



El pequeño libro del color

Cómo aplicar la psicología
del color a tu vida

Karen Haller

GG

www.editorialgg.com

El pequeño libro del color

Cómo aplicar la psicología
del color a tu vida

Karen Haller

www.editorialgg.com

GG

Título original: *The Little Book of Colour*, publicado por Penguin Life, un sello de Penguin General, una división del grupo Penguin Random House, en 2019.

Diseño gráfico: Hampton Associates
Traducción: Darío Giménez Imirizaldu
Revisión de estilo: Anna Ubach

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

© Karen Haller, 2019
© Penguin Random House, 2019
© de la traducción: Darío Giménez Imirizaldu
y para esta edición
© Editorial GG, SL Barcelona, 2021

Los derechos morales de la autora han sido registrados.

Printed in Portugal
ISBN: 978-84-252-3345-6
Depósito legal: B. 12175-2021

Este libro se ha impreso sobre papel fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible y beneficiosa para las personas. También para generar un menor impacto, hemos dejado de retractilar nuestros libros. Con estas medidas, queremos contribuir al fomento de una forma de vida sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

Editorial GG, SL
Vía Laietana, 47 3.º 2.ª, 08003 Barcelona, España. Tel.: (+34) 933 228 161
www.editorialgg.com

A papá y mamá. Gracias por darme libertad para ser intrépida, curiosa, aventurera, valiente y, sobre todo, para ser yo misma.

Índice

Introducción	
El color: un lenguaje que hablamos todos	8
Capítulo 1. Un repaso a la historia del color	16
Capítulo 2. Percibir el color	36
Capítulo 3. Relación entre color y estado de ánimo	64
Capítulo 4. Color y personalidad	110
Primera parte. El color en el vestir	136
Segunda parte. El color en el hogar	178
Tercera parte. El color en el trabajo	204
Cuarta parte. El color en las relaciones	230
Capítulo 5. La revolución del color	244
Fuentes y bibliografía recomendada	255
Agradecimientos	261
Créditos de las ilustraciones	266



www.editorialgg.com

INTRODUCCIÓN

El color: un lenguaje que hablamos todos



“Totó, tengo la sensación de que ya no estamos en Kansas”. Me encanta ese momento de *El mago de Oz*. ¿No le chifla a todo el mundo? La casa de madera ha dejado de girar por los aires y ha aterrizado, estampándose sobre la Bruja Mala del Este. Dorothy se ha sacudido el polvo y ha recogido su cesta. Con su perrito bajo el brazo y los ojos como platos, en un periquete pasa del sepia al tecnicolor. Todos tenemos claro que ya no está en Kansas, pero me encanta que Dorothy diga que tiene esa sensación. Vemos el río de un azul resplandeciente, las colinas violáceas y unas enormes flores rosadas. Y también el camino de baldosas amarillas que los llevará a ella, al Espantapájaros, al Hombre de Hojalata y al León hasta Ciudad Esmeralda, donde todos encontrarán por fin aquello que andaban buscando. Todo esto, en definitiva, constituye una historia de transformación personal, una expedición en aras del autodescubrimiento... Y perdonadme si me equivoco, pero ¿no es también una historia sobre el color?

El color es un fenómeno fascinante. Nos rodea siempre e influye en todo lo que hacemos, si bien apenas tenemos consciencia de ello. De hecho, solo somos conscientes de un 20 % de las decisiones que tomamos sobre el color, aunque nos pasamos todo el rato tomándolas: de la ropa que llevamos, de lo que comemos y lo que compramos, desde cómo nos relajamos hasta cómo nos gusta tomarnos el café por la mañana. Solo tenemos que detenernos un momento a imaginarnos un día sin color para darnos cuenta de lo mucho que necesitamos que nos guíe en nuestra vida cotidiana. Sin los colores, ¿cómo podríamos saber si un insecto volador es inofensivo o puede picarnos, si podemos o no cruzar una calle o si un alimento es comestible o venenoso?

¿Y cómo sabríamos qué camino tomar para que nos lleve hasta nosotros mismos? Cuando conectamos con el color, nos vinculamos con aquello

que sentimos y, al hacerlo, empezamos a conectar con quiénes somos. El color nos llega a través de los ojos, pero se abre camino hasta nuestro corazón. Está entrettejido con nuestras emociones e influye en cómo pensamos y cómo nos comportamos. Si desconectásemos el color, dejaríamos de vincularnos también con nuestros sentimientos. Perderíamos nuestra manera más innata y fundamental de expresarnos. En un mundo sin color, nos convertiríamos en desconocidos unos para otros y perderíamos el contacto con quiénes somos en realidad.

