

14/2/2025

CROMÁTICA EMOCIÓN  
ASCENDIENTE VIBRACIÓN

MIREN

## ÍNDICE

ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	3
ARCOIRIS MULTICOLOR	5
COMPLEJIDAD CROMÁTICA	7
REGULACIÓN FISIOLÓGICA	9
MADURACIÓN EMOCIONAL	12
CONCLUSIÓN	14
BIBLIOGRAFÍA	15

## ABSTRACT

El presente estudio analiza el imaginario cromático de la película *Inside out 2* (2024) desde una perspectiva interdisciplinaria que abarca enfoques estéticos, psicológicos, neurocientíficos y trascendentales. A través del análisis de los elementos cromáticos y narrativos, se examina cómo desde la naturaleza del color hasta la construcción del mundo interior de la protagonista, configuran una representación simbólica de la relación entre las emociones y los diferentes estados de consciencia. Este estudio busca demostrar como el diseño cromático acompaña a la película en el planteamiento de varias reflexiones sobre la complejidad emocional, el funcionamiento de la memoria, la gestión del estrés, las crisis de identidad y el desarrollo personal, culminando con una crítica a la supresión de las emociones popularmente consideradas como negativas.

**Palabras clave:** imaginario del color, círculo cromático, alegría, ansiedad, desarrollo personal, frecuencias vibracionales, consciencia.

## INTRODUCCIÓN

Desde los primeros experimentos con la técnica del Technicolor hasta las complejas paletas cromáticas de la animación digital, el color ha servido como herramienta esencial en la construcción del lenguaje cinematográfico, desempeñando un papel fundamental tanto en la expresión narrativa como en la evocación emocional y la construcción simbólica de las imágenes. En el cine de animación, donde la paleta cromática es un elemento de diseño completamente intencional, su función adquiere una relevancia aún mayor al actuar como un puente entre la percepción visual del espectador y la dimensión psicológica de los personajes. *Inside Out 2*, secuela de la influyente película de Pixar sobre la vida emocional interna, se erige como un caso paradigmático de cómo el color puede estructurar y materializar la compleja interacción entre la mente, las emociones y la percepción sensorial.

El estudio del color en relación con las emociones encuentra un marco teórico relevante en la rueda de las emociones de Robert Plutchik (1980), un modelo que organiza los estados afectivos en categorías primarias y sus combinaciones, similar a la estructura de los colores en un círculo cromático. Desde una perspectiva narrativa, David Bordwell (2006) destaca la importancia de los recursos visuales en la narración cinematográfica, argumentando que el color puede modular la percepción del tiempo, el tono y la evolución de los personajes. Los estudios de Jacques Aumont (1990) refuerzan esta idea al considerar el color como un lenguaje con funciones expresivas y simbólicas, capaz de reforzar estados de ánimo o establecer contrastes significativos en la construcción del relato. Asimismo, Jean Mitry (1963) señala que la tonalidad influye en la percepción del espectador, funcionando como un código sensorial que intensifica la experiencia emocional de la imagen. En *Inside Out 2*, esta dimensión narrativa del color se hace evidente en la caracterización visual de cada emoción y en los cambios cromáticos que acompañan las transiciones emocionales de la protagonista.

Por otro lado, el color en el cine opera como un código cultural con significados simbólicos que varían según el contexto. Umberto Eco (1985) aborda el color desde una perspectiva semiótica, argumentando que sus significados emergen de convenciones y asociaciones aprendidas. Richard Dyer (1997) profundiza en esta idea al examinar el color como un código cultural en el cine, mostrando cómo ciertos tonos se asocian a emociones, géneros cinematográficos o incluso construcciones identitarias específicas. Finalmente, Christian Metz (1974) estudia el cine como un sistema de signos donde el color es una herramienta significativa que moldea la experiencia del espectador. En *Inside Out 2*, el uso del color trasciende su función estética para convertirse en un mecanismo simbólico que organiza la representación del mundo interior de la protagonista y sus transformaciones emocionales.

