



**UN JUEGO
A TRAVÉS DE LA
FOTOGRAFÍA**


Arantxa
Alcubierre



COLORES Y EMOCIONES



Arantxa
Alcubierre



"Al entrar en contacto con un color determinado, éste se sincroniza de inmediato con el espíritu humano, produciendo un efecto decidido e importante en el estado de ánimo".

(Johann Wolfgang von Goethe)



Arantxa
Alcubierre



¿Sabías que los colores afectan a nuestro comportamiento y nuestra percepción?

Vas a permitirle a tu niño o niña interior juegue un rato, se exprese, y que de paso a la creatividad.

Creatividad que va más allá de hacer una súper foto o un dibujo precioso; hablo de una energía creadora, para crear algo haciendo uso de aquello de lo que dispones en este momento.

Creatividad que va desde cuando haces una fotografía, hasta cuando buscas una solución a un problema.

Vas a jugar con la fotografía y los colores.

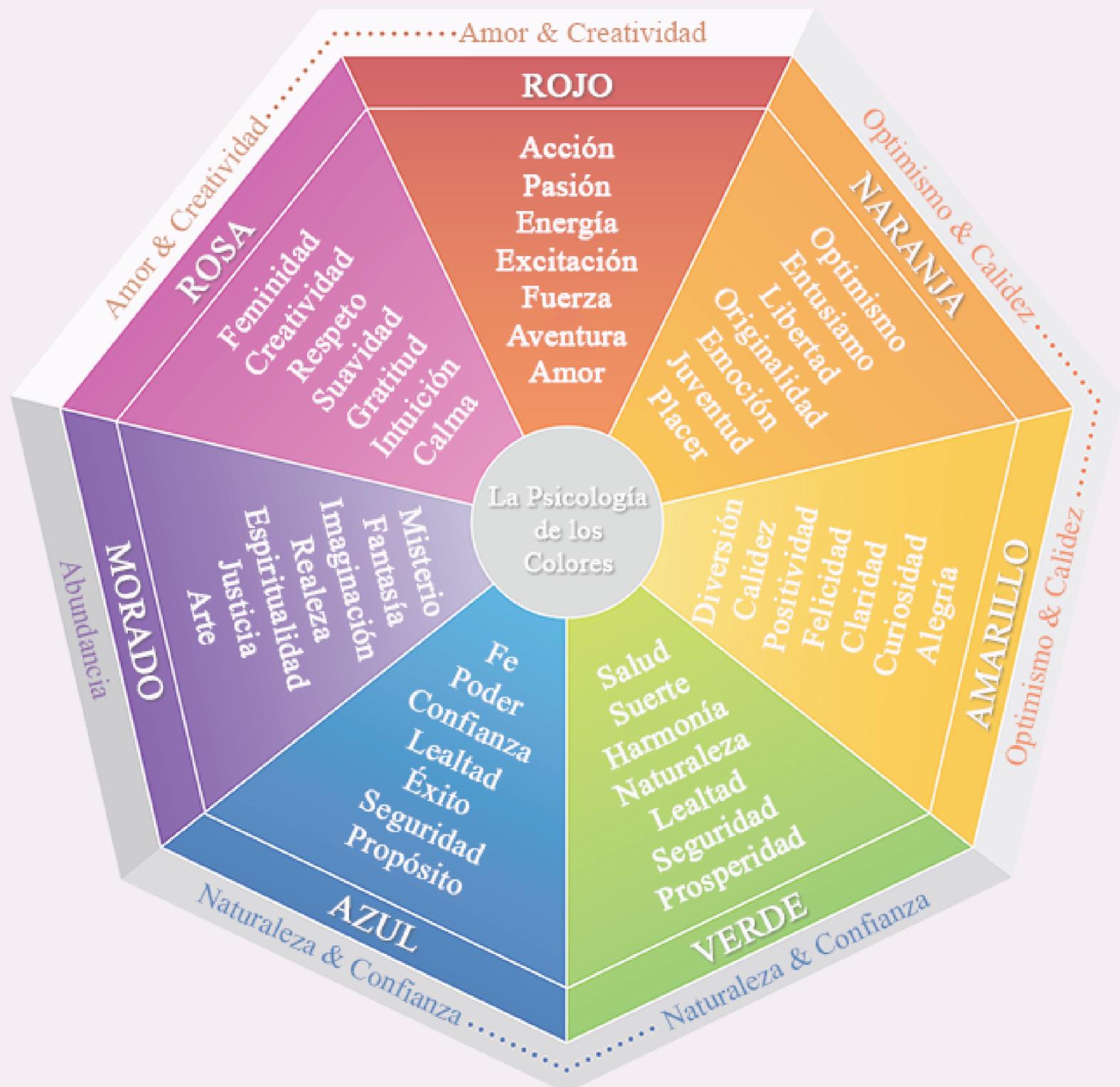
El color es un medio para influir directamente en el alma. (Wassily Kandinsky)