¿Y cómo logra el color hacer todo esto?

Los colores que llevamos dentro

Llevo más de dos décadas investigando y trabajando con el color. Me centro en cómo nos hace pensar y sentir, y en cómo podemos aprovecharlo para aumentar nuestro bienestar. Trabajo con profesionales de la arquitectura, el interiorismo, el diseño de producto y el estilismo personal, con hospitales y grandes marcas, así como con particulares, y sé que, para averiguar cómo sacar el máximo partido al uso del color, debemos fijarnos en cómo nos influye en los planos mental, físico y emocional. La psicología del color nos puede conducir hasta la auténtica personalidad, ya sea de una empresa o de una persona. Justo entonces desvelamos los colores que subyacen en lo más profundo de nuestro ADN y se produce la magia.

Siempre he sabido de manera instintiva que trabajar con el color es un proceso mágico. Recuerdo con nitidez la emoción que me embargaba cuando, de pequeña, me sentaba delante de las ceras de colores y los botes de pintura y me imaginaba lo que podría llegar a crear con todos

ellos. Sin embargo, cuando acabé la universidad, me incliné más hacia las TIC y otros trabajos alejados del color, como los de gestión de proyectos y análisis financiero, y no fue hasta mucho después, ya bien entrada en la veintena, mientras estudiaba diseño de moda y sombrerería en mi Australia natal, que me sobrevino una epifanía sobre el color. Estaba insertando plumas de color marrón chocolate en un sombrero verde azulado y, al ver el efecto de esos colores juntos, me quedé de piedra. Pensé: “¡Eso es! ¡Es el color!”. Por aquel entonces no tenía del todo claro qué significaba, pero supe que necesitaba averiguarlo.

Así que me propuse aprender todo lo posible sobre el color. Para empezar, empecé el itinerario tradicional y me pasé un año estudiando la teoría básica del color, centrada en el círculo cromático. Consiste en la distribución de los tonos en un círculo en el que se muestran las relaciones entre colores primarios, secundarios y terciarios. Lo creó Isaac Newton e inicialmente fue concebido para el uso de los artistas. El círculo cromático es una herramienta fascinante y tiene su utilidad, pero para mí solo lograba arañar la superficie. Me daba la impresión de que el color iba más allá de aquello, que nos conectaba con nuestro estado de ánimo, nuestros sentimientos y nuestro comportamiento. Quería comprender por qué reaccionamos al color como lo hacemos y qué subyace en esa facultad suya de alterar nuestros sentimientos y sensaciones. En el círculo cromático no hallaba respuesta a mis preguntas sobre por qué nos atraen determinados colores y por qué nos hacen sentir cosas distintas según el contexto en el que se inscriben: por qué a uno le gusta el amarillo y a mí no, por qué a alguien el rojo le parece un color estimulante y amable mientras que yo lo encuentro agresivo y exigente, por qué ayer me gustaba el naranja y hoy ya no, por qué determinadas tonalidades de azul le quedan bien a alguien y a mí no, y más cuestiones como estas... ¡Y quería darles respuesta!

Mis indagaciones me llevaron a apuntarme a un curso de psicología infantil y a otro de diseño de interiores, así como a recurrir a todo aquel profesor del color que pude encontrar, hasta que, por casualidad, me topé con un taller de fin de semana sobre la disciplina poco conocida, pero profusamente investigada, de la psicología aplicada del color. Aquella fue, por fin, la pieza del rompecabezas que me faltaba: una ciencia que nos ayudase a comprender el lenguaje del color y el efecto que surte en cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo nos comportamos; y aquellas preguntas que tanto me acuciaban por fin empezaron a obtener respuestas. Como cuando Dorothy despertó en Oz, había entrado en un nuevo mundo de alquimia del color donde puede obrarse la magia. Todas mis investigaciones convergieron allí. Empecé a vislumbrar el poder transformador del color y cómo puede alterar los espacios domésticos y laborales, las empresas y la vida de las personas más allá de lo que estas creen posible. El color no se limita a lo decorativo. Podríamos decir que es la herramienta más sencilla de la que disponemos para fomentar las emociones positivas y aumentar el bienestar, y es capaz de hacer todo eso en un instante. Puede ayudarnos a sentirnos más conectados con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Cuando notamos esa conexión, estamos más contentos con quienes somos, y así podemos empezar a vivir una vida más feliz y plena.