La relevancia de este estudio radica en la creciente atención que el cine y los medios audiovisuales dedican al uso del color como recurso narrativo y psicológico. Aunque existen numerosos estudios sobre el color en la psicología y en las artes visuales, aún queda por explorar en profundidad el papel

específico del cromatismo en el cine de animación, particularmente en filmes que abordan temas tan intrínsecamente vinculados a la mente y las emociones humanas.

Este artículo, por lo tanto, busca llenar un vacío en la investigación académica, analizando cómo *Inside Out 2* utiliza el color como elemento narrativo, acompañando al espectador en un viaje por el mundo interior de la protagonista Riley. Para ello, se analizará el uso del color en *Inside Out 2* desde estas tres dimensiones clave: su función narrativa y expresiva en la estructura del filme, su impacto psicológico y neurocientífico en la percepción de las emociones, y su papel como construcción simbólica y cultural en la representación de la vida emocional. Mediante un enfoque interdisciplinario que combina estudios estéticos, psicología de las emociones y semiótica del color, se explorará cómo la película configura un imaginario cromático que actúa como un puente de conexión con la audiencia.



*Inside out 2* (2024). Ansiedad tomando el mando.

## ARCOIRIS MULTICOLOR

### Primarios

Los colores primarios, azul, rojo y amarillo, tienen un papel fundamental en la película al asociarse con las emociones centrales que guían el comportamiento de los personajes. Esta relación cromática ha sido estudiada por teóricos como Wassily Kandinsky en *De lo espiritual en el arte* (1911), donde argumenta que los colores poseen una fuerza psicológica y emocional intrínseca que afecta directamente al espectador.

El azul se vincula con la tristeza, una emoción profunda y melancólica representada a través de una tonalidad fría y serena. Kandinsky describía el azul como el color de la introspección y la espiritualidad, enfatizando su capacidad de llevar la mente hacia lo infinito y lo trascendental. En la película, este color transmite la calma de la reflexión y la vulnerabilidad emocional, mostrando que la tristeza no es un obstáculo, sino una parte esencial de la experiencia humana. Esta asociación también resuena en la película de *Frozen* (2013), donde Elsa está ligada a ese azul, que reflejan su poder y su aislamiento emocional pero a la vez se convierte en símbolo de empoderamiento y equilibrio.

El rojo refleja la ira, una emoción intensa y energética que emerge en momentos de frustración o conflicto. Johann Wolfgang von Goethe, en su *Teoría de los colores* (2019), señalaba que el rojo es el color de la excitación y la pasión, capaz de provocar una reacción visceral en quien lo percibe. En la película, este tono vibrante enfatiza la fuerza de la ira, mostrando cómo puede ser un catalizador para la acción frente a situaciones de injusticia o frustración. El rojo protagoniza también otra película de Disney titulada *Turning Red* (2022). Tal y como se intuye, el color es el protagonista en la película y simboliza la transformación de Mei en un panda rojo, reflejando su despertar emocional y su conexión con la herencia familiar, convirtiéndose en un símbolo de autoaceptación.

El amarillo se asocia con la alegría. Kandinsky lo describía como el color de la vitalidad y la expansión, comparándolo con el sonido de una trompeta que irradia energía. En la película, este color cálido y brillante representa la luz, el optimismo y la euforia, iluminando la vida de los personajes y haciendo que los momentos oscuros sean más llevaderos.

### Secundarios

Los colores secundarios, verde, naranja y morado, emergen como una mezcla compleja de emociones que abarcan una gama de sensaciones más matizadas. Johannes Itten, en *El arte del color* (1961), sostiene que los colores secundarios combinan la naturaleza psicológica de sus componentes, generando significados más sutiles y dinámicos.

El verde representa el asco, una emoción vinculada a la incomodidad y el rechazo. Itten lo describe como el color del equilibrio, pero también de la dualidad, pues puede transmitir tanto frescura como toxicidad.

