

## Module 4 Video Class 5 - Interview with Bruce Shapiro (Spanish)

Hola, bienvenidos al Módulo 4 de nuestro curso, "Periodismo en Pandemia: Cobertura de COVID-19 ahora y en el futuro". Ahora mismo, vamos a hablar de algo que estoy segura de que ha estado en tu mente mucho, que es cómo cuidarse a sí mismo mientras abordas este tema increíblemente complejo y desalentador. Así que para este segmento de video, voy a hablar con Bruce Shapiro. Es periodista de investigación, periodista de derechos humanos, y director ejecutivo del Centro DART para Periodismo y Trauma, que es un proyecto de la Escuela de Periodismo de Columbia. Bruce, gracias por venir a hablar con nuestra clase.

Me alegro mucho de estar aquí, Maryn.

En primer lugar, los periodistas que siguen este curso vienen de todo el mundo. Hay miles de ellos, y sospecho que particularmente aquellos en otros países pueden no saber acerca del Centro de DART. Entonces, ¿podríamos describir un poco lo que es el Centro de DART y lo que hace?

Claro. El Centro DART para Periodismo y Trauma tiene su sede en la ciudad de Nueva York. Somos el único centro universitario en el mundo dedicado a la información eficaz, ética e innovadora sobre la violencia, los conflictos y las tragedias en todo el mundo. Y eso significa un par de cosas. Significa, por un lado, preguntar cuáles son las habilidades, las herramientas, el conocimiento sobre el trauma psicológico, su impacto en individuos, familias y comunidades que necesitamos en nuestro kit de herramientas como reporteros. Cómo cubrimos no sólo las noticias de última hora de la crisis, sino también las largas secuelas, las consecuencias de violencia, de tragedia, de desastre, a medida que se suceden en la vida de las familias, las comunidades y los individuos.

Esta es tradicionalmente un área descuidada en la formación periodística y en la práctica periodística, y hemos estado tratando durante los últimos 20 años de fomentar la innovación y la nueva información sensible en esa área.

Al mismo tiempo, cuando se pregunta, «¿Cómo se ven afectadas las personas por el trauma?» Como reportero, tropieza con la otra pregunta, que es, «¿Qué hay de nosotros?» Los reporteros cubren una gran cantidad de tragedias, muchos eventos difíciles, algunos de los eventos más difíciles en la vida de las personas, ya sea a nivel de violencia de pareja, crimen callejero o guerra, o esta pandemia, y ¿cómo nos afecta ese trabajo como periodistas? El Centro DART ha sido pionero en la investigación del impacto del trauma en los periodistas y en el desarrollo de enfoques para el autocuidado, y para el deber institucional de cuidado, y el apoyo de los pares de toda la comunidad que los periodistas necesitan para mantenerse resilientes, para hacer frente a tareas enormemente importantes y a veces desafiantes .

Sí.

Creo que la resiliencia va a ser un aspecto increíblemente importante de lo que todos nosotros como periodistas hacemos durante los próximos meses o años, tal vez, a medida que la historia se desarrolla. Pero, ¿por qué el trauma es una preocupación particular para los periodistas?

Bueno, creo que hay algo general sobre el trauma o el periodismo, razones generales de apoyo y hay temas específicos allí. Sabes, muchas de las peores cosas que suceden en la vida de las personas pasan a ser lo que se considera noticia, y hay una buena razón para eso. No es sólo sensacionalismo. Cosas como asesinatos, tiroteos masivos, terremotos. Estas son grandes perturbaciones en el tejido social, y también son enormes desafíos para la democracia. Y, de hecho, si uno pasa por la lista de cuáles son las mayores decisiones que las sociedades tienen que tomar en cualquier parte del mundo: ¿Cómo cuidamos a las personas vulnerables? ¿Qué hacemos con la violencia de género? ¿Qué pasa con los migrantes y los refugiados? ¿Qué hay de los enfermos mentales? ¿Qué pasa, en este caso, con las largas secuelas de una pandemia? Estos van al corazón de la misión periodística. No enviarías a un reportero a cubrir un partido de fútbol que no sabe cuáles son las reglas, qué es un gol, qué hace el árbitro. Y sin embargo, históricamente, hemos enviado periodistas para entrevistar a las víctimas, para informar sobre

juicios, y sobre todo tipo de guerras, todo tipo de eventos terribles, sin ningún conocimiento o alfabetización sobre trauma. La ciencia del trauma, cómo puede cambiar nuestras fuentes, cómo puede desafiar a los consumidores de noticias y cómo puede desafiarnos como periodistas.