Desde que empecé a comprender el alucinante mundo del color, me he propuesto la misión de compartirlo con todo aquel que quiera saber lo fascinante, inspirador y transformador que puede ser el color. El mundo en el que quiero vivir es uno en el que a todas las personas les guste el color y nadie lo tema o no sepa cómo usarlo. Quiero instigar una revolución mundial del color en la que esta maravilla que nos rodea deje de ser ajena. Deseo que todo el mundo sea capaz de hablar con fluidez el lenguaje del color. Y en este libro pretendo enseñaros a hacerlo.

El color como forma de vida

Pretendo enseñaros todo lo que he aprendido. Repasaremos la ciencia y la historia del color. Os demostraré cómo funciona y cómo podemos asociarlo a nuestros recuerdos; veremos el poder de su simbolismo y cómo afecta a nuestros pensamientos, a nuestras emociones más profundas y a nuestro comportamiento. Os enseñaré todo lo que necesitáis saber para, con su ayuda, transformar vuestra manera de sentir, pensar y actuar en el día a día de la vida. A medida que avancéis en el libro, aprenderéis a utilizar el color para potenciar vuestra confianza y expresión personal, y para prosperar en todos los planos de la vida, desde el dormitorio hasta la sala de juntas, pasando por cualquier otro lugar que se os ocurra.

Cuando amas al color, este te corresponde. Cuanto más logras conocerlo, más mejora tu vida y más te levanta el ánimo. Quiero que este libro sea vuestra biblia de cabecera del color, que lo consultéis y os adentréis en él, que os inspire y aprendáis de él, ya sea porque queráis usar el color a la hora de vestir, para crear espacios bonitos y armoniosos, para que os aporte concentración y felicidad en el trabajo, para mejorar vuestras relaciones o, simplemente, para sentirnos mejor en cualquier momento.

Vivir una vida llena de color no significa vestirse de la cabeza a los pies de un caleidoscopio de colores... ¡A menos que esa sea vuestra vocación, claro! Se trata de ser fieles a nosotros mismos y de expresar lo que realmente somos. Y somos seres coloridos, hasta los más discretos y sutiles.

Por tanto, si estáis dispuestos a aprovechar el poder del color para aprender sobre vosotros mismos, acompañadme. Os enseñaré a encontrar lo que os parece correcto para expresaros como sois y transmitir vuestras emociones, independientemente de cuáles sean vuestros colores. Tenéis a vuestra entera disposición millones de colores en combinaciones de todo tipo. ¡Ha llegado el momento de pintar la vida de color y el mundo es nuestra paleta!



www.edition1988.com

www.editorialgg.com

CAPÍTULO 1

Un repaso a la historia del color



www.editorialgg.com

El color es uno de los mayores misterios de la vida

Toda cultura y civilización se ha hecho preguntas respecto al color. Desde los primeros seres humanos hasta los actuales, el color nos ha fascinado, desconcertado, asombrado y deleitado.

Pero ¿qué es (además de un fenómeno que la mayoría tenemos la fortuna de presenciar a diario)? En este capítulo veremos de qué está hecho el arcoíris y qué tres cosas necesitamos los seres humanos para percibir el color. Nos remontaremos a los albores del tiempo para comprender cómo se desarrolló nuestra visión del color y para darnos cuenta de su evolución como parte de una amplia experiencia sensorial y emocional. Nos fijaremos en el mundo natural y descubriremos que, al fin y al cabo, en lo que respecta al color y a nuestra forma de usarlo, no nos diferenciamos tanto de otros seres vivos. Además, recorreremos la historia de la psicología del color, desde sus primeros pasos, hace 2.500 años, hasta nuestros días, cuando nos hallamos en la cúspide de un nuevo paradigma.

¿Cómo vemos el color?

Luz

En cierto sentido, es una pregunta fácil de responder. El color no es más que luz. Los colores que vemos son ondas de luz que llegan hasta nosotros desde el sol.

Una manera de imaginarnos estas ondas es pensar en las olas del mar. A veces son más cortas y frecuentes, y otras más altas y espaciadas. Cada color tiene su longitud de onda y su frecuencia propias, por lo que los diferentes colores que percibimos son solo diversas ondas lumínicas que nos llegan con distinta frecuencia. Cuando se ven todas

las ondas a la vez, estas componen luz blanca, de modo que, en realidad, la luz blanca está compuesta por todos los colores del arcoíris, dado que contiene diversas longitudes de onda.