El naranja, resultado de la mezcla de rojo y amarillo, simboliza la ansiedad. Según Goethe, el naranja se asocia con la estimulación y la actividad febril, reflejando la hiperactividad emocional y la tensión. En *Inside Out 2*, este color encarna la naturaleza dual de la ansiedad: por un lado, la excitación por lo nuevo, y por otro, el temor al descontrol. La película utiliza el naranja para ilustrar la sensación de alerta y la inquietud ante la incertidumbre.

El morado se vincula con el miedo. Kandinsky consideraba el morado como un color de misterio y espiritualidad, ya que combina la energía del rojo con la introspección del azul. En la película, el morado representa el temor y la incertidumbre, encapsulando la lucha entre la necesidad de seguridad y la exposición a lo desconocido.

## Terciarios

Los colores terciarios, como el turquesa, rosa y violeta, amplían la paleta emocional de la película, añadiendo matices más sutiles a la experiencia cromática. La teórica del color Faber Birren, en *Color Psychology and Color Therapy* (1950), exploró cómo estos colores intermedios reflejan emociones complejas y a menudo ambiguas.

El turquesa, una mezcla de azul y verde, podría simbolizar la calma y la reflexión en un espacio intermedio entre la tranquilidad y la inquietud. Itten sugiere que este color transmite serenidad, pero también un deseo de renovación que se podría relacionar con la envidia, reflejando la insatisfacción que surge de la comparación social y el deseo insatisfecho.

El rosa, una mezcla de rojo y blanco, se asocia con la vergüenza. Birren destaca que el rosa es un color de ternura y vulnerabilidad, pero también de autoevaluación y timidez. En la película, este tono evoca el rubor de la incomodidad y el malestar social, subrayando la autoconciencia y la inseguridad de la adolescencia.

El violeta se vincula con el ennui, un sentimiento de aburrimiento existencial. Kandinsky lo definía como un color de contemplación profunda y melancolía. Su tonalidad grisácea y apagada sugiere apatía e indiferencia, encapsulando los momentos de tedio y desinterés que Riley experimenta en la película. Este color refuerza la sensación de estancamiento y la falta de inspiración.



*Inside Out 2* (2024). Retrato de las emociones protagonistas.

## COMPLEJIDAD CROMÁTICA

### Ambivalencia

El uso del color en *Inside Out 2* ilustra cómo las emociones se combinan y evolucionan, reflejando la complejidad de los procesos psicológicos. Las emociones interactúan y se transforman constantemente, dando lugar a una amplia gama de sentimientos que no siempre son fáciles de identificar o gestionar. La película emplea la mezcla de colores para plasmar esta ambivalencia emocional, mostrando que las emociones humanas son multifacéticas y fluidas.

Sobre la coexistencia de emociones contradictorias en un mismo momento habla el director Daniel Stern (1985), concretando que la experiencia emocional rara vez es unidimensional; en cambio, las emociones interactúan e influyen mutuamente. La película ilustra esta dinámica mediante la superposición cromática en recuerdos clave, donde los colores dejan de ser unidades aisladas y se fusionan, simbolizando el proceso de maduración psicológica de Riley al integrar diversas emociones en una misma experiencia. Desde la perspectiva de la psicología del color, autores como Luscher (1971) y Heller (2008) han destacado que la combinación de tonalidades puede representar estados emocionales complejos y transitorios, reforzando la idea de que las emociones fluctúan y se adaptan a las experiencias vividas.

### Avalancha

En la película, los recuerdos se visualizan como esferas almacenadas en extensas estanterías dentro de la mente de Riley. Cada esfera cambia de color según la emoción predominante en el recuerdo, y a medida que se organizan, se destacan aquellos que forman la base de su identidad. Sin embargo, la representación del subconsciente introduce una dimensión monocromática que contrasta con el multicolor consciente.

Los recuerdos almacenados en el subconsciente se presentan con tonos oscuros y difuminados, evocando la represión y el olvido. La psicología del color ha identificado que colores como el negro y el púrpura pueden simbolizar lo oculto, lo inexplorado y lo onírico (Heller, 2008), lo que refuerza la representación del subconsciente como un espacio de incertidumbre y misterio.

