

circum

Revista de Investigación Científica Humanística
de la Universidad Antropológica de Guadalajara
Año 2/ Vol. 4 / 2017

- ⌚ Bienestar subjetivo:
Una mirada en adultas mayores con cáncer de mama.
Georgina Jocik Hung
- ⌚ Resiliencia y Psicología del Color.
Una propuesta lúdica para “ponerle color”
a las relaciones interpersonales
Angélica Ojeda García



- ⌚ Reflexiones epistemológicas en torno a la complejidad
en psicoterapia: hacia una propuesta integradora
sistémico-transpersonal
Christian Omar Bailón Fernández
- ⌚ Maternidades contemporáneas.
Retos y posibilidades para la armonización
Belem Medina Pacheco
Karla Ileana Caballero Vallejo



Revista de Investigación Científica Humanística
de la Universidad Antropológica de Guadalajara
Año 2/ Vol. 4 / 2017



Universidad Antropológica de Guadalajara

RECTOR

Mtro. Alejandro Garza Preciado

FUNDADOR

Dr. José Garza Mora

DIRECTOR DE LA REVISTA GIRUM

Dr. Héctor Sevilla Godínez

COLABORADORES BECARIOS:

Christian Omar Bailón Fernández

DISEÑO E IMÁGENES

Demetrio Rangel Fernández

DISTRIBUCIÓN

Universidad Antropológica de Guadalajara
Plantel López Mateos Sur
Av. López Mateos Sur 4195, Col. La Calma
Zapopan, Jalisco, México. 45087
Tel.: 36-31-68-61.

IMPRESIÓN

Pandora Impresores, S. A.
Caña 3657, Col. La Nogalera, Guadalajara, Jalisco, México

COMITÉ DE ÁRBITROS DE LA REVISTA GIRUM

Dr. M. Fabio Altamirano Fajardo
Universidad Antropológica de Guadalajara

Dr. Octavio Balderas Rangel
Universidad Antropológica de Guadalajara

Dr. Arturo Benitez Zavala
Universidad de Guadalajara / ITESO

Dra. Ana María González Garza
Asociación Transpersonal Iberoamericana

Dr. Roberto Govela Espinoza
Universidad del Valle de Atemajac

Dra. Margarita Maldonado Saucedo
ITESO

Dr. José Antonio Pardo Oláguéz
Universidad Iberoamericana

Dra. Lilliana Remus del Toro
Universidad del Valle de Atemajac/ Remus y Asociados

Dr. Juan Pablo Sánchez García
Universidad Antropológica de Guadalajara / Líder
Consultores, S.C.

Dr. Guillermo Schmidhuber De la Mora
Universidad de Guadalajara

Dr. Juan Manuel Sotelo Vaca
Universidad del Valle de Atemajac

Dr. Juan Carlos Silas Casillas
ITESO

Dra. Adriana Berenice Torres Valencia
Universidad de Guadalajara

Dr. José Alfonso Villa Sánchez
Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo

GIRUM, Revista de Investigación Científica Humanística, Año 2/ Vol. 4 / 2017, es una publicación semestral, editada y publicada por el Instituto de Especialidades de Guadalajara, A. C., también conocido como Universidad Antropológica de Guadalajara, a través del Departamento de Investigación. José Guadalupe Zuno No. 1881, Col. Americana, Guadalajara, Jalisco, C.P. 45150. Tel. (33) 36304170; Editor Responsable: Héctor Sevilla Godínez. Reserva de Derechos al uso exclusivo No. 01-2012-032609534600-102; ISSN: 2594-2751, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Impreso en mayo de 2016; tiraje: 1,000 ejemplares. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la revista sin previa autorización del Instituto de Especialidades de Guadalajara, A. C.

Resiliencia y Psicología del Color.

Una propuesta lúdica para “ponerle color” a las relaciones interpersonales¹

Angélica Ojeda García

Resumen

Existe una gran variedad de estudios, en el ámbito de las ciencias sociales, que abordan la teoría de psicología del color; sus resultados pueden ser extrapolados al entendimiento y comprensión de las relaciones interpersonales en la vida cotidiana de las personas. En particular, el presente artículo es una propuesta basada en asociaciones empíricas entre la Psicología del Color con metales y minerales, las aportaciones sobre resiliencia de Richardson (2002) y el Modelo derivado de la Teoría del Color de Lee (1973), lo cual ofrece una posibilidad de caracterizar con determinados adjetivos las relaciones cercanas y significativas que tienen las personas: maestro-alumno, amigo-amigo, hermano-hermano, mamá-hijo, hija-padre, hombre-mujer, por mencionar algunas que son pilares del autoestima

y el andar de quienes las integran. Usando la técnica de redes semánticas naturales (Reyes-Lagunes, 1993), los resultados permiten hacer sugerencias prácticas para el uso de los colores, tal como la metáfora que permita elegir el tipo de acciones a seguir para reflexionar sobre el conflicto interpersonal y, con ello, su posible solución. Al mismo tiempo, los adjetivos asociados resultantes ofrecieron posibilidades para decisiones en cuanto a las acciones que integran el color-metal de preferencia personal con el que se puede matizar una relación personal.

Palabras clave: resiliencia, relaciones interpersonales, psicología del color, piedras preciosas.

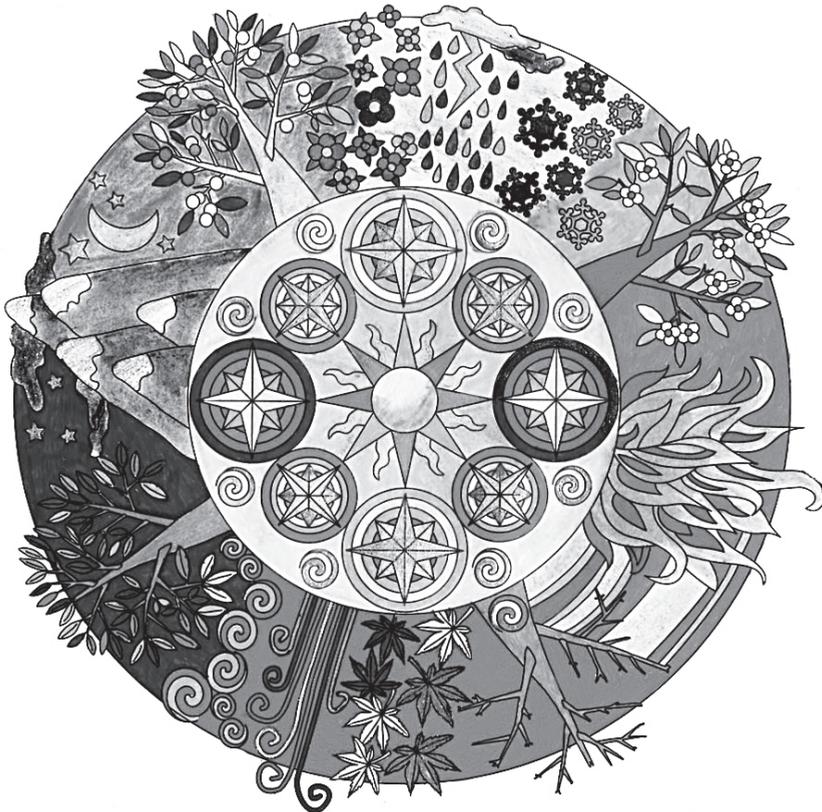
¹ Proyecto financiado por la Universidad Iberoamericana (UIA) y el Patronato Económico y de Desarrollo (FICSAC).

Abstract

Color theory studies encompass a wide array of fields including the social sciences, particularly concerning analyses of interpersonal relationships. This particular article is a proposal about the empirical associations among psychology of color with minerals and metals (which have remained over time), resilience contributions made by Richardson (2002), and the model derived from Lee's Theory of Color (1973). This last model aims to strengthen the handling of differences that can arise in any relationship, including teacher-student, friend-friend, brother-sister, moth-

er-son, father-daughter, and male-female as a couple or a family. By using naturally modified semantic networks, a technique revised by Reyes Lagunes (1993), practical suggestions can be made in the use of color as a parameter for reflection. At the same time, the data offered possibilities for making decisions regarding the actions that make up the color-metal of personal preference a relationship can be qualified.

