

LA IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÓN A TRAVÉS DE LOS COLORES

THE IMPORTANCE OF STIMULATION THROUGH COLORS



Irene M. Somoza Sampayo
Terapeuta Ocupacional valoradora para la Ley de la Dependencia. Ourense. Licenciada en Comunicación Audiovisual. Galicia. España

DeCS Colores; Estimulación; Diversidad; Bienestar
MeSH Color; Communication **Palabras clave**
Colores; Estimulación; Diversidad; Bienestar **Key words**
Colors; Stimulation; Diversity; Wellness

Este documento pretende hacer reflexionar sobre la importancia de los colores, tanto en el ámbito laboral como en el personal. Trata de plantear la policromía como una herramienta de estimulación, un ejemplo de diversidad y un camino para alcanzar el bienestar

This document pretends to reflect on the importance of colors, both in professional field and in the personal. It tries to pose polychromy like a stimulation tool, an example of diversity and a way to wellness.

Texto recibido: 08/05/2022 Texto aceptado: 28/05/2021 Texto publicado: 31/05/2022

Derechos de autor



Policromía primaveral. La variedad de colores no es sólo estimulación visual, es también comunicación y diversidad, emoción.

En estas fechas en las que la primavera está en su pleno apogeo, no se puede perder la oportunidad de echar un vistazo a la maravilla policromática que nos rodea a través de los distintos colores que la naturaleza nos brinda. Teniendo en cuenta esto, una persona de mi entorno que tiene una patología que interfiere en su participación social, hizo una reflexión sobre la importancia de la percepción diaria de estímulos polícromos. Esta reflexión quiero comentarla a través de las palabras y de la imagen.

En nuestro día a día recibimos miles de estímulos de diversa naturaleza: visuales, auditivos, táctiles o propioceptivos. Dentro de los visuales también podemos diferenciar distintos tipos, como los morfológicos, espaciales y los distintos colores. Son éstos en los que pretendo poner el punto de mira con una reflexión personal. Recientemente, la población mundial ha vivido una situación de pandemia en la que en varios lugares se ha decidido imponer un confinamiento como medida de contención⁽¹⁾. Por lo tanto, gran parte de la población ha tenido que permanecer en el domicilio por largos períodos de tiempo. En general, esta situación ha generado una alteración completa en todas nuestras ocupaciones, incluso en aquellas que implican actividades de autocuidado básicas, como el aseo o el vestido⁽²⁾. Mucha gente, ante la ausencia de salir del domicilio, permanecía todo el día con vestimenta similar, de estar por casa, o incluso con el pijama; llevando los mismos colores día tras día al no vestirse como cuando van realmente a salir de sus domicilios.



Los tonos malvas, junto con el blanco y el amarillo, son muy frecuentes en esta época del año en la que variedad de colores es infinita

¿Qué consecuencias puede tener en las personas esta monotonía cromática? ¿Qué transmite esa falta de diversidad cromática en nuestra percepción? ¿Cómo nos afecta? Todas estas preguntas derivadas de esta situación me han llevado a reflexionar sobre el uso de los colores a la hora de llevar a cabo nuestras intervenciones de Terapia Ocupacional. Es sabido que la influencia de los colores es real, de ahí los distintos estudios que surgen de la colorterapia, pero sin pretender profundizar en ésta, ¿es algo que cuidamos a la hora de intervenir? Tenemos en cuenta nuestra postura, nuestra comunicación, pero ¿cuidamos la gama de colores que utilizamos en función de la persona a la que vayamos a tratar?, ¿es un aspecto que tenemos en consideración? Quizás no todo lo que deberíamos.

La variedad de colores no es sólo estimulación visual, es también comunicación y diversidad, emoción. Es una herramienta que puede acompañar y abrir nuevas vías de interacción con las personas que tenemos delante.

En estos días, en primavera, la naturaleza está en uno de sus momentos más policromáticos (quizás esa sea una de las razones por las que se dice que la primavera altera) que debemos aprovechar y llenarnos de esa variedad que nos brinda el medio ambiente. Es el momento para reflexionar sobre el bienestar que nos puede generar pasear por un campo lleno de flores de distintos colores y vegetación con infinidad de matices de verdes.

Esta foto primaveral es la evidencia en imagen de esta reflexión, un minúsculo ejemplo de toda la diversidad policromática que se puede encontrar. Los diferentes colores nos generan sensaciones y emociones, pero también es un ejemplo de diversidad, palabra que siempre tenemos que tener presente como profesionales, ya que la gente con la que trabajamos es diversa y variada, y como personas: la diferencia es riqueza.

No dejemos de reflexionar de la importancia de todos los estímulos que lanzamos y que recibimos, y en el caso de los de este tipo, no dejemos de disfrutar nunca de ellos ni olvidemos de compartirlos.

Declaración de autoría

La autora del trabajo manifiesta que ha contribuido al contenido intelectual del trabajo, aprobando los contenidos del manuscrito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. María Alcover C. Consecuencias de la pandemia del COVID-19 para las relaciones entre los individuos y las organizaciones. Rev Progr Psicolog Univ Norte, 2020; 37(2): 6-10.
2. AOTA. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition. Am J Occup Ther, 2020; 74(Supplement_2): 7412410010p1–7412410010p87. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>

Derechos de autor