De similar manera se representan contrastes cromáticos relacionados con estados de consciencia en la película de *Coco* (2017), donde se emplea una paleta vibrante para diferenciar el mundo de los vivos (colores más apagados y terrosos) del mundo de los muertos (colores brillantes y neón). También se usa el color en *Soul* (2020) para establecer contrastes entre los mundos: el "Gran Antes" y el "Gran Más Allá" están representados por tonos fríos y etéreos, evocando la espiritualidad y la abstracción, mientras que la Tierra tiene colores más cálidos y naturales, simbolizando lo concreto y la experiencia.

La unión del subconsciente con la mente consciente encuentra el clímax en una escena donde Alegría decide dinamitar la roca que contiene la montaña de esferas de recuerdos suprimidos. La explosión provoca una avalancha de emociones no procesadas que desborda la mente de Riley y la conduce a una crisis de ansiedad. En esta escena, las esferas que flotaban en la mente consciente, nítidas y organizadas, se mezclan de manera caótica representando el colapso emocional y la confusión interna. Este recurso visual ilustra cómo la mente, al verse sobrecargada de emociones reprimidas, puede experimentar una crisis en la identidad, lo que coincide con estudios psicológicos sobre la integración de la memoria y la disonancia emocional (Damasio, 1994).

## Cuerdas

El uso del color en *Inside Out 2* también juega un papel clave en la representación de la identidad de Riley, a través de las cuerdas cromáticas que simbolizan sus creencias y valores fundamentales. Cada cuerda está tejida con tonalidades que corresponden a las emociones centrales que guían su toma de decisiones y su percepción del mundo. Esta representación visual refuerza la idea de que la identidad es una red dinámica de emociones y experiencias que se entrelazan a lo largo del desarrollo personal.

Desde la teoría del color en el cine, Aumont (1990) señala que la combinación de tonalidades puede transmitir significados profundos sin necesidad de verbalización explícita. En este sentido, la construcción visual de las cuerdas de colores en la película representa el crecimiento psicológico y emocional de Riley, reflejando la transformación que ocurre durante la adolescencia.

La escena de la avalancha de recuerdos también tiene implicaciones en este proceso, ya que simboliza el impacto de los recuerdos reprimidos en la percepción de la identidad. A medida que las emociones no procesadas emergen, las cuerdas de creencias y valores de Riley se ven alteradas, reflejando la lucha interna por redefinir su sentido de sí misma. Este conflicto puede interpretarse a la luz de teorías psicológicas sobre la integración emocional y la reconfiguración identitaria en la adolescencia (Erikson, 1968). La película muestra cómo, al enfrentar sus emociones reprimidas, Riley redefine su identidad de manera más matizada y flexible.

Este tipo de confrontación con lo reprimido es un fenómeno común en procesos de integración emocional, donde el reconocimiento y la aceptación de emociones pasadas permiten una transformación profunda en la autopercepción (Van der Kolk, 2014). Así, *Inside Out 2* ofrece una representación visualmente rica y psicológicamente fundamentada del desarrollo emocional y la formación de la identidad, utilizando el color como un vehículo narrativo esencial.



*Inside Out 2* (2024). Cuerdas de colores simbolizando las creencias de Riley.

## REGULACIÓN FISIOLÓGICA

### Modulación

El color tiene un impacto significativo en la actividad cerebral, ya que diferentes tonalidades pueden estimular distintas áreas del cerebro, influyendo en la percepción, el procesamiento emocional y la toma de decisiones. Esta correspondencia entre color y emoción se sustenta en hallazgos neurocientíficos que demuestran que la exposición a diferentes longitudes de onda de luz afecta la actividad neuronal en la corteza visual y en estructuras del sistema límbico, áreas clave en la regulación emocional (Zeki, 1993).