Key Words: resilience, relationships, color Psychology, stones.



Introducción

Richardson (2002) refiere a la resiliencia como la habilidad que permite construir relaciones cercanas. Para que una relación se vuelva cercana y significativa, sus integrantes pasan por algunos conflictos interpersonales, inherentes a las relaciones humanas, que son generados por diferencias de opiniones, interpretaciones de sucesos cotidianos o experiencias mutuas. Su presencia puede llevar a que la relación se fortalezca o, bien, a que se desquebraje y se viva como experiencia individual de dolor, añoranza y soledad (Laurse & Hafen, 2009).

Por su parte, el psicólogo González-Vera (2005) refiere que una “buena relación” nace de la atracción interpersonal y de la compatibilidad en preferencias hacia la vida; para ello, este autor hace un símil con la comida; partiendo de que cada integrante de una relación debe resultarle agradable al otro, explica el proceso de atracción interpersonal asociándolo con un manjar de comida; así, cuando la comida no es agradable, le cae pesada a la persona o comió demasiado –más de la cuenta– es muy probable que se enferme. De ahí que su tipología sobre las relaciones cercanas y significativas sea dividida en relaciones tóxicas (con diferentes grados de toxicidad) y relaciones nutridas (como reflejo del aprendizaje de “saber comer”). Así, una pareja enferma o tóxica es aquella que come por comer, que se alimenta de chatarra.

En términos de relación humana, González-Vera (2005) compara esos desór-

denes alimenticios y observa que ese tipo de relaciones tóxicas se construye con base en un temor o miedos primarios (soledad, abandono, inseguridad) en donde las personas, en su intento por no sentir la necesidad, comen lo que sea, desatendiendo a la relación y descuidando “los nutrientes” que deben acompañar e integran toda relación significativa. Mientras que en una relación interpersonal nutritiva, cada integrante tiene presente las necesidades del otro miembro como de ella misma. Su comportamiento va en busca de alimentar

COLOR INSPIRA:

ROJO	Amor, calor, valor, pasión, poder, espontáneo, sexo, ira e incluso peligro
NARANJA	Transmite amabilidad, alegría, innovación, energía y diversión
AMARILLO	Optimismo, hospitalidad, tranquilidad, creatividad, atemporalidad.
VERDE	Crecimiento, renovación, relajación, juventud, orgánico, seguridad
AZUL	Fuerza, frío/fresco, calma serenidad, descanso, confianza, inteligencia
MORADO	Misterio, sofisticación, eternidad, excentricidad, lujo, moda, frivolidad, exótico
ROSA	Ilusión, ensueño, infancia, tierno, delicadeza, cortesía, erotismo, dulce, encanto
CAFÉ	Acogedor, estabilidad, confort, amargo, cálido, corriente, rústico



y nutrir las necesidades de ambos, de velar por el bien de ambos y de la relación.

De acuerdo a Ojeda (2003; citado por Estévez, 2014) una relación cercana y significativa es aquella que por su connotación social provoca que un miembro tenga cierta influencia e interdependencia con el otro miembro de la relación, que por la convivencia y la apertura que mantienen a través del tiempo y su cotidianidad forjen un vínculo afectivo llamado “apego emocional”. De tal suerte, lo que suceda como evidencia, expresión o producto de esa relación impactará en el sentir, pensar y actuar de cada integrante y la eficacia con la que cada uno responda a las necesidades (individuales, del otro y de la relación), producirá una combinación que la alimentará y la hará crecer “sana”. En consecuencia, sus integrantes cuentan con cierta consciencia social para tomar decisiones sobre las acciones que mejor convengan para forjar y alimentar la relación en curso. Luego, en el mejor de los casos, una relación interpersonal significativa debería ser aquella que se cualifique como “nutritiva”.

Ahora bien, buscando que el presente texto contenga sugerencias prácticas, se pensó combinar la capacidad de resiliencia con la psicología del color como una manera “colorida” de pintar y dibujar las relaciones interpersonales significativas, tal como en una especie de juego; es decir, en un ir y venir entre estrategias con bases científicas obtenidas de la técnica de asociaciones naturales realizadas a una muestra de 50 personas a las que se les aplicó la técnica de Redes Semánticas Naturales; la población

estudiada tenía que describir sus asociaciones (a partir de sustantivos, verbos y acciones) en relación a 9 colores (los 3 colores primarios, los 3 secundarios y los 3 que distinguen a los metales más apreciados: el oro, la plata y el bronce).

De tal suerte, la primera parte del texto se dedica a entender la resiliencia desde lo publicado por Richardson (2002); en la segunda se aborda a la Psicología del Color y el modelo de Lee (1973); en un tercer momento se presenta un estudio empírico para reforzar el punto de vista de la segunda sección. Finalmente, a partir de los resultados obtenidos por el estudio referido, se presentan tablas de integración de la propuesta y se hacen sugerencias para entender el color con el que pintamos nuestras relaciones más significativas.

La resiliencia: fundamentos teóricos

La resiliencia ha sido definida como la capacidad en el uso de recursos internos personales para afrontar y superar cualquier tipo de situación inesperada pero implicada en el proceso de vivir (Jaramillo-Vélez, Ospina-Muñoz, Cabarcas-Iglesias & Humphreys, 2005) y con ello, aprender y crecer a partir de las circunstancias de vida presentes (Richardson, 2002), con la posibilidad de enfrentarse a nuevos retos y a adaptarse ante situaciones de crisis o no (Hawley, 2000). Como habilidad cognitiva, representa un factor de gran valor en el establecimiento, manejo, mantenimiento y fortalecimiento del trato con personas y grupos (Masten, Best & Garmezy, 2001).

De acuerdo a Anthony (1987) la resiliencia es una habilidad social que permite hacer crecer las relaciones cercanas y significativas, concepción a la que le antecedan una serie de estudios de los 70's, los cuales buscaban explicar cómo los niños y jóvenes pertenecientes a grupos de alto riesgo enfrentaban estresores cotidianos y por consiguiente se transformaban, de la noche a la mañana, en adultos competentes y saludables.

De ahí que algunos otros autores (Howard & Johnson, 2001) empezaron a ver a la resiliencia como la competencia de relación humana que incita el crecimiento personal y facilita procesos como la adaptación social y el establecimiento/mantenimiento de las relaciones interpersonales cercanas.

Su presencia como habilidad y proceso cognitivo permite encontrar respuesta exitosa a la situación generadora de estrés, identificar las tareas o desafíos que resultan de los intentos y manejo de las circunstancias, así como implementar acciones como evaluar, reconocer y fortalecer las capacidades y recursos de los individuos, familias, grupos, comunidades y sistemas formales (Rutter, 1990). Por consiguiente, en un sentido más amplio, la resiliencia, además de ser un concepto que motiva a la acción, es todo un proceso compuesto de otras capacidades o habilidades mentales; asimismo, es la habilidad para poner en práctica la capacidad de inteligencia emocional de un individuo (Villalba, 2003).

