

Metodologías audiovisuales para abrir el corazón. Recursos para educadores y terapeutas

Este libro de Olga Rueda es una continuación de su investigación: su tesis doctoral, sus trabajos de campo y su primer libro *Videogestalt. Psicoterapia Audiovisual* publicado hace dos años.

Ahora nos presenta esta nueva aportación que es una guía para ampliar posibilidades en beneficio de la salud a través del uso de las nuevas tecnologías desde un punto de vista humano. Sabemos que hoy en día muchas personas las usan con el miedo a quedarse fuera del mundo social llegando incluso a hacerse adictos. Es necesario que haya estudios que intenten darle la vuelta a esta negativa e insana utilización.

Olga se ocupa de utilizar estas tecnologías terapéuticamente como alternativa a los problemas y los nuevos síndromes que causan graves trastornos de ansiedad asociados a telefonía móvil, redes e internet. Las usa como toma de conciencia, como conocimiento personal y como exploración de la expresión interna y externa. Trabaja también los introyectos familiares y la autoexigencia para encontrar una identidad propia y para crear comunidad de apoyo emocional. Como gestaltista llega a las conclusiones desde la experimentación y trabaja en profundidad el carácter y la personalidad de los participantes confiados en el trabajo y en el grupo.

La visión es uno de los sentidos más importantes en cuanto a la información que nos proporciona y nos asoma a diferentes realidades. Las nuevas tecnologías están realizando cambios en la percepción pasando de una forma lineal con la literatura y la invención de la imprenta, a otra más global (no lineal de izquierda a derecha) en la que se adquieren nuevos significados. Cuando uno mira percibe los diferentes estímulos en conjunto, no uno detrás de otro. Estamos asistiendo a un cambio de paradigma y esto configura nuestra neuroplasticidad influyendo seguramente en los procesos neuronales. Somos seres perceptivos.

Si bien en su primer libro la autora se centraba en la demostración de los beneficios del método, aquí desarrolla explícitamente y paso a paso las tareas que lleva a cabo y nos muestra, con toda generosidad, sus procedimientos sin filtros.

En el primer capítulo *Ejercicios de cambio de mirada* establece las bases para empezar su trabajo. Verse desde fuera en imagen suele ser difícil para muchas personas. Desde una mirada amorosa hacia nosotr@s mis@s con los móviles o el vídeo puede abordar la mirada amorosa a los demás, integrando a las personas del grupo.

El segundo, *Creando audiovisuales*, es una explicación detallada e inspiradora de cómo realizar con los recursos a mano, videoclips expresivos que muestran el mundo interno del participante en sus grupos.

En *Reapropiación audiovisual*, el tercero de ellos, recopila los procedimientos que ha utilizado estos años con material preexistente y disponible en la red, para la creación grupal

e individual.

En el cuarto y el quinto (*Imaginario videocorporal* y *Abrir el corazón con conciencia* respectivamente) explica cómo consigue una devolución a través de una instalación audiovisual en la que los participantes se reconocen en su identidad interna y externa, además de individual y grupal, a dos niveles: ahonda en el contacto grupal y llega a un espacio, se podría decir, transpersonal. ¿Es posible usar de la tecnología para abrir el corazón? se pregunta. Ella lo logra.

Metodologías audiovisuales para abrir el corazón. Recursos para educadores y terapeutas es por tanto un libro práctico y como señala su título proporciona recursos de trabajo para terapeutas y educadores. Hay mucha facilidad en la manera de realizar las tareas que se describen por la accesibilidad cada vez mayor de estos medios de los que disfrutan prácticamente todas las personas. Las propuestas para la educación con chavales pueden ser muy gratificantes y divertidas. Y en terapia, como lo realiza Olga, es muy beneficioso siempre que lo manejen personas preparadas. Sabemos, en Gestalt, de la importancia de la persona más allá de las técnicas.

Su trayectoria profesional como realizadora y psicóloga le hacen tener un dominio en estos dos sentidos y los complementa para hacer un trabajo serio tanto a nivel psicológico como visual y de lectura muy apropiada de la imagen. Incansable en buscar maneras de someter la tecnología para poderla utilizar en algo beneficioso, sigue investigando actualmente en el uso de realidad virtual y realidad aumentada con diferentes patologías en terapia, además de seguir en contacto con asociaciones de arteterapia, artísticas y con otros investigadores de la psicología y de la imagen. Su intención es proporcionar a la sociedad sus conocimientos en esta revolución digital, dando la posibilidad de una utilización humanística de la ciencia.

Y para finalizar, esperemos que esta publicación, documentada y realizada por una mujer investigadora esforzada y con interés científico, tenga su repercusión también como acicate para dar importancia a las aportaciones de las mujeres.

María Morales Valverde