Por ejemplo, el rojo, relacionado con la ira, genera una mayor excitación fisiológica al activar la amígdala, una estructura cerebral fundamental en la respuesta al peligro y la regulación de la agresión. Este efecto se traduce visualmente en la película, donde la predominancia del rojo intensifica la sensación de tensión y conflicto. De manera similar, el amarillo, asociado con la alegría, está vinculado a la activación del núcleo accumbens, una región clave en la sensación de recompensa y placer. La presencia de este color en la película enfatiza momentos de optimismo y euforia, ilustrando cómo el cerebro responde de manera diferencial a los estímulos cromáticos (Kaya & Epps, 2004).

Además de sus efectos en la percepción emocional, el color influye en respuestas fisiológicas como la frecuencia cardíaca y la presión arterial. *Inside Out 2* utiliza estos principios para mostrar cómo el estado emocional de Riley afecta su cuerpo y mente de manera tangible. Los tonos cálidos, como el rojo y el naranja, pueden aumentar la activación del sistema nervioso simpático, intensificando la sensación de alerta y estrés. En contraste, los colores fríos, como el azul y el verde, se asocian con la relajación y la activación del sistema parasimpático, promoviendo estados de calma (Wilms & Oberfeld, 2018). Esto se observa en la película cuando la ansiedad de Riley, representada por un intenso naranja, domina visualmente la escena en momentos de angustia y confusión.



*Inside Out 2* (2024). Tristeza y el azul que la caracteriza.

## Neurobiología

La relación entre color y respuesta emocional también ha sido estudiada en términos fisiológicos. El eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) regula la liberación de cortisol en respuesta al estrés, y ciertas tonalidades pueden modular este proceso. Elliot y Maier (2014) indican que el rojo, asociado con peligro y alerta, tiende a incrementar la producción de adrenalina, mientras que colores como el azul y el verde favorecen una menor activación de la amígdala, facilitando la regulación emocional.

En este contexto, la tristeza, representada por el color azul, se asocia con una reducción en la actividad de la corteza prefrontal, una región clave en la regulación emocional. En contraste, emociones más intensas como la ira y la alegría incrementan la actividad en la amígdala y el sistema límbico, áreas implicadas en respuestas rápidas y reacciones automáticas. La traducción visual de estos procesos en *Inside Out 2* permite al espectador comprender intuitivamente cómo la neurobiología de las emociones moldea el comportamiento de los personajes, intensificando o mitigando la carga emocional de cada escena.

La regulación emocional, esencial en la maduración humana, también se manifiesta a través de las variaciones cromáticas. Gross (1998) describe este proceso como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales destinadas a modular la intensidad y duración de una emoción. *Inside Out 2* emplea transiciones de color para reflejar estos cambios: en momentos de ansiedad, los tonos naranjas saturados dominan la escena, mientras que, en estados de calma, los colores se equilibran en matices más suaves y armoniosos.

Ekman (1999) sostiene que la identificación precisa de una emoción es fundamental para su regulación. En la película, la interacción visual entre los colores de las emociones refuerza la lucha interna entre impulsos y razonamiento, una característica clave de la adolescencia. La ansiedad, representada por el color naranja, se destaca como una emoción predominante en esta etapa, simbolizando la sobrecarga de la corteza prefrontal y la amígdala ante la incertidumbre del futuro (LeDoux, 1996).



*Inside Out 2* (2024). Protagonista Ansiedad teniendo una crisis.

## Ondas

En neurociencia, las emociones están estrechamente vinculadas a diferentes tipos de ondas cerebrales, cada una de las cuales corresponde a un estado mental particular. Aunque *Inside Out 2* no aborda explícitamente estas ondas, el uso del color en la película puede interpretarse como una representación simbólica de los distintos niveles de actividad cerebral asociados con las emociones.

Las ondas beta (13-30 Hz), que se activan en estados de alerta, tensión y procesamiento cognitivo acelerado, estarían representadas por colores intensos como el rojo y el naranja. Estos tonos predominan en escenas donde la ira o la ansiedad toman el control, reflejando una activación elevada de la amígdala y un estado de hiperexcitación cerebral (Herrmann, 2001).