A continuación se exponen algunas definiciones del término en cuestión, lo cual será una muestra de la gran diversidad, funciones y acciones que se le aso-

cian validando su importancia como foco de estudio. Como se podrá notar, conforme avanzaba el tiempo, su definición y concretización en acciones ha ido siendo cada vez más compleja e incluyente. De tal suerte que la resiliencia promueve:

- Tomar decisiones con respecto a las metas, objetivos, expectativas, esperanzas y ambiciones que se tienen en los ámbitos de educación, carrera y relaciones cercanas (Nurmi, 1987).
- Hablar con orgullo de los logros personales, habilidades, planes hacia el futuro, puntos de vista positivos y competencias, así como expresar un sentido de pertenencia (Nurmi, 1991).
- Manifestar un sentimiento de aceptación propio y hacia la vida. Expresar valores como optimismo, apoyo social y espiritualidad. Encontrar un sentido o significado al evento estresante (Wagnild & Young, 1993).
- Tener la capacidad de automejora junto con la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Saber fijar límites. Establecer lazos de intimidad con otros. Gusto por exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Tener la capacidad de crear orden y belleza del caos y el desorden. Actuar en función a sus valores (Wolin & Wolin, 1993).
- Manifestar la habilidad para invertir en otras relaciones e intereses, reconociendo y compartiendo las conse-



cuencias de la crisis. Mantener una comunicación abierta y de intercambio entre los integrantes de su relación (Walsh, 1998).

- Capacidad para manejarse en términos de: “Yo Tengo”, “Yo Soy”, “Yo Estoy” y “Yo Puedo” (Grotberg, 2001).
- Manifestar aptitudes físicas e intelectuales como autoeficacia, introspección, autoimagen positiva, autoestima, clarificación de metas y aspiraciones, sentido del humor, creatividad, perseverancia, compromiso, expresividad, iniciativa, empatía, autonomía y moralidad en sus relaciones interpersonales. Además, éstas últimas deben ser relaciones significativas con otros en las que se manifieste capacidad de saber esta-

blecer la autoestima cuando es amenazada por otros, asertividad, y atención positiva (Ungar, 2001).

- Manejar con eficiencia las relaciones interpersonales que establecen, promover en su persona y en los demás desarrollo, bienestar y espiritualidad; del mismo modo se promueve la participación colaborativa, reasignación de funciones, organización interna, planteamiento y trabajo proactivo para alcanzar metas. Una persona resiliente es capaz de expresar compromiso, cohesión, adaptabilidad y espiritualidad en su relación con los demás; tienen tiempo para convivir y coherencia (Silliman, 2003).
- Percibir positivamente su nivel de bienestar subjetivo y ver con opti-

mismo la vida (Tugade & Fredrickson, 2004).

- Reconocer y darse cuenta del apoyo social que les proporcionan otros (Charney, 2004).
- Compartir expectativas y logros (Omar, Uribe & Maltaneres, 2005).
- Usar estrategias de afrontamiento encaminadas a la solución de problemas (Hatchett & Park, 2004).
- Promover el autobeneficio y el ajuste social de influencia de factores protectores, manejando con ello los factores de riesgo que se puedan presentar, reestableciendo así la estabilidad del grupo y sus relaciones internas y de inserción social (Der Kinderen & Greeff, 2003).
- Contar con el apoyo recíproco de familiares (Walsh, 2004).
- Buscar mantener una buena salud física y mental, un locus de control interno adecuado y un autoconcepto positivo (Peters, Leadbeater, & McMahon, 2005).
- Colaborar y coparticipar con las metas del grupo de pertenencia (LaFromboise, Hoyt, Oliver & Whitbeck, 2006).
- Mostrar interés por desarrollar las habilidades sociales que conllevan ejecutar y poner en práctica sus valores (López, Camacho, Máiquez, Byrne & Cruz, 2009).
- Nutrir constantemente la relación interpersonal presente (es decir, ser benevolente y afirmativo), pues este tipo de relaciones genera un buen

nivel de autoeficacia para alcanzar, a su vez, un adecuado nivel de adaptación social (Tanzer, Shahar, & Avidan, 2013).

- Crecer en su capacidad de resiliencia en el tiempo y como consecuencia de la relación adecuada que se da entre la persona, su ambiente y su sistema social, incluyendo la calidad de sus relaciones interpersonales (Hee, Kyung, Reum, Boram, Young & Min, 2013).

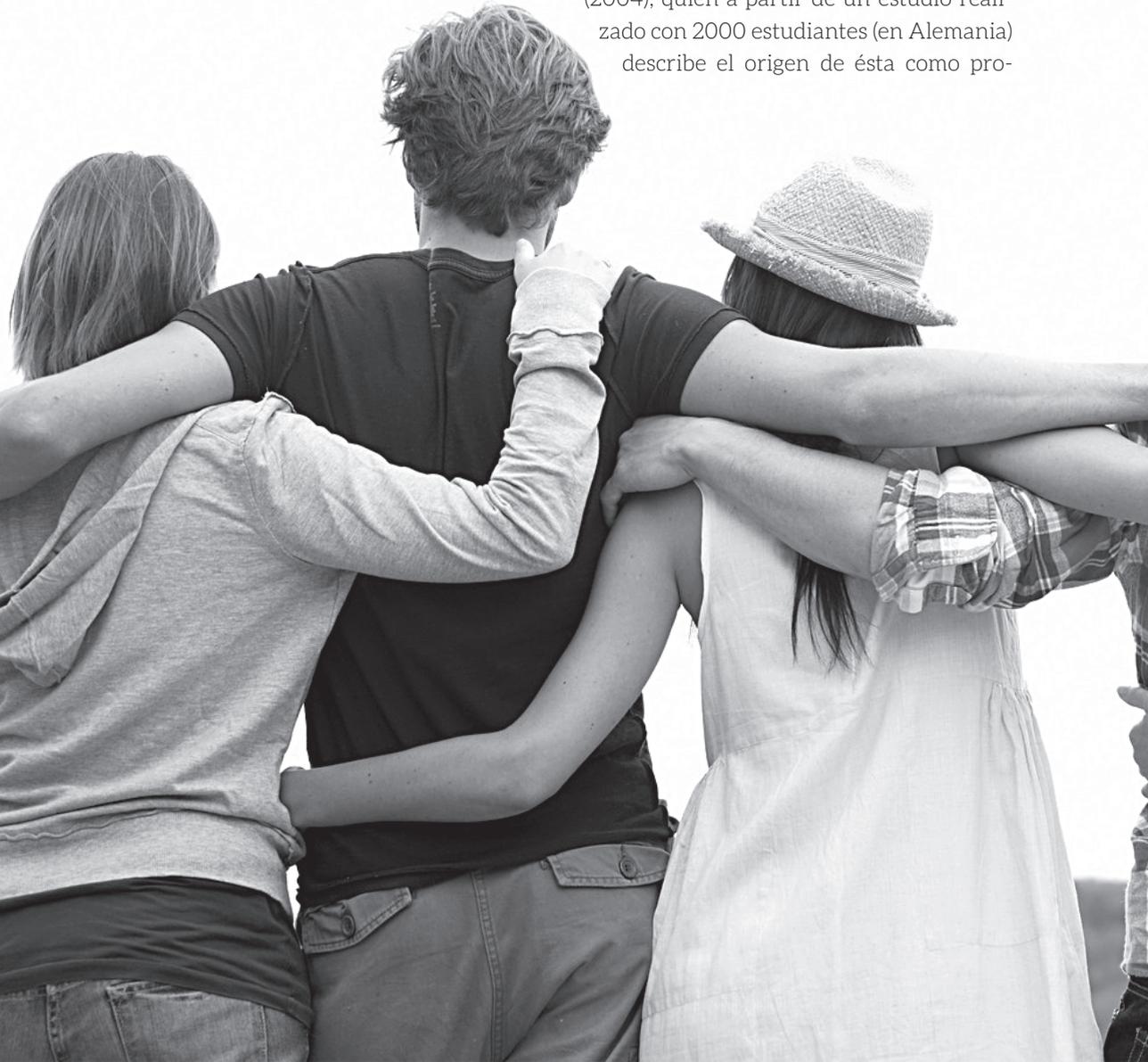
Por otro lado, el Modelo Teórico de “Estilos de Amor” de Lee (1973) busca explicar la dinámica de las relaciones interpersonales cercanas con base al vínculo afectivo que la nutre. Como modelo teórico, su línea de pensamiento, consistente en que las relaciones interpersonales se les matiza a partir de un continuo que va del blanco al negro pasando por **N** tonalidades, es aplicable hasta nuestros días (Sanri & Goodwin, 2013). En otras palabras, Ojeda (2007) plantea que este Lee (1973) parte de la metáfora de los colores, especialmente en su clasificación de primarios, secundarios y terciarios, para hacer referencia a la calidad de las interacciones interpersonales. Así, es importante entender el color con el que se matiza a las relaciones cercanas a través de representaciones con los minerales y piedras preciosas, puesto que tal color puede imprimir una subjetividad a la interacción interpersonal, lo cual es notable en el dominio, estilo de interactuar, predominio en la forma de pensar o tomar decisiones, adjudicación de un valor o poder de influencia. Desde esta perspec-



tiva, las interacciones entre los miembros de una relación significativa *pintan* sus relaciones cercanas con determinada tonalidad de blanco, negro, gris o color humo, entre otros.

