



NIVELL: Primària

DURADA: 2 hores

MATERIAL:

Fotocòpies, papers en blanc, pissarra, projector i vídeo



Els colors i els estats d'ànim

OBJECTIUS:

1. Conèixer la relació teòrica entre colors i estats d'ànim.
2. Expressar els sentiments partint de l'observació i la reflexió interna individual.
3. Entendre els estats d'ànim dels altres i aplicar-ho a facetes vinculades a la nostra comunicació interpersonal.

Et sonen les frases fetes "tenir un dia gris", "veure-ho tot negre" o "posar-se vermell com un tomàquet"? Els colors han estat relacionats, molt sovint i de forma quasi inconscient, amb els nostres estats d'ànim.

Aquesta connexió entre colors i sentiments fa temps que s'estudia en el camp de la psicologia del color, amb l'objectiu d'aconseguir diverses aplicacions terapèutiques. Aprofundim-hi una mica més: som-hi!

Mitjançant aquest recurs didàctic, ajudaràs els teus alumnes a expressar els seus sentiments gràcies a representacions artístiques. D'aquesta manera, aprendran a prendre consciència sobre el seu propi estat d'ànim i el dels altres. També ens endinsarem en l'interessant món de la cromoteràpia.

Vegem com es desenvoluparia aquesta proposta...

Les hem vist de tots colors... Ara, analitzem-los!

Tot seguit introduïrem, a grans trets, la teoria dels colors en psicologia i les seves possibles aplicacions terapèutiques, com la cromoteràpia. Per fer-ho, convertirem els alumnes en espectadors actius i crítics d'art a la vegada: s'introduiran en el món del color i els estats d'ànim per poder compartir les seves percepcions amb la resta de la classe.

De manera progressiva, passarem a un nivell personal i reflexiu a través d'un debat en què provarem de despertar entre els alumnes l'interès per l'art, així com el seu potencial per ajudar-los a expressar i percebre els seus propis sentiments. Si són conscients d'aquest vincle, podran fer servir les obres d'art de forma terapèutica amb l'objectiu de sentir-se millor.

Segons la psicologia dels colors, cadascun d'ells té el potencial d'exercir sobre qui l'observa tres reaccions diferents: la primera seria cridar l'atenció (quan veiem un color vermell de lluny, ens quedem mirant aquest punt); la segona, provocar una emoció o una reacció personal (per exemple: contemplant la llum fosca del vespre podem sentir-nos tristos o relaxats); i, finalment, en tenir un caràcter propi, els colors poden estar culturalment lligats a significats molt concrets; tant que, per exemple, per designar alguna cosa trista en anglès s'acostuma a fer servir la paraula *blue* (blau).

Com a pauta per al docent, i tal com s'especifica a la pàgina web que citem a continuació (<http://www.xtec.cat/~aromero8/acuarelas/pscologia.htm>), podem dir que el vermell simbolitza passió, però també perill: observar-lo ens pot provocar acalorament, però estar rodejats d'aquest color també ens pot despertar comportaments agressius. Els grocs càlids acostumen a ajudar en certes malalties mentals, atès que calmen els ànims. El verd és el color de l'esperança i alleuja el mal de cap i el cansament. El blau relaxa i ens aporta serenitat en petites dosis, però compte! També pot arribar a deprimir. Finalment, els colors blanc i negre tenen significats oposats: en la nostra cultura el negre simbolitza dol, tristesa i misteri. El blanc, en canvi, expressa netedat i humilitat, i desperta la imaginació. Les tonalitats grises tendeixen a igualar tots els objectes i poden arribar a causar avorriments.

Tots aquests fenòmens els podrem observar mitjançant la present pràctica.

Desenvolupament de la proposta

- Començarem la dinàmica amb el visionat d'un fragment d'una pel·lícula muda de Charles Chaplin o d'algun altre actor còmic d'inicis del segle XX, que podrem localitzar fàcilment al web de [Youtube](https://www.youtube.com/). Si la dinàmica de l'aula no ens ho permet, també podem projectar un quadre famós que tingui tonalitats en blanc i negre, com ara el *Guernica* de Picasso. El professor farà preguntes amb l'objectiu de generar una primera reflexió a l'entorn de la manca d'informació que ens suposa una pel·lícula sense color. Per exemple: a banda del so, com ens sentim veient una pel·lícula en blanc i negre? Podeu descriure com us sentiu utilitzant adjectius? Trobeu a faltar els colors en alguna escena en particular? Per què? Podeu imaginar-vos els colors en veure la imatge? Ho feu sense pensar?...

- Després d'aquesta primera part, en què els alumnes començaran a ser conscients del poder i de la importància dels colors (tant per expressar com per experimentar diferents estats d'ànim), distribuïrem els estudiants per parelles. El docent repartirà, a cada una d'elles, la imatge d'un quadre impressionista. Ara bé: per a la meitat dels grups aquesta imatge serà en blanc i negre i, per a la resta, en color.
- Entre tots comentarem la pintura des d'un punt de vista crític: si els agrada o no, què els inspira, si els emociona o els provoca algun tipus de sentiment o de record, etc. Hauran d'anotar aquestes impressions en un foli. Tot seguit, un membre de la classe sortirà a la pissarra i ensenyarà el quadre en blanc i negre a la resta de companys. Caldrà que expliqui breument les sensacions que li ha despertat i escriure-les al cantó dret de la pissarra, completant-les amb l'ajuda de la resta de la classe. Després haurà de sortir un altre alumne que durà a terme el mateix exercici, però amb la pintura en color. Anotàrà les seves impressions; aquest cop, a la part esquerra de la pissarra.
- El docent facilitarà la reflexió sobre les diferències observades entre ambdues llistes de la pissarra al voltant de les emocions i sentiments que han generat les dues versions del quadre: quines diferències hi observeu? Podríeu etiquetar o posar un títol a cadascuna de les llistes? Quin? Sembla que parlin del mateix quadre? Per què?...
- Compararem els quadres coloristes dels pintors impressionistes amb els que presenten tonalitats grises, com el *Guernica* de Picasso. En aquest últim cas, explicarem als alumnes què volia transmetre l'autor (dol, tristesa, massacre...) a través dels colors emprats. Reflexionarem fent preguntes com ara: què sentiu? Creieu que si el quadre tingués tons càlids percebríeu el mateix? Per què no?
- Finalment també podem introduir les propietats curatives dels colors: si estem tristos, potser ens ajudi mirar colors càlids o, si estem nerviosos, potser és millor no tancar-nos en una habitació pintada de vermell o en què hi predomini aquest color. I també podem plantejar altres qüestions com: quin color us agrada més i per quin motiu? Existeix algun color o objecte que no us agradi i us faci sentir incòmodes? Us agradaria viure en una casa pintada de blau? I dormir en una habitació pintada tota de vermell? Per què?

Tal com hem explicat anteriorment, durant el desenvolupament d'aquesta dinàmica el docent anirà abordant, de forma gradual, els diferents aspectes relacionats amb els colors i els sentiments. És important vincular aquest tipus de dinàmiques a les assignatures humanístiques per tal de poder treballar amb tot el potencial dels alumnes i ajudar-los en el seu procés d'aprenentatge emocional.