El primero que comprendió cómo se formaba el arcoíris fue Isaac Newton. Descubrió que, al hacer pasar los rayos del sol a través de un prisma de cristal, podía descomponerse la luz en los distintos colores que la forman.

Dividió aquella gama en siete colores —rojo, naranja, amarillo, verde, azul, añil y violeta— y a ese arcoíris lo llamó “espectro cromático” (del latín *spectrum*, ‘imagen, aparición’, que deriva del verbo *specere*, ‘mirar, observar’). Optó por siete colores porque, en la antigua Grecia se creía que existía una relación entre los colores, las notas musicales, el sistema solar y los días de la semana.

El espectro del color abarca desde un rojo oscuro, en los 700 nm, hasta el violeta, en los 400 nm (un nanómetro es la milmillonésima parte de un metro). Y eso solo corresponde a la parte de la energía solar que somos capaces de ver. Entre otras formas de radiación electromagnética están las ondas de radio, los rayos gamma, los rayos X y las microondas. No fue hasta el siglo XIX cuando se empezaron a medir las ondas y se descubrió la luz que queda fuera del campo visible. Después del rojo viene la luz infrarroja, que experimentamos en forma de calor, y pasado el violeta está la luz ultravioleta, que pueden ver algunas aves, las abejas y otros insectos y los ayuda a encontrar el néctar en las flores.

Parece increíble que la luz visible sea solo una ínfima parte del espectro electromagnético completo y que, aun así, seamos capaces de distinguir millones de colores.

Luz reflejada

Cuando Newton realizó sus experimentos a finales de la década de 1660, la gente creía que el color era una mezcla de luz y oscuridad, y que los prismas conferían color a la luz, lo que nos lleva a la siguiente pieza de este puzle del fenómeno cromático.

Lo que Newton demostró fue que el color es una propiedad de la luz que reflejan los objetos, no una propiedad de los objetos en sí. Cuando miramos un objeto, el color que vemos depende de la luz que refleja su superficie y que llega después a nuestros ojos. Percibimos los objetos con colores distintos porque absorben determinadas ondas lumínicas y reflejan otras. Nuestros ojos solo ven los colores que salen rebotados; es decir, los reflejados.

Los objetos blancos los vemos así porque reflejan todos los colores. Los objetos negros absorben todos los colores, o sea, no reflejan la luz (por eso es incómodo llevar ropa negra los días muy soleados).

Cuando me puse a aprender sobre el color, me resultó alucinante —y a veces me sigue maravillando— que el color que vemos es el que queda rechazado. Imaginemos, por ejemplo, que todos los colores del espectro visible inciden sobre estas manzanas rojas. Las vemos rojas porque la luz roja que las manzanas no pueden absorber sale reflejada hacia nosotros. Las demás ondas lumínicas quedan absorbidas.



www.editorialgg.com

Ojos

Así que necesitamos luz y una superficie o un objeto que la refleje. Y lo último que precisamos para percibir el color son nuestros ojos.

La sensación que conocemos como *color* es la interpretación que hace nuestro cerebro de las señales que le llegan desde nuestros ojos cuando la luz penetra en ellos. Por eso no vemos los colores en la oscuridad. El color es producto de cómo nuestros ojos interpretan la luz. Técnicamente, podríamos decir que el color no existe; solo se genera cuando el cerebro intenta interpretar las señales lumínicas que recibe.

Si bien podemos distinguir entre unos 17 millones de colores, en realidad solo somos capaces de detectar las luces verde, roja y azul. De eso se ocupan nuestros fotorreceptores. En el ojo tenemos dos tipos de fotorreceptores: los bastones y los conos. Los bastones son responsables de nuestra visión con escasez de luz (visión nocturna) y los conos se encargan de captar y procesar niveles elevados de luz... y de darnos la percepción de los colores. Disponemos de conos para ondas lumínicas largas (rojos), cortas (azules) e intermedias (verdes). Los demás millones de colores que vemos son el resultado del trabajo conjunto de estos tres tipos de conos y de la interpretación que el cerebro hace de sus señales.

¿Sabías que los perros no pueden ver muchos colores? Se debe a que solo cuentan con dos tipos de conos en los ojos, no con tres. Ese cono adicional permite que los humanos tengamos la facultad de ver millones de colores. Alucinante, ¿verdad?

¿Por qué vemos colores?