La psicología del color materializada a través de minerales y metales

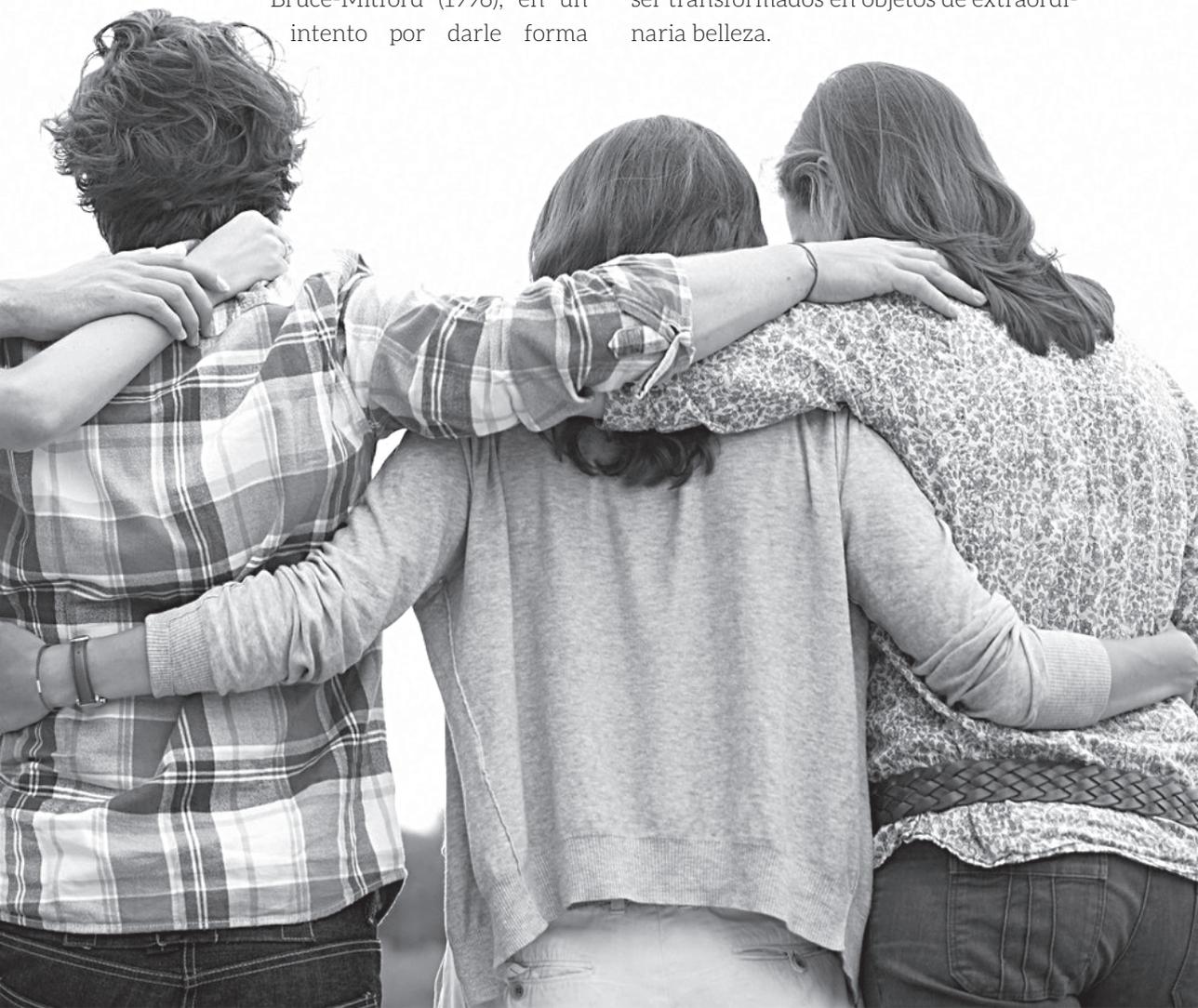
En el ámbito de la Psicología del Color se encuentra la postura científica de Heller (2004), quien a partir de un estudio realizado con 2000 estudiantes (en Alemania) describe el origen de ésta como pro-



ducto de las asociaciones que las personas suelen hacer con cada uno de los colores. Sus resultados apuntan cierta coincidencia en que las asociaciones resultantes son más frecuentes para los colores primarios, seguidos para los secundarios y dispersos para el resto de la gama cromática.

Por su parte, la antropóloga social Bruce-Mitford (1996), en un intento por darle forma

al color, hizo una investigación sobre el significado asociado a algunos metales y minerales, tomando en cuenta su color. La científica asoció los metales y minerales de acuerdo a su sitio en la naturaleza: las montañas, los lagos, los mares. De tal modo, los metales y minerales son definidos como tesoros naturales porque pueden ser transformados en objetos de extraordinaria belleza.



Apéndice

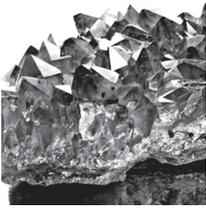
Tabla 1.
Características asociadas al metal/mineral, de acuerdo al estudio realizado por la antropóloga social Bruce- Mitford (1996).

Mineral/Metal	RAZÓN DE SU PERMANENCIA EN EL TIEMPO COMO SÍMBOLO CULTURAL Y PIEDRA PRECIOSA
Rubí	En la India es el rey de las piedras preciosas, se le asocia con la lealtad, dignidad, poder, fervor, entusiasmo, ahínco. En Burma se le asocia con invulnerabilidad, su propiedad es que aleja la infortuna y la enfermedad.
Esmeralda	Favorece la memoria, da agudeza a los sentidos. Su color se le asocia con lo natural, por lo que en la antigüedad era usada para tratar problemas de fertilidad y rezarle al Dios de la Lluvia.
Amatista	Es la piedra de la humildad, paz mental, piedad y resignación. Por su color y distintas tonalidades, se le asocia con el Dios del vino; por lo tanto, simboliza sobriedad. Sí al vino se le agrega agua, toma una tonalidad de amatista sin efecto tóxico. Generadora de templanza, cordura, seriedad, calma y moderación.
Plata	Simboliza honestidad, elocuencia. Se le asocia como un metal noble, de valor material, con el dinero y con el segundo lugar. Con la parte corrupta del ser humano, la cual requiere ser purificada.
Oro	Simboliza todos los valores más significativos y valiosos para una persona.
Bronce	Simboliza la conexión y, en la Alquimia, se le asociaba con la calidez.
Zafiro	Simboliza el azul del cielo y se le atribuye el valor de la verdad, la contemplación, la suerte, la claridad, la luz, la esperanza, el destino y la confianza.
Diamante	Es la piedra preciosa más apreciada. Se le asocia con incorruptibilidad e invencibilidad. Su transparencia y pureza es símbolo de constancia, sinceridad, bienestar, paz y espiritualidad.

Fuente: Bruce-Mitford, M. (1996). The illustrated book of signs & symbols. Nueva York: DK Publishing.

La elección de los metales y minerales (o piedras preciosas) presentados sobresale por la variedad y brillantez de sus colores, su belleza, su durabilidad y el uso que se les ha dado de generación en generación siendo, con ello, parte de las culturas.

