

Neurocientífico, especialista en marketing digital, sicoterapeuta y psicólogo apoyan las grabaciones

# Haga un guión: lo que debe contener un video-legado para la vida de los hijos

Rocío grabó los videos pensando que jamás abrazaría a su hijo Gaspar.



TERESA VERA

Si antes se dejaban cartas a los hijos disponiendo la última voluntad, ahora, con la tecnología, se apuesta a los videos de despedida tal como lo hizo la cosmóloga Rocío Lamich a su hijo Gaspar de un año siete meses. Pensando que iba a morir, ella deja claro en la grabación lo que quiere de él. Además, entrega las claves del banco y de iCloud para que cuando su retoño crezca sepa quien fue su madre y vea sus fotos.

## Sencillo guión

Respecto de lo que debe contener un video-legado para los hijos, Ricardo Sierralta, especialista en marketing digital e investigador de redes sociales de la Universidad Central, explica que para una grabación testimonial de esta naturaleza "se requiere de un sencillo guión donde la persona estructura su vida y lo puede hacer por capítulos porque la vida de uno está basada en capítulos y cada uno de ellos tuvo un grado de importancia".

Dice que lo ideal es ordenarse con cinco momentos importantes, por ejemplo, que debe tener muy claro. "Reflexionar en las preguntas que me haría mi hijo sino alcanzó a conocerme y lo que voy a responder. ¿Donde nací? ¿Cuán feliz fuiste cuando llegué a este mundo? Y contarle lo que experimenté con su presencia. Qué cosas dejó de hacer y que le gustaría que su hijo fuera capaz de hacer. Todo en un mensaje cariñoso y amable".

Comenta que "el video para que los hijos sepan quien fue su padre o madre también debe dar cuenta también de las frustraciones, independiente de informarle dónde están las claves de la caja de seguridad y las del banco. Es transmitirle la lección de vida que obtuve como padre o madre. Abrir el corazón, decirle lo que significa para mí, ser

**"El video para que los hijos sepan quien fue su padre o madre también debe dar cuenta también de las frustraciones, independiente de informarle donde están las claves de la caja de seguridad y las del banco", estima Ricardo Sierralta, investigador de redes sociales.**



**"Lo primero que se nos olvida, muchas veces, es la voz del otro"**

Dominique Karahanian, sicoterapeuta

autocrítico. Contar en qué cosas me equivoqué profundamente, en qué cosas lo hice bien contigo, esto debe estar plasmado en el video testimonial porque tiene que conocerme".

## Decir adiós

Sierralta, que ha investigado el tema, sugiere que "si alguien quiere hacer un video para decir adiós hay aplicaciones y menciona que en internet está la web DesignWizard, donde se puede elegir portada, texto y da la posibilidad de insertar fotografías (ver <https://bit.ly/3iqy9Jk>). Anexa que también están "Online farewell video maker, easy and free-FlexClip (revisar en <https://bit.ly/2TFyBc8>) y la guinda de la torta es "Deadsocial". (Búsqueda en <https://bit.ly/3crWdYu>).

## Poderosa herramienta

Dominique Karahanian, sicote-

rapeuta y docente de la Universidad Mayor comenta que vivió una situación similar. "De vez en cuando revisito esos videos y me reconforto, me siento contenta, tranquila, en paz. Ayuda a reconectarse con emociones que de alguna manera el otro me evocaba. Es una herramienta poderosísima que sirve mucho para poder conectar la emoción, saber qué pensaba el otro. Lo último que uno olvida es el olor del otro, pero no así la mirada". Insiste en que "está súper bien dejar un testimonio escrito o grabado. La imagen ayuda a revivir la emoción, metalinguaje, chistes, palabras propias de la relación", aporta Karahanian.

Eduardo Sandoval, psicólogo, postdoctorado en Desarrollo Evolutivo y docente de la Universidad Autónoma de Chile, argumenta que un video en una situación extrema en riesgo de muerte "debe transmitir calma, esperanza y seguridad y con un lenguaje acorde a la etapa evolutiva en la que se encuentra el hijo.

Es positivo y funcional porque no solo transmite un mensaje de futuro a este niño sino lo alienta a ser capaz de resignificar positivamente lo que ha vivido". Insiste Sandoval en que el lenguaje "debe ser claro sin patologizar lo que se pueda estar viviendo quien lo graba. La función de los padres va más allá de la nutrición y el video debe aportar optimismo. Es casi como la película italiana "La vida es bella". En el video, la cosmóloga le da un sentido de seguridad al hijo, aunque está en riesgo de muerte".

El neurocientífico Pedro Maldonado aporta que lo que hace la madre en el video "es planificar el futuro y eso es un rasgo de resiliencia mental. Eso habla de una fuerte personalidad. Otra mirada desde la neurociencia es que alto estrés y pensar racionalmente no van de la mano. Aparentemente, ella controló su estrés para tomar una decisión fría y hacer la grabación para el hijo".