Arantxa
Alcubierre



¿A qué emociones se asocian cada color?





**¡Te propongo un juego!
son dos instrucciones básicas.**

Lo primero de todo, expectativas fuera, estamos jugando, no estamos haciendo un examen.

Te invito a hacerlo durante varios días seguidos (dos semanas al menos), y a ser posible a la misma hora.
En la constancia aparecen los resultados.

¡Allá vamos!



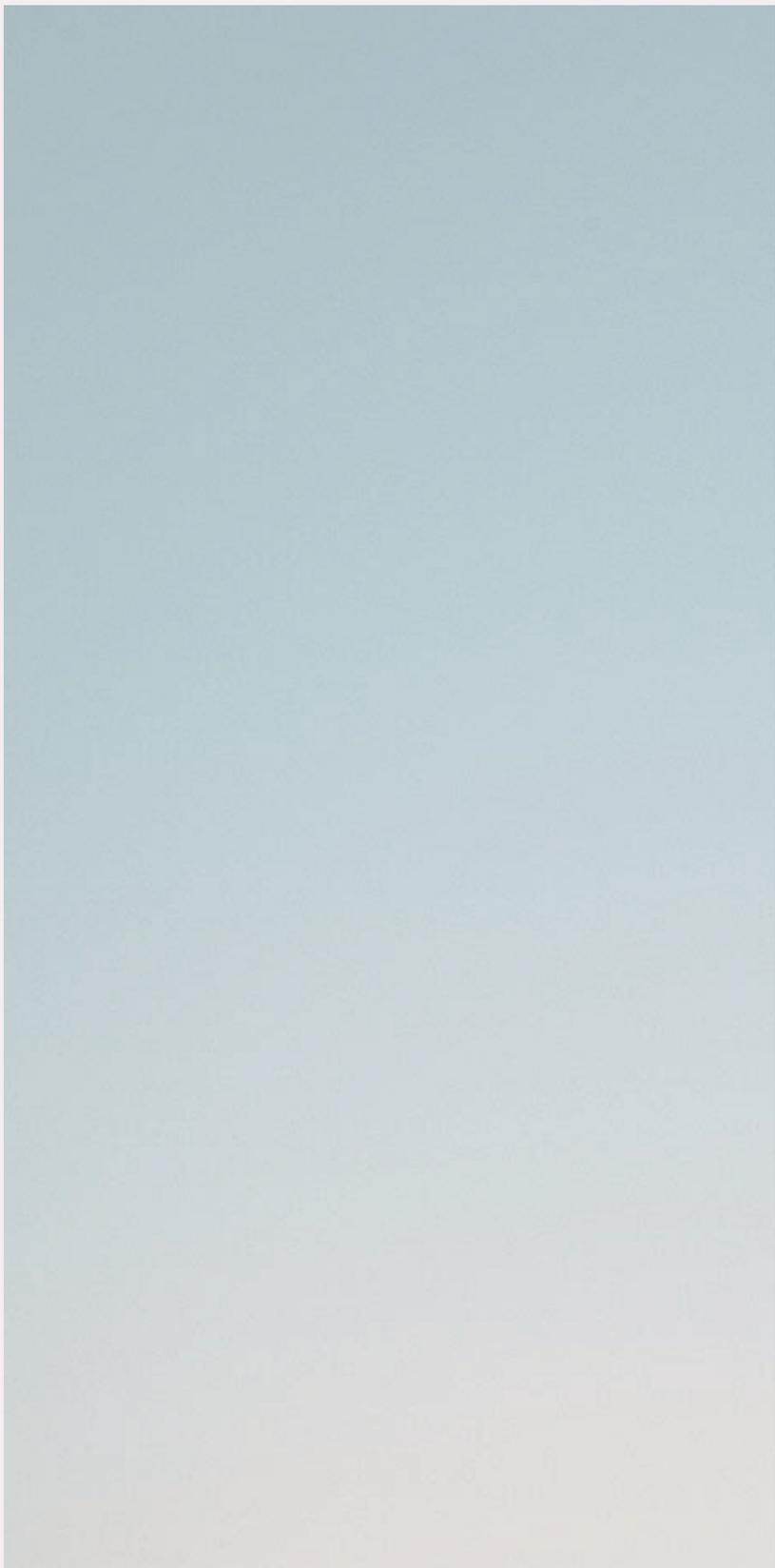
Arantxa
Alcubierre



*Pregúntate
¿qué necesito hoy?*



Arantxa
Alcubierre



Puede que necesites **tranquilidad, confianza, calma.** Elige el color **azul,** si es clarito mejor.

Puedes hacer fotos del cielo, de tus sábanas azules, o del mar en calma si lo tienes cerca. Puedes recrear una escena, por ejemplo con agua en un recipiente azulado, o hasta puedes utilizar tus acuarelas azules y fotografiar tu dibujo.





Quizás estos días
necesitas entrar en
contacto con esa
sensación de **seguridad,**
de armonía. En ese caso
tu color de hoy será el
verde.

Fotografía escenas
donde predominen los
tonos verdes, o un objeto
de color verde, o quizás
hazte autoretratos con
una en el que vistas con
una prenda verde.





O a lo mejor necesitas un chute de **energía y fuerza** en esta semana. Esta vez tu color será el **rojo**.

En ese caso fotografía escenas donde predomine este color y sus tonos más vivos, o haz una compra de frutas y verduras rojas y prepárate un bodegón para divertirte y venirte arriba haciendo tu propia sesión de fotos.





¿Qué sensación te provocan estas imágenes?

Te recomiendo anotar tus sensaciones junto a cada foto de cada color. Puedes imprimirlas y hacerte un diario visual, o hacerte tu álbum online, en canva por ejemplo.