La amatista como representante del color morado

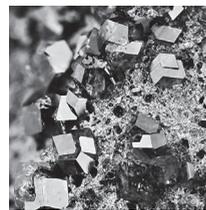


De acuerdo a la Psicología del color, el morado permite la buena relación con los demás, su identificación, la intimidad, el erotismo, la comprensión intuitiva y la sensibilidad (Lüscher, 1990). Por su parte Heller (2004) lo refiere como el color de la magia, la teología, el feminismo, los rituales religiosos, las vestimentas sacerdotales, los velos en los templos y el movimiento gay, todo esto por ser un color mixto que produce sentimientos ambivalentes, por lo que son más las personas que lo rechazan que las que lo aceptan o prefieren. El morado refleja cualidades opuestas: lo masculino y lo femenino, la sensualidad y la espiritualidad. En la antigüedad significaba poder, era visto como el púrpura, entre tonalidades de rojo en combinación con el violeta, de ahí su difícil definición. No obstante, de la asociación que se le da al violeta, partiendo de que la flor violeta es la flor de la modestia y moderación, es que este color toma la simbología de ser una especie de amuleto para evitar borracheras y es el color de la modestia, la espiritualidad, lo no-material y la prudencia.

La esmeralda como representante del color verde

Lüscher (1999) refiere que el verde representa la condición fisiológica de “tensión constante” que se expresa psicológicamente

como la voluntad en actividad, perseverancia y tenacidad. Es una manifestación de firmeza y, sobre todo, de resistencia al cambio. Indica constancia de criterio y consciencia de sí; da suma importancia al “yo” en todas sus formas de dominio y auto-estimación, desde el momento en que se considera como un modo de incrementar la seguridad y la autoestima. La persona que escoja el verde podría estarlo asociando a su deseo de aumentar la certeza de su propio valer, sea por autoafirmación proyectándose a una imagen idealizada de sí misma o por el reconocimiento que espera de los demás como consecuencia de sus posesiones. Desea que sus propias opiniones prevalezcan, sentirse el defensor y el representante de principios básicos inmutables. Para Heller (2004) el verde es el color de la fertilidad, de la esperanza. Es un color intermedio entre lo sagrado y lo venenoso. Suele ser preferido conforme va aumentando la edad, pues refleja el estilo de vida, la conciencia medioambiental, amor a la naturaleza; también significa vida y salud, frescura, pero al mismo tiempo cierto rechazo a la tecnología, la cual invade y elimina lo natural (significa también civilización). El verde es tranquilizador porque es un color neutral que integra adecuadamente los colores que lo combinan, representa tolerancia y produce agrado. Significa juventud, pero también inmadurez; al



estar asociado con la primavera, y ésta con renovación, representa esperanza.



El rubí como representante del color rojo



En cuanto a su color rojo, el rubí representa la expresión de la fuerza vital y de actividad nerviosa, significa deseo, anhelo, apetencia, búsqueda de éxito, anhelo de triunfo, experiencia plena, impulso, voluntad de vencer y todas las formas de vitalidad, incluida la transformación, la acción, el cambio, la lucha, la competencia y la aventura. Representa el presente.

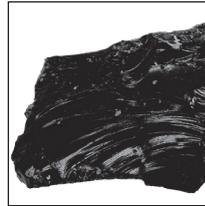
Para Heller (2004) el rojo es el color de todas las pasiones y con pasión se refiere a la intensidad del sentimiento en expresión, pues puede significar tanto amor como odio, alegría como peligro. Asimismo, al color rojo es asociado con dos elementos naturales de la vida: el fuego y la sangre, de modo que tiene un significado existencial. El rojo también puede ser visto como sangre, representando con ello sacrificio y dolor; por otro lado, visto como el fuego, simboliza calor, energía, pasión y deseo. En ese sentido, representa una fuerza tan poderosa que nada puede resistírsele. Al rojo también se le asocia con actividad, dinamismo y agresividad. En su parte vivencial o emocional, se lo asocia con la alegría, el gozo por vivir, felicidad, cercanía, extroversión y protección. Nunca pasa desapercibido. Su presencia puede también representar lo inmoral, lo prohibido, el pecado.

El bronce como representante del color cobre

El marrón es un color un tanto acogedor, se le impregna de optimismo cuando se lo aprecia en la moda o en la decoración de interiores, viviendas y utensilios. Psicológicamente hablando, suele tener una connotación negativa, pues se le aprecia como un color pardo, feo, vulgar, corriente y de poco gusto, como el color de los pobres. Antiguamente era el color de los campesinos, los siervos, los criados y mendigos; un color opaco, sin brillo, asociado con la cualidad de sucio (Heller, 2004).

La obsidiana como representante del color negro

Lüscher (1990) refiere al negro como un color que expresa la idea de la nada y la extinción, es el "no", es el final, renunciamiento,



abandono, la última entrega. Para Heller (2004), el negro es el color del poder, la violencia, la muerte. Para esta autora, lo negro es el color favorito de los diseñadores y de la juventud; en función de su elegancia se ha convertido en una moda mundial. No obstante, también se lo asocia con: lo negativo, la negación, el final, lo último, el duelo, lo sucio, lo malo, la mala suerte.

El zafiro como representante del color azul



El azul representa los vínculos que una persona tiene a su alrededor, la integración de la sociedad y el sentido de pertenecer a algo o a alguien. El azul significa "lealtad". Está relacionado con la profundidad del sentimiento. Suele estar asociado con la empatía, la experiencia estética y la meditación consciente. El azul oscuro posee profundidad y plenitud, representa satisfacción, logro, dedicación, entrega, verdad, confianza y amor.

De acuerdo a la Psicología del color, Heller (2004) refiere que el azul representa la serenidad absoluta. Su contemplación provoca un efecto tranquilizador en el sistema nervioso central. Su percepción sensorial es la dulzura, su contenido emocional es la ternura y se manifiesta orgánicamente en la piel. El cuerpo se relaja y se recupera, por lo que en la enfermedad y en el cansancio, aumenta la necesidad de dicho color (lo cual explica que se observable en muchos hospitales, las batas de médicos para quirófanos y la vestimenta de enfermeras). En su representación cromática es referido como un color que genera paz y satisfacción, dos términos que engloban el de felicidad.

Según Lüscher (1990), cuando se escoge el azul como primera opción hay una necesidad de tranquilidad emocional, paz, armonía, felicidad; del mismo modo, puede existir necesidad fisiológica de descanso,

sosiego y posibilidad de recuperarse. Aquel que prefiere el azul desea un ambiente sereno y ordenado, sin contratiempos ni trastornos. Representa verdad, confianza, amor, dedicación, entrega, dedicación y atemporalidad de lo eterno. También puede vincularse con serenidad, orden sin contrariedades, con conducta ética, honestidad y responsabilidad.

Método utilizado para el estudio

Después de haber revisado las cualidades asociadas a los colores y a las piedras preciosas, desde el marco de la Psicología del Color, se diseñó el andamiaje metodológico. El objetivo fue observar qué características, cualidades y/o atributos eran asociados por un grupo de entrevistados a cada una de las piedras y metales de interés para el presente trabajo. La intención consistió en desarrollar diversas acciones que posibiliten trabajar los conflictos provocados en las relaciones interpersonales de la vida cotidiana, ejecutándolas en forma lúdica y metafórica mediante los colores, metales y piedras preciosas.

Participantes

La muestra fue no probabilística y estuvo constituida por 50 participantes, donde el 29.3% fueron hombres y el 70.7% mujeres, con un rango de edad que iba de 19 a 50 años con una $M=25.1$ y $DS=7.9$. El 87.8% eran solteros y el 12.2% casados. Dentro de las relaciones interpersonales que reportaron como interesados trabajar en ellas fue: 28.2% en relación con la madre; el 17.9%



reportó consigo mismo; el 23.1% con la pareja o novio/a; el 10.3% con el papá; el 7.7% con un amigo; el 5.1% con la hermana y el 2.6% con alguien de la familia extensa.