Las ondas alfa (8-12 Hz), relacionadas con la relajación y la calma, podrían reflejarse en escenas donde predominan colores suaves como el turquesa o el rosa, asociados con estados de tranquilidad y afecto. Durante estos momentos, la actividad del sistema límbico es mínima, lo que sugiere un equilibrio emocional que se traduce en una paleta cromática armoniosa.

Las ondas theta (4-7 Hz), implicadas en la creatividad, la meditación profunda y la evocación de recuerdos emocionales, pueden estar representadas en la película a través de tonos violetas o púrpuras, que simbolizan la introspección y la complejidad emocional. Estos colores aparecen en momentos de reflexión profunda de Riley, indicando un procesamiento mental más abstracto y una conexión con el inconsciente (Aftanas & Golocheikine, 2001).

Finalmente, las ondas delta (0.5-4 Hz), asociadas con el sueño profundo y la restauración, podrían vincularse con colores oscuros o apagados, utilizados en escenas de desconexión emocional o descanso.

Más allá de la metáfora visual, la relación entre el color y la actividad cerebral tiene una base neurocientífica. Diversos estudios han demostrado que ciertos colores pueden modular la actividad de las ondas cerebrales, influyendo en los estados emocionales y los procesos cognitivos. A través de su diseño cromático, *Inside Out 2* traduce la dinámica neurobiológica de las emociones en un lenguaje visual accesible, permitiendo al espectador comprender intuitivamente la interacción entre los estados emocionales y la actividad cerebral.

## MADUREZ EMOCIONAL

### Aceptación

*Inside Out 2* explora la evolución emocional de Riley como un proceso complejo que va más allá de la dicotomía entre emociones "positivas" y "negativas". A lo largo de la película, los colores simbolizan esta transformación, reflejando cómo cada emoción, independientemente de su valoración tradicional, desempeña un papel esencial en el desarrollo personal. Esta convivencia cromática representa una crítica a la tendencia cultural de rechazar emociones consideradas indeseables en favor de una visión excesivamente optimista de la vida, un fenómeno conocido como "positividad tóxica". Krznaric (2014) advierte que evitar el malestar emocional puede generar una desconexión con la experiencia humana auténtica, reduciendo la capacidad de adaptación y resiliencia. La introducción de nuevas emociones como la ansiedad y la envidia refuerza esta idea, evidenciando que forman parte natural del desarrollo adolescente y que no pueden simplemente ser eliminadas.

En términos visuales, la saturación de colores vibrantes en momentos de tensión emocional representa la lucha de Riley entre la autoexigencia y la necesidad de aceptar sus emociones. La tristeza, simbolizada por el azul, mantiene un papel central, alineándose con la teoría del proceso opoente de Solomon (1980), que sostiene que las emociones contrastantes se regulan mutuamente y que la felicidad no puede existir sin la tristeza.

A través de esta representación, *Inside Out 2* ofrece una reflexión sobre la importancia de aceptar la totalidad del espectro emocional como parte del proceso de maduración, destacando que la verdadera estabilidad se alcanza integrándolo de manera saludable. Estas ideas encuentran resonancias en la película del *Viaje de Chihiro* (*Spirited Away*, 2001), de Hayao Miyazaki, donde el color se usa para marcar la transformación de Chihiro. Los tonos fríos representan lo desconocido y lo amenazante, mientras que los tonos cálidos reflejan la seguridad y el crecimiento personal. La transición de Chihiro hacia la madurez está simbolizada por el uso cambiante de la paleta de colores.

### Consciencia

La película profundiza en las emociones individuales de Riley y explora cómo estas configuran distintos estados de consciencia relacionados con el bienestar emocional. A través del uso del color, la película representa visualmente la evolución de estos estados, mostrando cómo la autoconsciencia y la integración emocional influyen en la percepción del mundo interno de Riley.