Puede que te parezca un ejercicio sin más, sin embargo estás haciendo muchas más cosas de las que piensas.

Estás poniendo en marcha:

- **tu capacidad de tomar decisiones** (¿De qué hago la foto, qué o quién incluyo en ella, cuándo y donde la hago...?)
- **tu creatividad**
- **tu autocuidado permitiéndote este tiempo** (¿Cuándo fue la última vez que te diste un ratito de disfrute?)
- **la toma de conciencia de tus emociones**





Quizás tras haber sentido **como te afectan los colores**, ya eres un poco más consciente del color puedes vestir un día que te sientas un poco de bajón o necesites un pequeño empujón; o que colores puedes hacer que predominen en tu hogar para sentirte más a gusto y en calma; o incluso el color de los platos en los que comes cada día.

Espero que te haya gustado este juego.

Con él has puesto en marcha tu creatividad, le has dado paso a ese pequeño que llevas dentro que quiere jugar y expresarse, ¡felicítate!

Si quieres **compartir tu experiencia** puedes hacerlo en **Instagram** etiquetando **@arantxa.alcubierre**



Arantxa
Alcubierre



Te cuento un poco más sobre como nos afectan los colores.

Los colores afectan a nuestro comportamiento y nuestra percepción. Así es, los colores pueden alterar nuestros sentidos, nuestra percepción, **los colores pueden emocionarnos.**

El color estimula nuestro cerebro de muchas maneras y nos ayuda a contar historias visualmente. A esto le llamamos **psicología del color**. Su precursor fue un poeta y científico alemán, su nombre era **Johann Wolfgang von Goethe** .