Instrumento

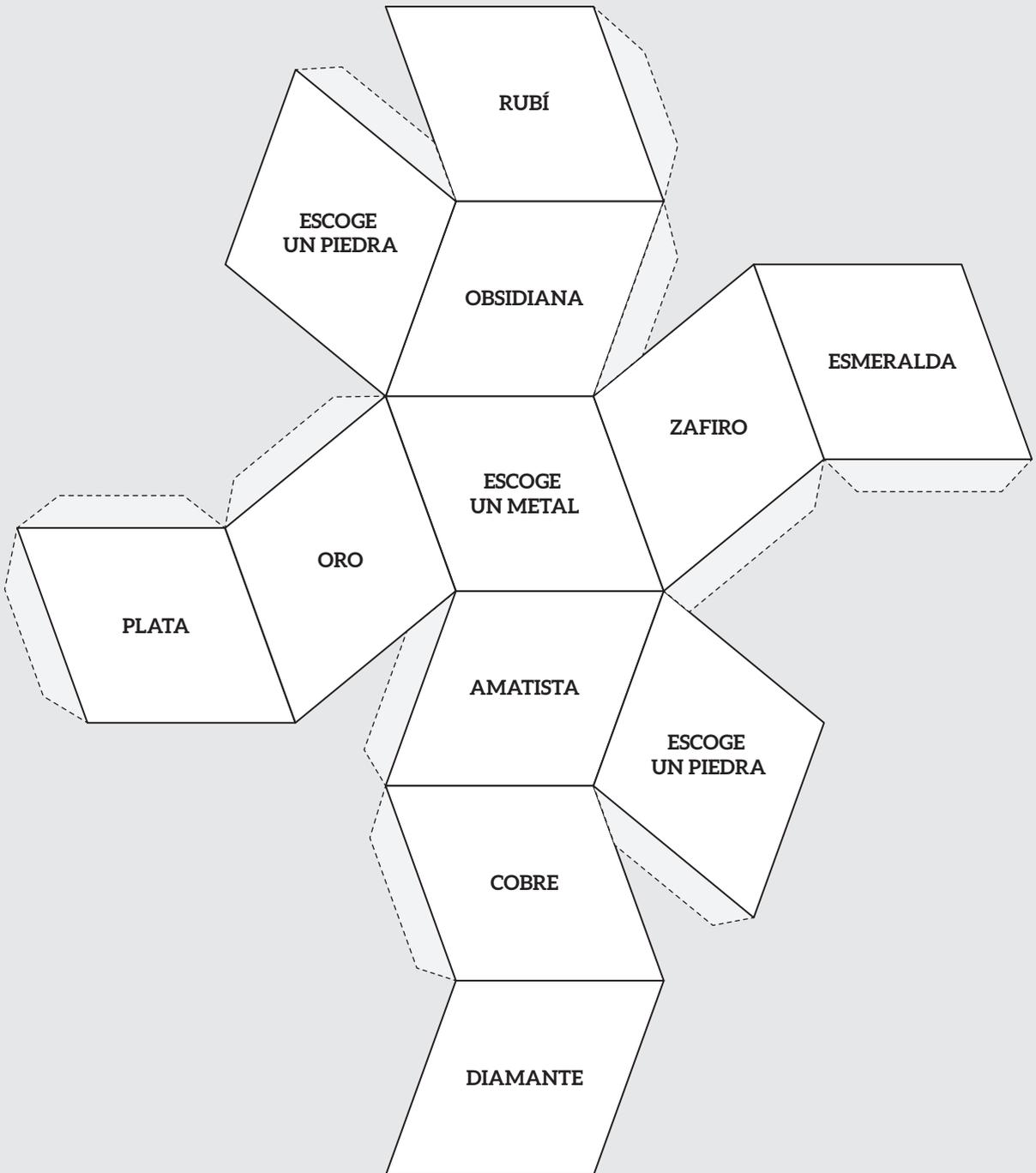
Se diseñó un instrumento de Redes Semánticas a partir de lo trabajado por Reyes-Lagunes (1993), en el cual se presentaba una foto de cada uno de los metales y piedras preciosas propuestas por el estudio. Se les pedía a los entrevistados que describieran en sustantivos, adjetivos y palabras cada uno de los estímulos que se les presentaron. Se solicitó que completaran la frase siguiente: *Al ver _____ pienso, siento o lo asocio con: _____* (en el primer espacio en blanco se le presentaba una foto del metal o la piedra preciosa a describir).

Procedimiento

El objetivo del presente artículo, o la intención de difundirlo, es que el lector (o jugador en este caso) cuente con opciones para tomar decisiones, actuar o trabajar conscientemente en alguna problemática por la que esté atravesando. Los datos aquí presentes, aunque suman los modelos teóricos, su fundamento es ser, más bien, una

especie de material lúdico; de tal modo, jugando a darle matiz y color a sus relaciones cercanas, las personas hacen un alto y resignifican sus posibilidades, logrando de este modo un crecimiento personal. El procedimiento es el siguiente: primero, la persona debe pensar en un conflicto que desea trabajar; segundo, deberá armar el dado de 10 caras propuesto en la figura 1. Como cada una de las caras del dado se refiere a un metal, la persona deberá ubicar un número en la figura 2 y esto definirá cuántas veces debe tirarlo; en las columnas se concentran las acciones propuestas para trabajar los conflictos provocados en las relaciones interpersonales de la vida cotidiana. Las acciones propuestas integran los supuestos teóricos de: a) los fundamentos de la Psicología del Color; b) la resiliencia como capacidad para resolver y facilitar procesos de interacción social; c) las asociaciones resultantes del estudio empírico realizado con la técnica de Redes Sociales para cada piedra preciosa y metal. Por último, la persona anota el metal o la piedra preciosa que salga más frecuente y, de acuerdo a éste, serán las recomendaciones o acciones a seguir (que por piedra y color se describen en la columna 4 de las tablas 2 a la 10).

Figura 1.- Dado de 12 caras para Implementar las acciones.





Apéndice

Figura 2.
Tabla de números Aleatorios.

1	34600	19108	54808	57036
2	79151	13078	90027	08372
3	92494	97825	80101	48435
4	44852	06858	87653	32716
5	97467	69926	60337	14292
6	96207	18877	04812	88937
7	69812	93480	30697	44518
8	01872	84469	60331	18044
9	58734	08516	18237	87670
10	81140	89296	98035	63712
11	51148	73026	08359	12704
12	70523	29690	34600	19108
13	65191	57359	79151	13078
14	83906	06881	92494	97825
15	37704	20133	54808	57036
16	54813	56856	90027	08372
17	43306	89484	80101	48435
18	44458	99242	87653	32716
19	24408	36527	60337	14292
20	22936	49856	04812	88937

Fuente: R Development Core Team (2008). R: A language and environment for statistical computing. Vienna: R Foundation for Statistical Computing.

Resultados y Discusión

Las tablas disponibles en el apéndice (de la 2 a la 10) representan el orden jerárquico que quienes participaron en el estudio dieron a cada piedra preciosa y metal.

Discusión

De acuerdo al valor, cercanía y significancia que tenga una relación cercana para nuestro vivir cotidiano será la necesidad de resolver la mínima diferencia que surja en ella. De ahí que hay autores que hablan de relaciones tóxicas o nutritivas (González-Vera, 2005). No obstante, las relaciones cercanas y significativas son aquellas que nos hacen crecer como relación, pues una relación positiva se acompaña de emociones positivas y sensaciones de satisfacción hacia la vida (Ojeda, 2003). Una manera de dimensionar todo lo que se puede hacer para afrontar diferencias y dificultades con los demás se conoce como resiliencia (Richardson, 2002).