Desde una perspectiva filosófica, Bachelard (1957) señala que la imaginación material del color puede expresar estados profundos del ser, funcionando como un medio de autoconocimiento. En este sentido, la fusión y la interacción de colores en la película metaforizan la integración emocional propia del desarrollo adolescente. Esta evolución cromática también se relaciona con la teoría de la individuación de Jung (1964), según la cual el crecimiento personal implica reconocer y equilibrar distintos aspectos de la psique, incluso aquellos que parecen contradictorios o difíciles de aceptar. En la primera película, las emociones de Riley se representaban con colores puros y definidos, mientras que en *Inside Out 2* la aparición de tonalidades híbridas sugiere un proceso de maduración en el que la identidad se construye a partir de la síntesis de experiencias y emociones diversas.

A través de esta representación visual, la película resalta la importancia de aceptar la fluidez de los estados emocionales y su papel en la construcción del bienestar, enfatizando que la madurez emocional radica en aprender a convivir con ellos de manera equilibrada.

## Vibraciones

A lo largo de la narrativa, Riley atraviesa un proceso de transformación interna en el que la aceptación de sus emociones le permite acceder a estados de mayor autoconocimiento y equilibrio. Así, la evolución cromática en su mundo emocional refleja un ascenso vibracional hacia una mayor estabilidad y conexión con su identidad.

Alegría se distingue como la emoción con la vibración más elevada, simbolizada visualmente por su brillo único. Este resplandor, aparte de diferenciarse estéticamente de las demás emociones, representa su capacidad para influir en el bienestar emocional de Riley de manera trascendental. Más allá de un recurso estilístico, esta luminiscencia sugiere que la alegría opera en una frecuencia vibracional más alta, funcionando como un punto de referencia para el equilibrio emocional.

Desde una perspectiva energética, Hawkins (1995) plantea que cada emoción vibra en una frecuencia específica, y que el desarrollo humano implica trascender estados de baja vibración, como el miedo o la culpa, para acceder a niveles más elevados de consciencia, como la aceptación y el amor. En este sentido, *Inside Out 2* sugiere una progresión en la escala vibratoria de Riley a través del uso del color. Mientras que la tristeza, el miedo, la ira y el asco presentan tonalidades más apagadas, la alegría resplandece, reforzando la idea de que, aunque todas las emociones son esenciales, la capacidad de experimentar alegría y optimismo facilita la integración emocional de las demás. Este liderazgo de la alegría implica la posibilidad de encontrar luz incluso en los momentos de mayor complejidad emocional.



*Inside Out 2* (2024). Alegría y ansiedad.

## CONCLUSIÓN

El uso del color en *Inside Out 2* se convierte en una de las herramientas narrativas más poderosas de la película actuando como un medio para plasmar las complejidades emocionales de Riley. A medida que la protagonista atraviesa la adolescencia, su mundo interior se transforma visualmente, ampliando la paleta cromática para dar lugar a nuevas emociones y estructurar su evolución psicológica de manera tangible.

El color actúa como un espejo de la evolución interna de Riley, ayudando a representar de manera matizada su transición a la adolescencia. La forma en que se combinan y contrastan los colores a lo largo de la película sugiere que las emociones interactúan y se transforman constantemente, reflejando la complejidad del crecimiento emocional.

A nivel neurocientífico, el color desempeña un papel clave en la activación de respuestas emocionales, modulando el estado anímico y la percepción del entorno. Esta relación se manifiesta en la forma en que ciertos colores generan tensión o alivio, marcando los momentos de mayor carga emocional y facilitando la inmersión del espectador en la psique de Riley.

En un plano más trascendental, la película utiliza el color como metáfora del autoconocimiento y la integración emocional. Lejos de promover una visión unidimensional de la felicidad, destaca la importancia de abrazar todas las emociones como parte del proceso de crecimiento. La riqueza cromática simboliza la expansión de la conciencia, mostrando que la maduración emocional no va de eliminar las emociones difíciles, pero sí de comprenderlas y armonizarlas.

Más allá de una simple diferenciación entre emociones, el color se emplea para ilustrar los cambios internos de Riley y su proceso de maduración. Cada tonalidad refleja una vibración emocional distinta, permitiendo que la narrativa explore la interacción entre los distintos estados afectivos. Los colores más brillantes y cálidos evocan emociones expansivas, mientras que los tonos más oscuros y fríos sugieren introspección y conflicto interno. Esta sinergia cromática influye en la experiencia del espectador, generando una conexión intuitiva con su desarrollo emocional.