Años más tarde, basándose en esta teoría, **Eva Heller** escribió "**Psicología del Color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón**". Ella analiza más a fondo como repercuten los colores (y sus gamas cromáticas) sobre nuestras emociones y la subjetividad de éstos en el comportamiento del ser humano.

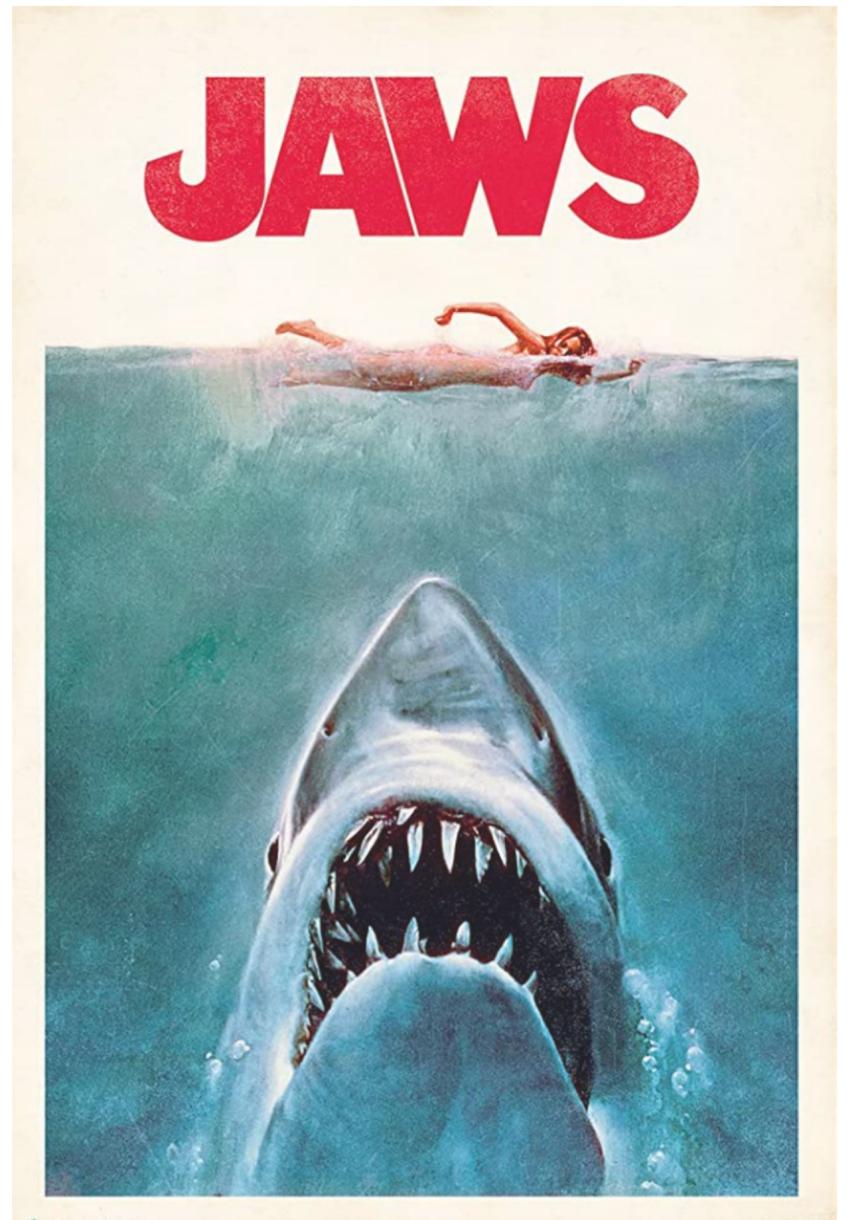




Por ejemplo:

El **rojo** es pasión o alerta,
el **azul** confianza y
serenidad.

Vamos al cine por un
momento ¿recuerdas la
película Tiburón?
Recuerda el cartel de la
peli, o en los colores que a
lo largo de ella
predominaban.





