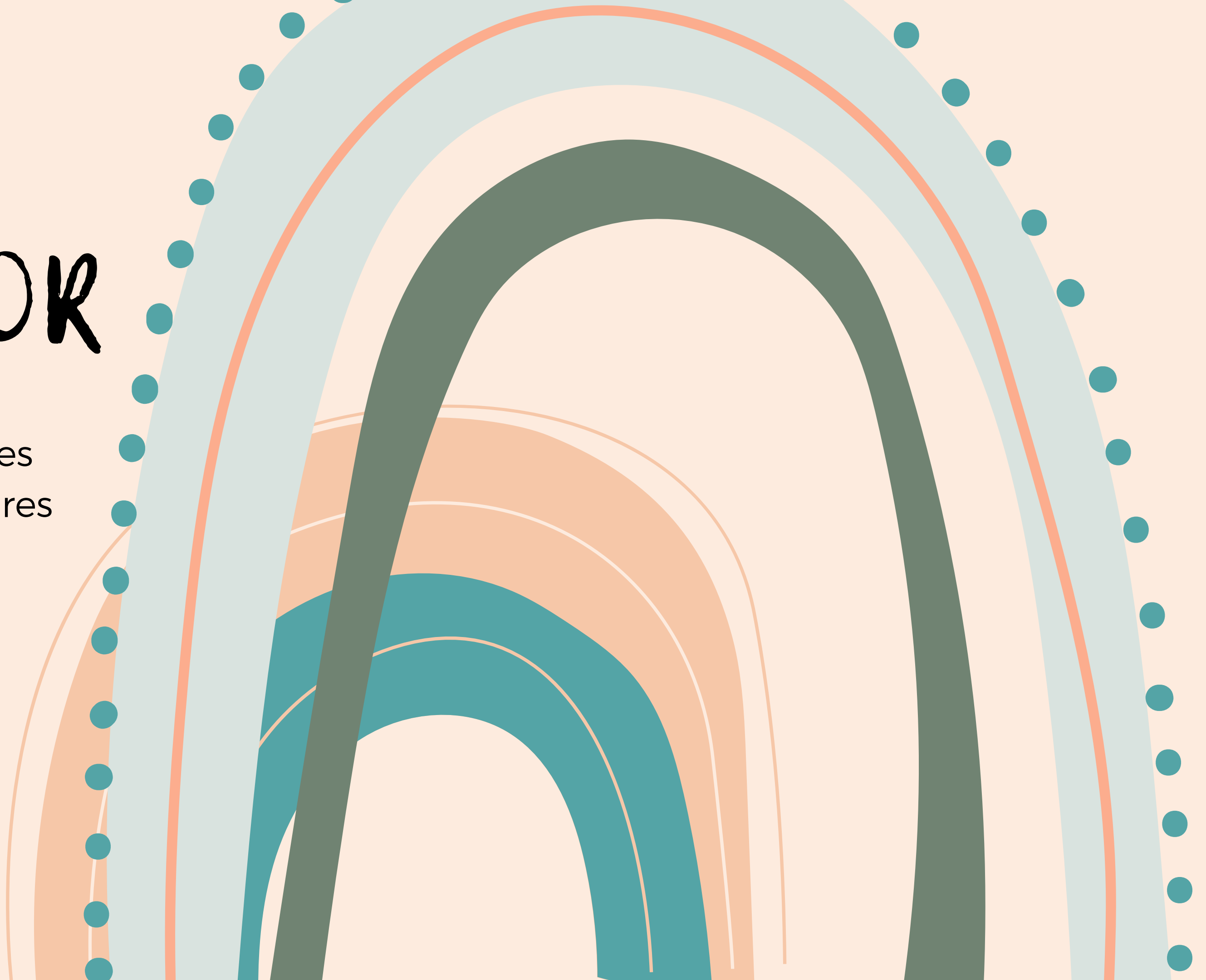
DESCUBRE LOS COLORES
QUE TE DEFINEN

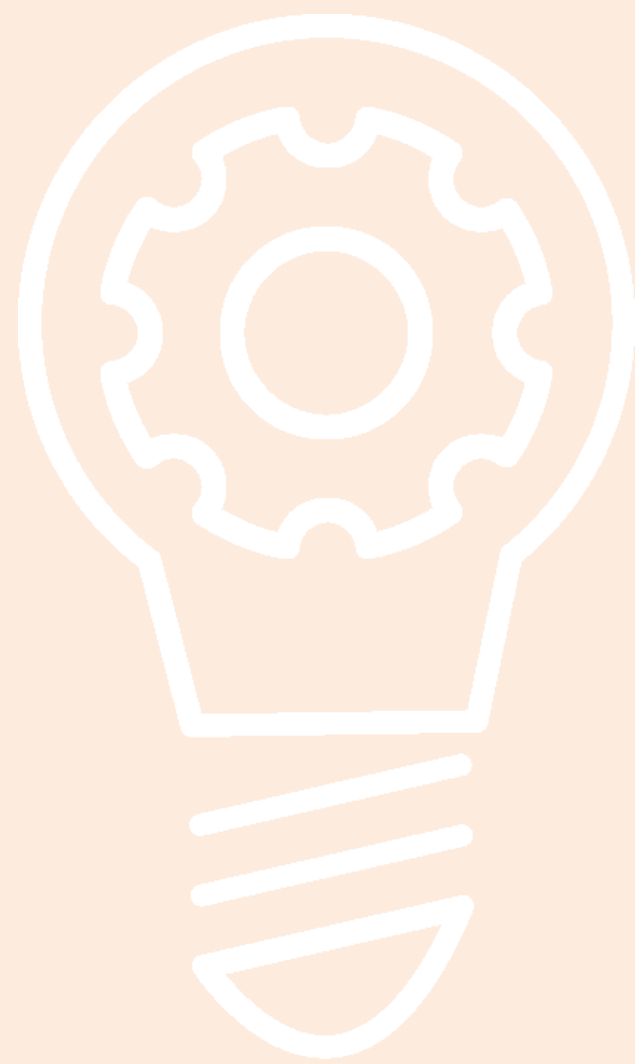
TU PALETA DE COLOR

**Empezamos el
sábado 21 con una
actividad gratuita de
arteterapia desde
Instagram**

EL COLOR

El color te define
Para gustos los colores
Ayúdate con los colores





OBJETIVOS

- 1.-Encontrar los colores con los que nos identificamos y que nos definen.
- 2.-Conocer el significado del color.
- 3.-Reflexionar sobre nuestra personalidad ayudados por los colores.

MATERIALES

- Revistas, periódicos y cualquier papel que puedas recortar.
- Unas cartulinas o algún papel más duro.
- Tijeras y pegamento.
- Un cuaderno y lápiz o bolígrafo para escribir.



INSTRUCCIONES

- La primera parte del ejercicio consiste en coger una revista y pasar las páginas tranquilamente, tómate tu tiempo mirando las imágenes y **arranca aquellas cuyos colores te llamen la atención.**
- Recorta **cuadraditos de color** de cada imagen.
- **Recorta la cartulina en rectángulos** pequeños (10 x 5 cm es suficiente).
- **Pega un cuadradito de color en cada cartulina** para hacer una tarjeta.
- Puedes hacer un **taladro en la cartulina** para ponerle un cordón y luego colgarlo en tu tablero de inspiración.

INSTRUCCIONES

- Ahora despliega tus tarjetas delante de ti y dedica unos minutos a mirarlas una por una.