En definitiva, el imaginario cromático en *Inside Out 2* trasciende su función decorativa para convertirse en un lenguaje visual que expresa la naturaleza dinámica y fluida de las emociones. A través de la interacción entre colores, la película sugiere que el bienestar no se encuentra en la supresión de ciertas emociones, sino en la capacidad de integrarlas y encontrar equilibrio en su constante transformación. De este modo, el color invita al espectador a reflexionar sobre su propio viaje emocional y la profunda conexión entre la energía emocional, el bienestar y la armonía interna.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aftanas, L. I., & Golocheikine, S. A. (2001). Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: High-resolution EEG investigation of meditation. *Neuroscience Letters*, 310(1), 57-60.
- Aumont, J. (1990). *La imagen cinematográfica: El cine y sus representaciones*. Ediciones Cátedra.
- Bachelard, G. (1957). *La poética del espacio*. Fondo de Cultura Económica.
- Birren, F. (2016). *Color psychology and color therapy: A factual study of the influence of color on human life*. Pickle Partners Publishing.
- Bordwell, D. (2006). *The way Hollywood tells it: Story and style in modern movies*. University of California Press.
- Buck, C., & Lee, J. (Directores). (2013). *Frozen* [Película]. Walt Disney Animation Studios.
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Editorial Destino.
- Docter, P. (Director). (2015). *Inside Out* [Película]. Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures.
- Docter, P. (Director). (2020). *Soul* [Película]. Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures.
- Dyer, R. (1997). *White: Essays on race and culture*. Routledge.
- Eco, U. (1985). *Semiotica e filosofia del linguaggio*. Biblioteca Einaudi.
- Ekman, P. (1999). Facial expressions of emotion. En *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 236-245). Guildford Publications Inc.
- Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2014). Color and psychological functioning: The effect of red on performance attainment. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 53-57.
- Erikson, E. H. (1968). *Identidad: Juventud y crisis*. Editorial Paidós.
- Goethe, J. W. von. (2019). *Teoría de los colores*. Editorial Gustavo Gili S.L.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hawkins, D. R. (1995). *Power vs. force: The hidden determinants of human behavior*. Hay House.
- Heller, E. (2004). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Gustavo Gili.
- Herrmann, C. S. (2001). Human EEG responses to 1-100 Hz flicker: Resonance phenomena in visual cortex and their potential correlation to cognitive phenomena. *Experimental Brain Research*, 137(3-4), 346-353.
- Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling* (30th anniversary edition). University of California Press.
- Itten, J. (1961). *El arte del color*. Van Nostrand Reinhold.
- Kandinsky, W. (1911). *De lo espiritual en el arte*. Editorial Paidós.
- Kracauer, S. (1960). *Theory of film: The redemption of physical reality*. Princeton University Press.
- Krznaric, R. (2014). *The Wonder Box: The Most Curious Histories of the World's Greatest Inventions*. Profile Books.
- Kaya, N., & Epps, H. H. (2004). Relationship between color and emotion: A study of college students. *College Student Journal*, 38(3), 396-405.
- Mann, K. (Director). (2024). *Inside Out 2* [Película]. Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures.

- Metz, C. (1974). *Langage et cinéma*. Larousse.
- Mitry, J. (1963). *Esthétique et psychologie du cinéma*. Éditions Universitaires.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Shi, D. (Directora). (2022). *Turning Red* [Película]. Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures.
- Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35(8), 691–712.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Routledge.
- Unkrich, L., & Molina, A. (Directores). (2017). *Coco* [Película]. Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures.
- Van der Kolk, B. (2014). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la sanación del trauma*. Editorial Eleftheria SI.
- Wilms, L., & Oberfeld, D. (2018). Color and emotion: Effects of hue, saturation, and brightness. *Psychological Research*, 82(5), 896-914.
- Zeki, S. (1993). *A vision of the brain*. Blackwell Scientific Publications.