Así, tomando en cuenta las asociaciones ofrecidas por la teoría del color, en concordancia con las reportadas por los participantes de este estudio para cada piedra o metal y su color, se obtuvieron estrategias que pueden ponerse en práctica. Entre las estrategias de acción se encuentran:

- a) los estilos de afrontamiento para responder al proceso de la vida (Jaramillo-Vélez, *et al.*, 2005);

- b) los aprendizajes que nos llevan a buscar nutrir nuestras relaciones cercanas (Hawley, 2000);
- c) las habilidades cognoscitivas de pensamiento para fomentar el desarrollo emocional con quienes nos rodean (Masten, *et al.* 2001);
- d) el enriquecimiento de las habilidades sociales necesarias para construir relaciones maduras, de intercambio, tales como dar y recibir (Howard & Jhonson, 2001);
- e) tomar decisiones aquí y ahora (Nurmi, 1987),
- f) encontrarle un sentido al estrés relacional (Wagnild & Young, 1993);
- g) incrementar nuestra capacidad de auto-mejora (Wolin & Wolin, 1993);
- h) favorecer el trabajo pro-activo hacia el cumplimiento de metas internas (LaFromboise, *et al.*, 2006; Peters, *et al.*, 2005).
- i) solucionar conflictos interpersonales (Hatchett & Park, 2007). Todo esto con la finalidad de construir conscientemente relaciones saludables, de crecimiento y adaptadas interpersonalmente (Tanzer, 2013). Cada piedra por color hace énfasis en una dimensión estratégica.



Referencias

- Anthony, E.J. (1987). Risk, vulnerability and resilience: An overview. In E. Anthony & B. Cohler (Eds.) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press.
- Birren, F. (1961). *Color Psychology and Color Therapy: A Factual Study of the Influence of Color on Human Life*. New Hyde Park, NY: University Books, Inc.
- Bruce-Mitford, M. (1996). *The illustrated book of signs & symbols*. Nueva York: DK Publishing.
- Charney, D.S. (2004). Psychobiological and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, Vol. 161, pp. 195-216.
- Der Kinderen, S. & Greeff, A. P. (2003). Resilience among families where a parent accepted a voluntary teacher's retrenchment package. *South African Journal of Psychology*, Vol. 33, No. 2, pp. 86-94.
- Grotberg, E. H. (2001). "Nuevas Tendencias en Resiliencia". En A. Melillo y E. N. Suárez Ojeda (Comp.). *Resiliencia. Descubriendo las propias resiliencias*, Barcelona: Paidós.
- Hatchett, G.T. & Park, H. L. (2004). Relationships among optimism, coping styles, psychopathology, and counseling outcome. *Personality and Individual Differences*, 36, 1755 - 1769.
- Hawley, D. R. (2000). Clinical implications of family resilience. *The American Journal of Family Therapy*, Vol. 28, No. 2, pp. 101-116.
- Hee Lee, J., Kyung Nam, S., Kim, A. Kim, B., Young Lee, M. & Min Lee, S. (2013). Resilience: A Meta-Analytic. *Journal of Counseling & Development*, Vol. 91, pp. 269-279.
- Heller, E. (2004). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Gustavo Hill.
- Howard, S. & Johnson, B. (2001). What makes the difference? Children and teachers talk about resilient outcomes for students at risk. *Educational Studies*, Vol. 26, pp. 321-327.
- Jaramillo-Vélez, D. E., Ospina-Muñoz, Cabarcas-Iglesias & Humphreys, J. (2005). Resiliencia, Espiritualidad, Aflicción y Tácticas de Resolución de Conflictos en Mujeres Maltratadas. *Revista de Salud Pública*, Vol. 7, No. 3, pp. 281-292.
- LaFromboise, T., Hoyt, D., Oliver, L., & Whitbeck, L., (2006). Family, Community, and school influences on resilience among American Indian adolescents in the upper Midwest. *Journal of Community Psychology*, Vol. 34, No. 2, pp. 193-209.
- Laursen, B. & Hafen, A. (2010). Future Directions in the Study of Close Relationships: Conflict is Bad (Except when it's not). *Social Development*, Vol. 19, No. 4, pp. 858-872. Manuscript by US National Institute of Mental Health (MH58116).
- López, M. J., Camacho Rosales, J., Máiquez Chávez, M. L., Byrne, S. & Cruz, B. J. (2009). Factores que influyen en el pronóstico de recuperación de las familias en riesgo psicosocial: el papel

- de la resiliencia del menor. *Psicothema*, Vol. 21, No. 1, pp. 90-96.
- Lüscher, M. (1990). *Test de los Colores*. Barcelona: Paidós.
- Masten, A., Best, K. & Garmezy, N. (2001). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development Pathology*, Vol. 2, pp. 425-444.
- Nurmi, J. E. (1987). Age, sex, social class, and quality of family interactions as determinants of adolescents' future orientation: A developmental task interpretation. *Adolescence*, Vol. 22, pp. 977-991.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning? *Developmental Review*, Vol. 11, pp. 1-59.
- Omar, A., Uribe, H. & Maltaneres, V. (2005). Bienestar subjetivo y perspectivas de futuro como predictores de resiliencia en adolescentes. *Abstracts del 30º Congreso Interamericano de Psicología*. Buenos Aires: Sociedad Interamericana de Psicología.
- Peters, R. D. V., Leadbeater, B. & McMahon, R. J. (2005). *Resilience in Children, families and communities*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58, No. 3, pp. 307-321.
- Rutter M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanism. En: Rolf J, Masten AS, Cicchetti D, Nuechterlein KH & Weintraub S. (Eds.) *Risk and Protective factors in the development of psychology*. New York: Cambridge University Press (pp. 181-214).
- Sanri, C. & Goodwin, R. (2013). Values and love styles in Turkey and Great Britain: An intercultural and intracultural comparison. *International Journal of Psychology*, Vol. 48, No. 5, pp. 837-845.
- Silliman, B. (2003). Resiliency research review: Conceptual & research foundations (Electronic version). *National Network for Family Resiliency*. Disponible en: <http://www.cyfernet.org/research/resilreview.html>. Accessed December 2.
- Tanzer, M., Shahar, G. & Avidan, G. (2013). A Smile Worthy of Your Cognition: General Self-Efficacious Individuals Recognize and Remember Happy Faces. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 32, No. 1, pp. 1-16.
- Tugade, M. M. & Frederickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 86, pp. 320-333.
- Ungar, M. P. (2001). The Social Construction of Resilience Among "Problem" Youth in Out-of-Home Placement: A Study of Health-Enhancing Deviance. *Child and Youth Care Forum*, Vol. 30, No. 3, pp. 137-154.
- Villalba Quesada, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, Vol. 12, No. 3, pp. 283-299.



Wagnild, G. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal Nursing*, Vol. 1, pp. 165-177.

Walsh, F. (1998). Beliefs, spirituality, and transcendence: keys to family resilience. En: McGoldrick M, (Ed.) *Revi-*

sioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice. New York: Guilford Press (pp. 62-77).

Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar*. Buenos Aires: Amorrortu.

Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993). *The resilient self*. Nueva York: Willard.

Apéndice

Tabla 2. Diamante.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 13
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar y darle color diamante a una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>El Diamante es la piedra preciosa más apreciada por su valor, representa compromiso, compartir, poder, pureza, lujo, elegancia, amor y claridad mental.</p>	<p>Recobra un valor de compromiso para la persona. En la medida de haber ganado Diamantes es la fuerza del compromiso que se adquiere para resolver un conflicto. Se requiere ser honesto, sincero consigo mismo y, sobre todo, constante.</p>	<p>Una relación tipo Diamante se caracteriza porque en ella predomina el gusto por la relación, en el sentido de darle su espacio, su tiempo y fomentar el intercambio con atenciones, cuidados y afectos, bajo la idea de que lo que uno hace también es lo que recibe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Platicar y expresar al otro la manera en que se manifiesta el compromiso para solucionar los problemas. • Desglosar las posibles partes del problema para dimensionarlas por separado y en relación una con otra. • Reflexionar y escribir sobre alternativas para resolver el conflicto interpersonal.