No hay lugar alguno con luz en el que no exista el color, pero hace unos 30 millones de años esto le fue de poca utilidad a los primeros mamíferos. Eran criaturas nocturnas que solo necesitaban ver lo que podían distinguir en la oscuridad. Sin embargo, cuando nuestra vista evolucionó hasta abarcar el espectro completo de la luz visible, el color pasó a ser nuestro principal lenguaje de señales. Nuestra capacidad para distinguir millones de colores cada vez que abrimos los ojos se convirtió en un elemento indispensable para la supervivencia. Nos ayudaba a encontrar alimento, a atraer a nuestra pareja y a evitar todo tipo de peligros. Esta comprensión instintiva y subconsciente de los mensajes codificados del color está en el núcleo de nuestra existencia.

No tenemos más que fijarnos en otros seres vivos para ver cómo funciona. Charles Darwin sugirió que, en el mundo natural, se dan principalmente tres usos al color:

Atracción. Para que una especie sobreviva, debe aparearse. Uno de los principales usos del color es atraer parejas. Las aves lo ponen en práctica de una manera muy efectiva: el macho exhibe su vistoso plumaje colorido mientras ejecuta una danza y emite un canto para cortejar a su pareja.

Protección: camuflaje. Los animales —desde el insecto palo que se vuelve verde para mimetizarse con las briznas de hierba hasta el caballito de mar pigmeo que se torna del mismo rojo que los corales en los que habita— se sirven del color para protegerse y ocultarse de los depredadores.

También usan el color para aumentar sus posibilidades de acechar a sus presas sin ser vistos. El entorno inmediato determina hacia qué color o colores han evolucionado para camuflarse. Pensemos en el zorro ártico, por ejemplo, que se vuelve blanco en invierno para confundirse con la nieve.

Protección: advertencia. Mientras que algunos animales optan por ocultarse, otros emplean el color para advertir: “¡Acércate bajo tu cuenta y riesgo!”.

En la naturaleza, el amarillo, el naranja y el rojo pueden indicar peligro. Cuanto más vivos son los colores, más se intensifica la señal de peligro. El naranja es más tóxico que el amarillo, y el rojo es más tóxico que el naranja. Esa señal de peligro aumenta cuando se añade negro a esos colores. No conviene acercarse a la araña de lomo rojo australiana, roja y negra, y todos sabemos que un insecto volador con franjas amarillas y negras puede picarnos.

Luego tenemos a los imitadores, animales que utilizan estos colores para fingir que son venenosos o aparentar algo que no son y protegerse. Los inofensivos sírfidos son unos insectos que imitan la coloración del venenoso avispon como protección ante posibles depredadores.

Puede que nuestra comprensión del color sea hoy menos inconsciente de lo que lo era para nuestros primeros antepasados, pero seguimos respondiendo de forma puramente instintiva ante el color, y esas reacciones pueden ser igual de potentes que las de entonces. Hoy reaccionamos a los colores del mundo que nos rodea igual que antaño respondíamos a los colores del entorno natural en el que vivíamos. Seguimos entendiendo los mensajes que nos manda el color. Y continuamos usando el color para atraer pareja, ocultarnos o protegernos, como veremos en el capítulo 4.

No es solo lo que vemos

Pero ahí no queda la cosa; ahora es cuando se vuelve interesante.

La luz nos entra por los ojos e incide sobre un cono. Esto desencadena la secreción de un transmisor químico e inicia el envío de señales eléctricas que se transmiten al cerebro y, por último, al hipotálamo. El hipotálamo, junto con la glándula pituitaria —una estructura del tamaño de un guisante que está en la base del cerebro— regulan:

- El metabolismo.
- El apetito.
- La temperatura corporal.
- El sueño.
- El sistema nervioso autónomo.
- Las funciones sexuales y reproductivas.

Eso significa que el color no solo es un estímulo visual, sino que también da pie a que se produzcan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo. En términos psicológicos, nos proporciona una experiencia emocional.

Cuando doy una charla, siempre me doy cuenta de que esto es lo que le pasa a mi público. Empiezo proyectando una serie de imágenes en blanco y negro en la pantalla. Al cabo de uno o dos minutos, paso al color. Aparecen las mismas imágenes, pero esta vez los campos son verdes, el plátano es amarillo y el pájaro es azul. Cuando proyecto las imágenes en blanco y negro, todo el mundo se queda en su asiento, repantingado, y se limita a observar. Pero cuando salto al color, todos se incorporan. Exhalan, relajan los hombros y les cambia la expresión. Perciben esa conexión emocional y eso se refleja en todo su cuerpo.

Encuentra este libro en tu
librería habitual o en editorialgg.com



<https://editorialgg.com/el-pequeño-libro-del-color-libro.html>

GG