- Apunta en tu cuaderno qué sientes al contemplar cada color.
- Usa frases sencillas, incluso palabras sueltas. La espontaneidad es necesaria en esta parte, apunta lo que te salga.

Ejemplo: el amarillo me da calor. El gris me da pena.

- Date un tiempo de reflexión y escribe al menos tres emociones en cada tarjeta por la parte de atrás.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

Sube tus fotos a Instagram y etiquétame para comentar tus resultados (@prehistoria-contemporanea)

- ¿Cuántos colores has seleccionado?
- ¿Son muy diferentes o están en gama?
- ¿Hay algún color en concreto que no te guste?
- ¿Hay algún color que te llame más que los demás?
- ¿Te identificas con algo de lo que hayas escrito por detrás de las tarjetas? ¿Con qué emoción o adjetivo?
- ¿Hay algo escrito por detrás con lo que te gustaría identificarte?



TIP DE MOTIVACIÓN

Cuando te concentras en las sensaciones que te producen los diferentes colores que has seleccionado, piensa que puedes hacer el camino inverso.

Puedes conseguir la emoción que necesitas llamándola con el color que la provoca.

Si el amarillo me da alegría, el día que esté un poco triste estará bien pintar algo amarillo, recortar imágenes en las que predomine ese color y hacer un pequeño collage o incluso añadir un toque de amarillo a la ropa que me vaya a poner.

