



MÓDULO: Estilos de Vida Saludables
CURSO: El color en el vestuario y las emociones I
FACILITADOR/A: Elisa Ramos Morales

I. Descripción general del curso

Conducir a los participantes por medio de auto-evaluaciones para encontrar los colores más favorecedores para sí mismo a la hora de vestirse y resaltar la belleza natural, con el afán de identificar las emociones y sentimientos que comunican los colores al vestir y utilizarlos para mejorar el estado anímico.

II. Contenidos

- 1) Teoría del color: colores primarios, secundarios y terciarios: reconocer cuáles son los colores primarios y cuáles surgen de la mezcla de ellos; esto será especialmente útil cuando se analice cuál paleta de color favorece a cada personal.
- 2) Colorimetría: Proyección de una buena imagen a partir del uso del color (el color representa un 50% de una imagen positiva)
- 3) El guardarropa personal: estadística de los colores en el guardarropa.
- 4) Paleta de color I: factores que definen mi paleta de color.
- 5) Paleta de color II: factores que definen mi paleta de color.
- 6) Paleta de colores grises, verdes y pastel
- 7) Paleta de colores: del blanco al negro
- 8) Paleta de colores rojo, fucsia
- 9) Paleta de colores vivos
- 10) Proyectando una nueva imagen: el participante es capaz de definir cuál es su paleta de color
- 11) Psicología del color: cambie su estado de ánimo, cambie los colores que está usando.
- 12) El color y las emociones I: Utilice su paleta para reflejar su personalidad.
- 13) El color y las emociones II: el poder del color para comunicar estados de ánimo.
- 14) Quebrando el color: no deseche nada del guardarropa por razón del color, úselo a su favor.
- 15) Fondo de armario: Guardarropa básico atemporal con prendas que pueden usarse durante años, renovándolas a partir de novedosas combinaciones de color.
- 16) Ruta de tiendas: visita guiada a tiendas de ropa para aplicar en la práctica diaria la habilidad adquirida para escoger lo que favorece a cada uno.