El azul (y sus tonalidades, también verdosos, marrones y anaranjados), tonos propios de un paisaje de costa; y el rojo que nos indica peligro, aparece en el bañador del chico (al que se come el tiburón), en la tapicería del barco... El director de imagen emplea una riquísima paleta de colores con el fin de despertar en los espectadores sensaciones diferentes

Fíjate ahora en la publicidad y logotipos de las **sucursales bancarias**. ¿Usan estos tonos verdad? BBVA, La Caixa, Santander, Sabadell...



Arantxa
Alcubierre



¿A qué emociones se asocia cada color?

Blanco

El color blanco representa la pureza, la limpieza, inocencia, bondad, pero también puede transmitir frialdad.

Negro

El color negro transmite elegancia, misterio, oscuridad, poder, sofisticación, pero también tristeza, ira.

Gris

El color gris transmite equilibrio, neutralidad, seguramente porque proviene de la mezcla del blanco y el negro. La ausencia de color provoca aburrimiento.





Azul

El color azul está relacionado con el cielo y el mar. Genera sentimientos de tranquilidad, armonía, paz y confianza. Pero al igual que otros colores, también puede transmitir sentimientos negativos de depresión y frialdad.

Verde

El color verde significa naturaleza, vida, dinero, generosidad, pero también genera un sentimiento negativo de envidia.

Amarillo

El color amarillo representa la luz del sol, por lo tanto, nos genera sentimientos de optimismo, calor, verano, positivismo, pero también engaño, advertencia.

Violeta

El color púrpura es un color real, relacionado con la nobleza, el lujo la sabiduría y la espiritualidad, pero si se usa mucho puede generar un sentimiento de frustración y puede ser considerado como hasta arrogante.





Rosa

El color rosa gira entorno a la femineidad, el juego, la inmadurez, el despertar.

Rojo

El color rojo se usa para captar atención, está asociado con la pasión, la energía, el peligro. Es el color más intenso, más emocionante y nos hace vibrar.

Naranja

El color naranja representa el equilibrio, la creatividad, entusiasmo, el éxito. Sigue siendo un color intenso, pero menos que el rojo.

Marrón

El color marrón representa la naturaleza, es el color de la tierra, la madera y las rocas. Genera sentimientos de seguridad y bienestar.





Rosa

El color rosa gira entorno a la femineidad, el juego, la inmadurez, el despertar.

Rojo

El color rojo se usa para captar atención, está asociado con la pasión, la energía, el peligro. Es el color más intenso, más emocionante y nos hace vibrar.

Naranja

El color naranja representa el equilibrio, la creatividad, entusiasmo, el éxito. Sigue siendo un color intenso, pero menos que el rojo.

Marrón

El color marrón representa la naturaleza, es el color de la tierra, la madera y las rocas. Genera sentimientos de seguridad y bienestar.





¡Espero que lo hayas disfrutado!

Si quieres **compartir tu experiencia** puedes hacerlo
en **Instagram** etiquetando **@arantxa.alcubierre**




Arantxa
Alcubierre

SOBRE MÍ.

Mi mantra en la vida es "confía". Y para este 2023, va a ser presencia. Aunque no nos lo creamos, la vida nos da siempre aquello que necesitamos para ser cada vez más nosotros mismos. Para conocernos y hacer de este mundo un lugar para VIVIR.

Me gusta fotografiar la vida, sentirla y haceros sentir todo lo que una imagen puede transmitir. Esto os lo ofrezco a través de los talleres y programas de fotografía y crecimiento personal.

Cada uno de ellos es un viaje interior hacia tu autoconocimiento.

Seguramente ya sabes que soy fotógrafa, estudié en la Universidad de arte de Londres (LCC). En estos últimos años, he compaginado mi trabajo como fotógrafa profesional con mi formación en Practitioner en PNL, y en Fotografía terapéutica. Ahora, y en modo disfrutón, me estoy formando en Yogaterapia, no me planteo mi vida sin yoga.

Te podría contar muchas cosas más. Pero en mi web puedes encontrar un poquito mas de info sobre mi trabajo y sobre mi. De todos modos, si hay algo que quisieras comentarme... ¡aquí me tienes!



COLORES Y EMOCIONES



Arantxa
Alcubierre