EL SIGNIFICADO DE LOS COLORES

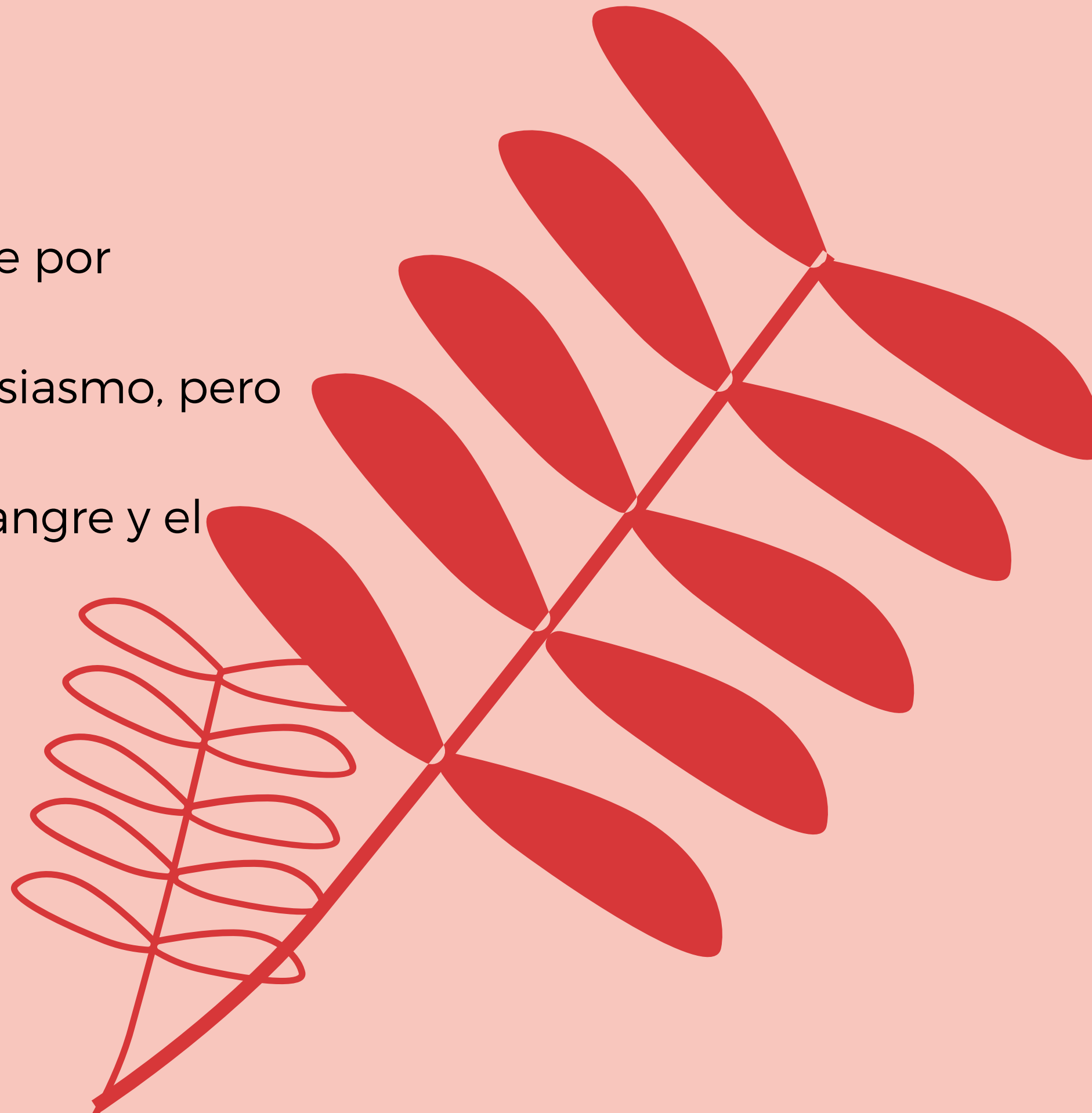
A continuación te voy a dar varias claves del significado de los colores, son cuestiones generales en las que podemos profundizar más adelante. Sígueme en Instagram, comparte con #tupaletadecolor y etiquétame (@prehistoria-contemporanea) para comentarios y dudas.

EL ROJO

Color del calor y del movimiento, excitante por naturaleza.

Está relacionado con la potencia y el entusiasmo, pero también es señal de peligro.

Es el color de la vida, relacionado con la sangre y el fuego.