Apéndice

Tabla 3. Oro.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 14
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar de dolor Oro una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>Significa la riqueza en recursos, habilidades y estrategias que tiene una persona para perseverar hasta solucionar con éxito el conflicto que se proponga resolver. No importando los obstáculos, alcanzar la meta es lo más importante.</p>	<p>La relación tipo Oro es aquella a la que no se le dificulta nada, reconoce tener la fuerza, el poder, la valentía y todos los recursos para perseverar hasta alcanzar un nivel de entendimiento con el otro: madurez emocional, flexibilidad, entendimiento, negociación, nivel de comunicación y expresión psicoafectiva.</p>	<p>Se le percibe como un tesoro, porque favorece el crecimiento, las aspiraciones, estimula la perseverancia y la constancia para alcanzar metas y mirar siempre hacia adelante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los obstáculos que impiden solucionar el problema. • Confiar en que se solucionará el problema de la mejor manera y en el momento adecuado.

Apéndice

Tabla 4. Plata.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 16
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar con color Plata una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>La plata indica capacidad para moldearse y adaptarse a la situación. Ser práctico con lo que sí tiene opción y dejar atrás lo que no es posible. Parte de esa practicidad es la habilidad para buscar acuerdos, negociar propuestas y desarrollar capacidades de escucha, empatía y respeto.</p>	<p>La relación tipo Plata orienta los recursos para adaptarse a cualquier circunstancia, es flexible y se moldea según la situación. Construye un vínculo basado en la práctica, en lo que sucede aquí y ahora.</p>	<p>Su maleabilidad representa la habilidad para incluir en la dinámica relacional la posibilidad de negociar desacuerdos y acuerdos. Favorece las capacidades de espera, escucha, empatía y respeto, muy necesarias para fluir en una relación a largo plazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer más consciente la capacidad de espera y ser flexible, ante todo lo que suceda al alrededor. • Aprender a mirar las cosas desde el lugar del otro. • Respetar las diferentes formas de pensar y proponer soluciones.



Apéndice

Tabla 5. Rubí.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 15 definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Con qué color-metal-piedra preciosa quieres matizar tu relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
Los Rubíes indican la fuerza, el amor y la pasión con la que se debe luchar por lo que se desea, pues favorece la salud emocional.	La relación tipo Rubí se basa en el gusto por luchar por construir una relación sana, en equilibrio, de crecimiento y desarrollo. Se parte de la idea de que ésta es un reflejo del equilibrio alcanzado por cada uno de sus integrantes.	Se le asocia con los sentimientos de amor y pasión como cualidades para alcanzar estabilidad, salud y equilibrio interpersonal. Así como agresión para alcanzar los sueños.	<ul style="list-style-type: none">• Perdonar es sinónimo de amar.• Demostrar pasión por lo que se hace, sueña y busca en la vida.• Cuidar amorosamente a quienes son importantes para nosotros.

Apéndice

Tabla 6. Zafiro.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 12
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar de color Zafiro una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>Los Zafiros reflejan la necesidad de contactar con la parte espiritual, esa voz interna que da confianza y sabe aconsejar. Refleja la necesidad de auto-observación para descubrir en uno mismo la respuesta hasta brillar. Se le asocia con el cielo, la vida, lo espiritual, la tranquilidad, la paz, la calma y la armonía personal.</p>	<p>La relación tipo Zafiro basa su intercambio en lo espiritual. Se guía por su voz interna, sexto sentido o corazonadas. Su compañía la manejan para fortalecerse mutuamente y retroalimentarse de manera constructiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Son relaciones de trabajo constante en aspectos poco agradables para el otro y en obstáculos para fluir en la relación que construyen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intentar estar calmado antes de tomar cualquier decisión • Mantener la calma y trabajar en la auto-confianza. • Respirar hondo ayuda a oxigenar el cuerpo y la mente, para pensar con más tranquilidad. • Hacer de un espacio el lugar idóneo para relajarse, pensar, calmarse, respirar y buscar soluciones.



Apéndice

Tabla 7. Esmeralda.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 15
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar de color Esmeralda una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>Las Esmeraldas indican una necesidad por buscar crecimiento y desarrollo natural. Sugiere nutrición a través de saborear las cosas/ situaciones cotidianas, olerlas o sentirlas. Recuerda voltear a observarse con mayor atención y conciencia.</p>	<p>Una relación tipo Esmeralda es vista como natural. Se enriquece de la información que recoge del interior y exterior, pero focalizando la relación en el aquí y en el ahora, disfrutando cada momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprende de los conflictos y diferencias interpersonales. • Las crisis son posibilidades. • Nutrir la relación con los nutrientes que requiere según las condiciones presentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la idea de que es de humanos tener diferencias. • Platicar sobre cómo los personas crecen a partir de sus problemas • Repasar el problema en la memoria, una y otra vez para analizarlo desde otros puntos de vista.

Apéndice

Tabla 8. Amatista.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 13 definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar con color Amatista una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>La Amatista exige hacer un alto en lo que se está haciendo para solucionar los problemas.</p>	<p>La relación tipo Amatista es aquella que centra su dinámica de paz, de armonía y serenidad para la solución de problemas. Ve a éste como el medio fructífero de aprendizaje, de reconocimiento, de fortalezas, debilidades y áreas de oportunidad.</p>	<p>Parte de su filosofía se centra en que “todo lo que nos sucede es por algo, hay un mensaje bello que nos enriquece, solo hay que encontrarlo y reconocerlo para hacerlo propio”. Implica vivir con moderación, al límite, con serenidad, con autoconocimiento y autocontrol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer de los problemas su demanda, su lugar y sus límites. • Reconocer la participación personal en el problema y la aportación individual para solucionarlo. • Aceptar los hechos y ver hacia adelante para aprender de los problemas.



Apéndice

**Tabla 9. Bronce.
 Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 13
 definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.**

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Con qué color-metal-piedra preciosa quieres matizar tu relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>El Bronce indica la cantidad de energía que se está mal direccionando. Con un poco de amor, comprensión y flexibilidad, las cosas pueden ser percibidas de otra manera. Desde esa nueva perspectiva se obtiene comprensión, afecto y calidez para crecer y nutrir la relación.</p>	<p>La relación tipo Bronce es aquella que funda su relación en la creencia de que todo es producto de la conexión de energía que establecen sus integrantes. Solo a partir de lo que se perciba como rasgos característicos de la relación, será lo que se pueda transmitir.</p>	<p>Es el metal menos apreciado por su valor, su reconocimiento lo obtiene de sus propiedades como ser un metal dúctil, fundador, conductor de calor, maleable, flexible. Lo que le da a la relación la apertura para dar y recibir equilibradamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ser flexible para comprender la situación y responder a ella. • Promover el diálogo para la resolución del problema. • Reconocer lo que el problema enseña o deja como aprendizaje.

Apéndice

Tabla 10. Obsidiana.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 13
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar una con color- Obsidiana una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>La Obsidiana refleja una especie de recordatorio cuando hay un problema por resolver. Se puede dudar a veces, pero inicia nuevas aventuras, abre nuevos caminos, experiencias y aprendizajes.</p>	<p>La relación tipo Obsidiana simboliza puntos ciegos u oscuros que redundan en ideas como: “todo o nada”; pero es mejor empezar de cero, arriesgarse y aventurarse a nuevas oportunidades.</p>	<p>Por su color oscuro se le asocia con ser sucia, fea, opaca, con lo antiguo o viejo, lo incorruptible, invencible y constante (presente en todos los tiempos). Pero desde la Psicología del Color, la ausencia del color significa tanto comienzo como fin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actualizarse es iniciar de nuevo o terminar con algo. • Arriesgarse al cambio o iniciar un camino nuevo puede llevar a la persona a cometer errores.



UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA
DE GUADALAJARA

La Universidad humanista de Guadalajara