EL NARANJA



Es el color del optimismo, la alegría serena y la intuición.

Está relacionado con la puesta de sol, con la maduración y la transformación.



EL AMARILLO



Es el color del oro y del sol.

Significa alegría, abundancia y libertad interior.

Es un color que ayuda al intelecto y a la espiritualidad.



EL MARRÓN



Color relacionado con la madera y con la tierra.

Se relaciona con lo estable y con las raíces, por lo que simboliza el cobijo del hogar.



EL VERDE



Es el color de la naturaleza, las hojas, los árboles.
Tranquiliza , calma y equilibra la mente.
Simboliza la regeneración y el milagro de la vida.



EL AZUL



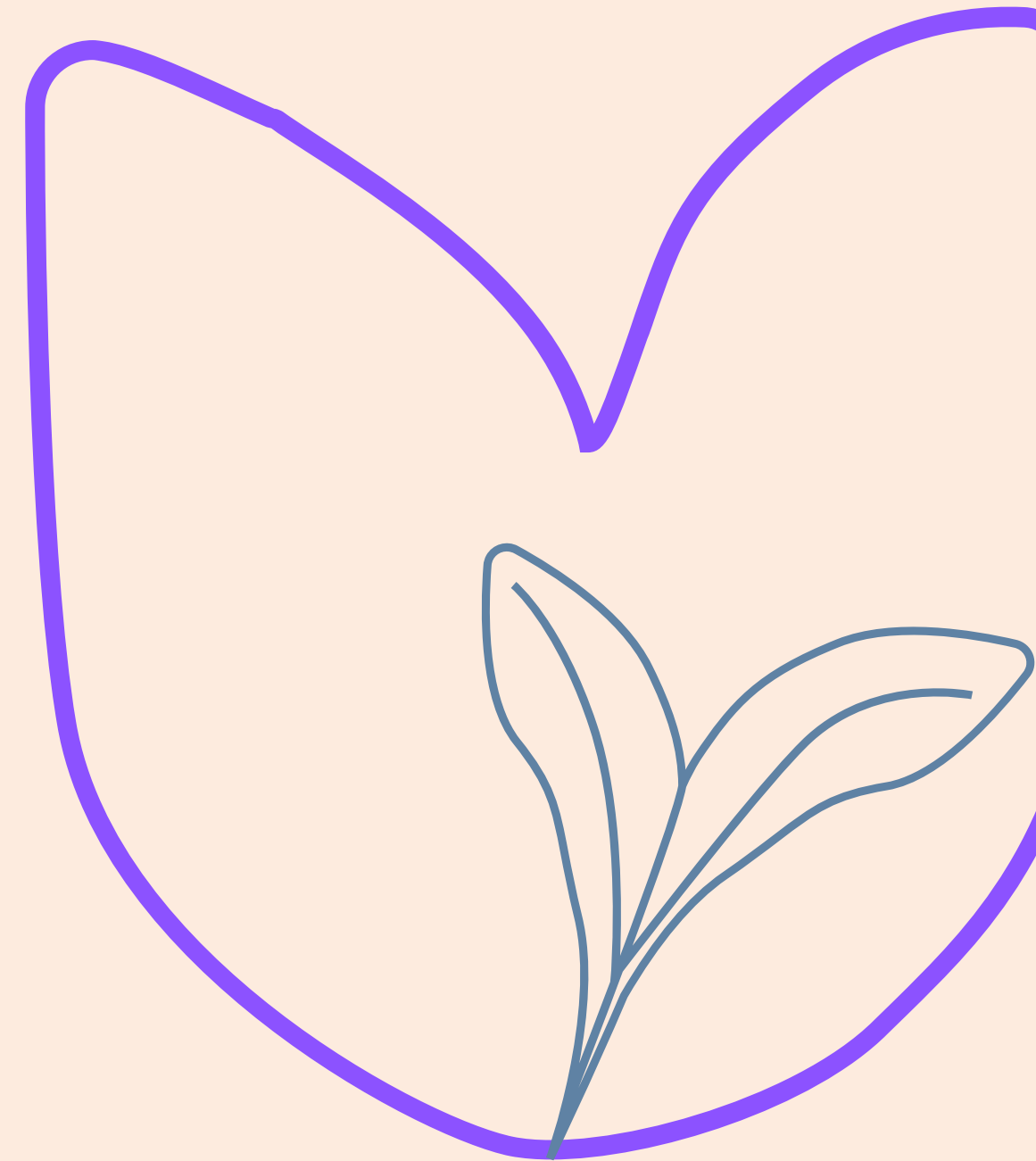
Es el color del cielo y del mar, de la inmensidad.
Evoca la profundidad y beneficia la concentración y la armonía.



EL VIOLETA

Es el último color del arcoiris, "final de lo conocido y principio de lo desconocido" (Finlay).

Es la mezcla de la pasión (rojo) con la razón (azul) y se ha considerado desde la antigüedad un color sagrado.



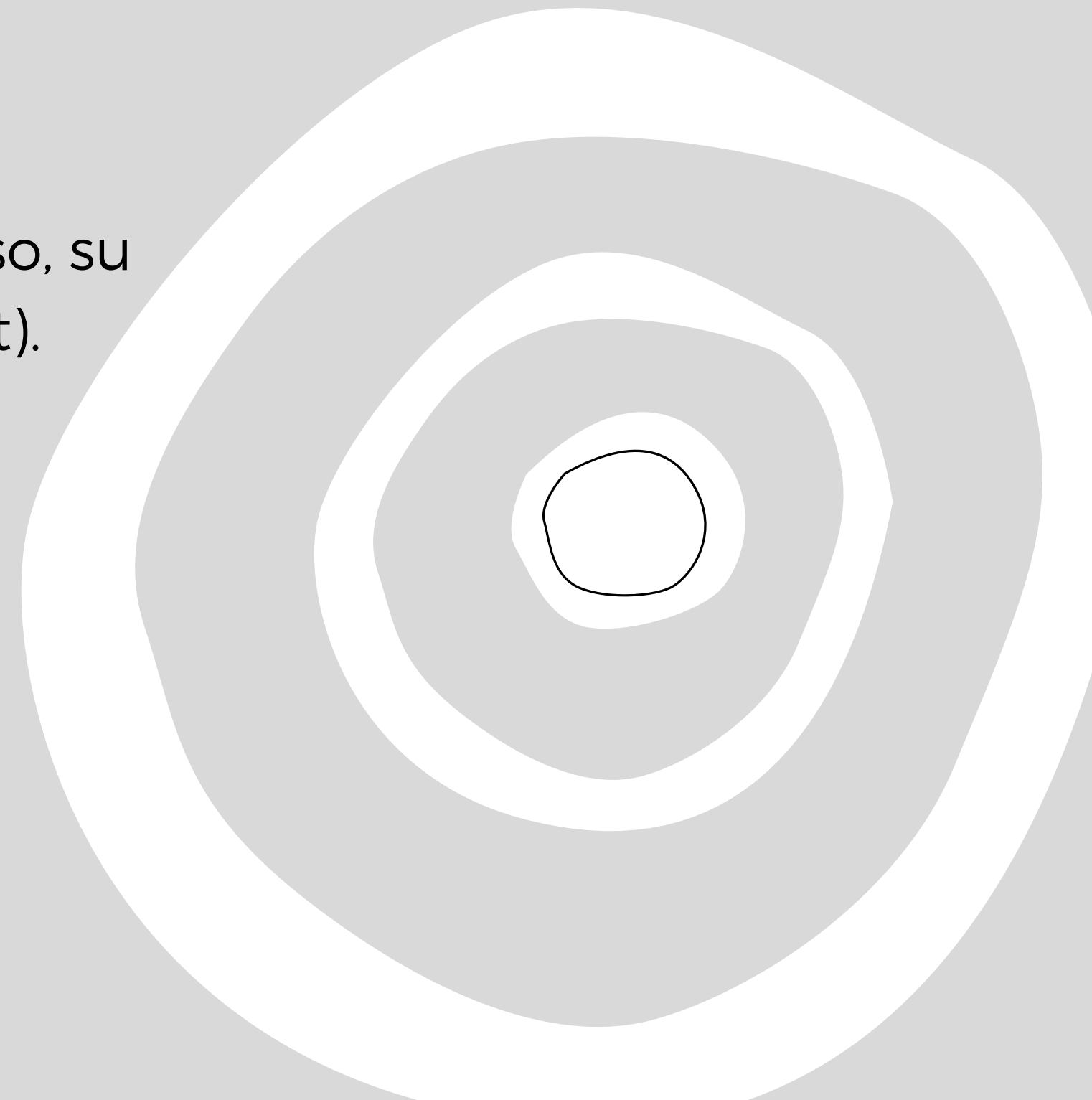
EL BLANCO



Es el color de la pureza y la unidad.

Es símbolo de comienzo, silencio y vacío.

"El blanco es como un espejo que refleja el universo, su vibración nos devuelve a nosotros mismos" (Smedt).

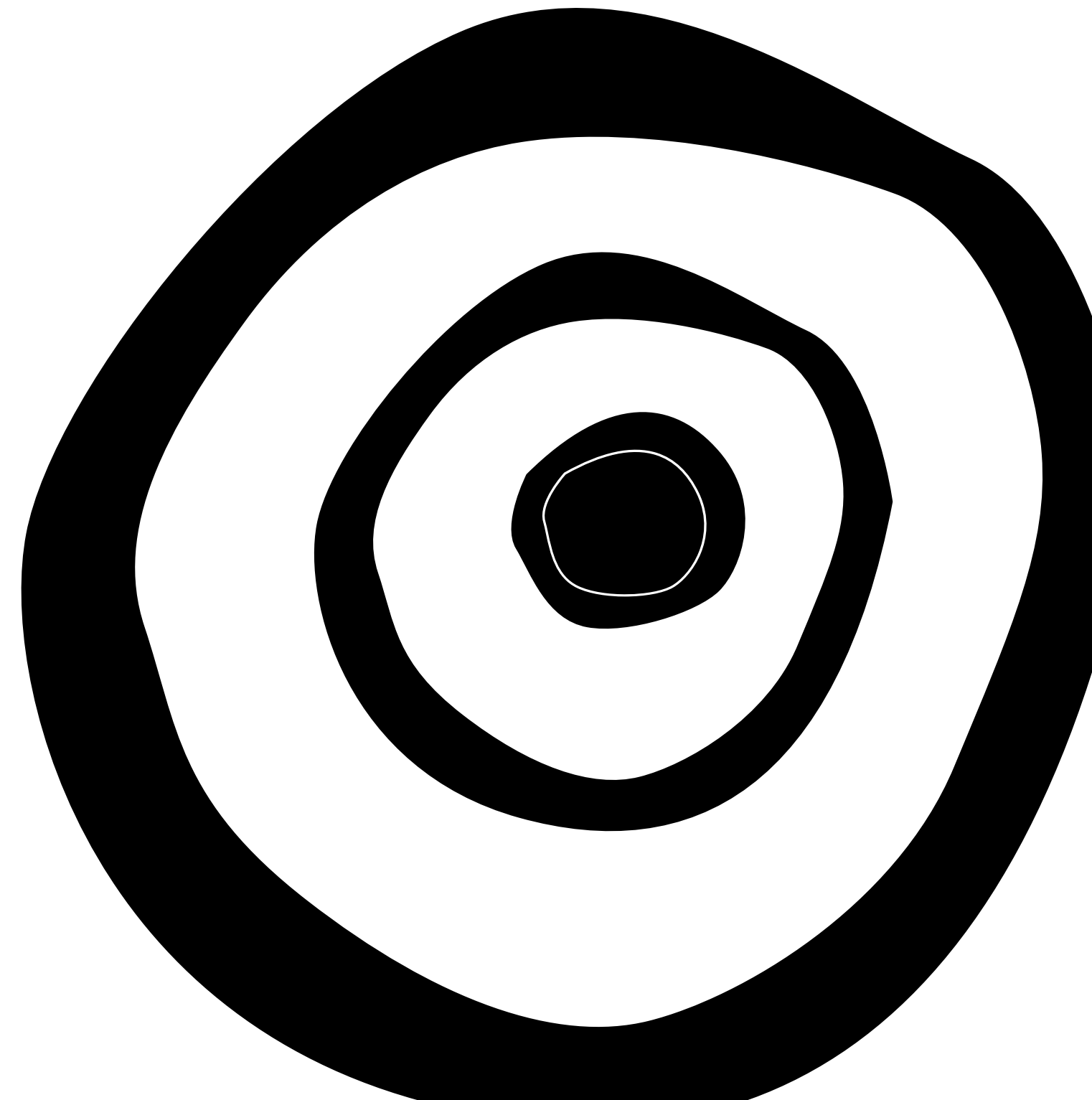


EL NEGRO

Es el color de lo oscuro, de los deseos ocultos y las pulsiones.

Es símbolo de abismo, nada y muerte.

Pero también se relaciona con la purificación y el germen de la vida.



GRACIAS

Y no olvides compartir con
#tupaletadecolor y
etiquetarme para que pueda
comentarte tus dudas y
avances con los ejercicios.