Esa es la imagen general. Entonces con esta pandemia, creo, que no tiene precedentes de muchas maneras, estamos lidiando no solo con los desafíos habituales de informar sobre eventos difíciles. Pero la inevitabilidad de la pandemia para nosotros en toda nuestra vida como periodistas, los desafíos que vienen con el reportaje remoto que incorpora el distanciamiento social, y en particular la combinación del miedo y la pérdida con este período incansable e incierto de estrés que todos estamos afrontando. Las personas que practican el distanciamiento social están preocupadas por sus seres queridos con los que están tratando, pero para nosotros como periodistas, incluye una serie de características adicionales. Por lo tanto, creo que necesitamos, como comunidad de periodistas, hablar de trauma, tanto para hacer justicia a las personas sobre las que estamos informando como para que podamos seguir el curso y llevar nuestras habilidades a la práctica durante la duración de esta pandemia. Para que no seamos velocistas que se agotan, sino más bien aplanar la curva de estrés, si lo deseas, a través de la pandemia y asegurarnos de que como periodista comunitario estamos en el trabajo, teniendo el poder para rendir cuentas, dando testimonio de aquellos que están luchando con la enfermedad durante el tiempo que sea necesario.

Sabes, lo que estás diciendo realmente resuena conmigo en algunas de las tareas que he tenido en el pasado, las cuales han sido particularmente difíciles para mí, que han implicado traumas a otros y traumas a mí misma también. Ir al tsunami del Océano Índico. Ir al huracán Katrina. Yo estaba en asignaciones. Sabía que en algún momento me iría a casa. No hay vuelta a casa de esta pandemia. Está con nosotros en nuestras vidas, en nuestras casas donde la mayoría de nosotros estamos confinados. En este punto, es realmente ineludible. Y me parece que los desafíos de cuidar de ambas fuentes y cuidar de nosotros mismos son aún más intensos.

Lo son.

Sin embargo, creo que es importante saber una cosa, que es que 20 años de investigación sobre periodistas y otros tipos de profesiones que enfrentan traumas, pero sobre periodistas en particular, nos dan una visión muy importante y una suposición importante, que es que en general, a pesar de que los periodistas están expuestos a más traumas que la mayoría de las profesiones, en realidad somos una tribu muy adaptable y resiliente. En general, nuestras tasas de estrés postraumático y otras lesiones psicológicas son mucho más bajas que la población general. Estamos tratando con los mismos problemas que estamos tratando y son comparables con o más bajos que policías, bomberos, soldados, otros traumas que enfrentan profesiones. Lo que la ciencia nos dice es que nuestra profesión está protegida. Tener un trabajo que hacer frente a eventos como esta pandemia está protegido. Nuestras habilidades artesanales y nuestros esfuerzos están protegidos, transmitiendo un sentido de misión y significado que nos ayudan en tareas difíciles. Nuestros colegas están protegidos. Tener una comunidad, ser parte de una sala de redacción, o un equipo, o una comunidad de periodistas, incluso si somos autónomos. Esas cosas son protectoras.

Así que mientras miramos los desafíos y los costos de reportar a través de esta pandemia, también es importante que ambos no nos patologicemos, que reconozcamos que somos una profesión bastante adaptativa y resiliente, y que hagamos algunas cosas para reforzar esas fuentes de fuerza y esas fuentes de resiliencia que ya lo has hecho.

Así que quiero preguntarte sobre nuestro deber de cuidar a la gente con la que estamos hablando y también nuestro deber de cuidarnos a nosotros mismos. Hablemos primero de las fuentes. Mientras los periodistas están informando sobre esta pandemia en todos sus aspectos — tanto si se trata de una atención clínica real como de todos los efectos dominantes en el comercio, en el sistema alimentario, en los viajes, en las familias — ¿qué consejo darías a los periodistas acerca de sentirse cuidadosos con la gente con la que hablan?

Creo que es importante recordar que las personas que están experimentando mucho miedo o que han sufrido muchas pérdidas, como está presente en esta pandemia, son personas que han sido, cualquiera que sea su estado social y económico original, privadas de algún poder real en la

vida. Y, ya sabes, muchas de nuestras herramientas como reporteros son muy adecuadas para alcaldes, presidentes, jefes de policía y ejecutivos corporativos. Gente que tiene mucho poder. Pero tenemos una especie de kit de herramientas diferente cuando estamos tratando de construir confianza con personas que son altamente vulnerables, que experimentaron pérdidas, o que pueden sentir que los gobiernos o la medicina los traicionaron o los defraudan de alguna manera. A veces la gente estará muy ansiosa por hablar, y eso está bien. A veces necesitaremos pasar mucho más tiempo como periodistas, no solo construyendo confianza de una manera general, sino encontrando algunas maneras en el curso de los informes para cambiar pequeños pedacitos de poder.

Sabes, cualquiera puede ir a entrevistar a Donald Trump o Vladimir Putin, y haces lo que necesitas hacer. Mantén el pie en la puerta. Quieres que digan cosas embarazosas "on the record". Eres duro porque eso es lo que tenemos que hacer. Con fuentes vulnerables, con fuentes traumatizadas, con víctimas y sobrevivientes de esta pandemia, quieres pensar en ti mismo como reportero como tener más poder. La capacidad de comunicarse y dar testimonio de ellos, una comprensión de cómo se desarrolla esa historia. Así que quieres darles más opciones, ser un poco más cuidadoso y más transparente acerca de quién eres, y lo que estás haciendo, qué informes va a requerir. Cosas así. Hay un montón de hojas de consejos sobre entrevistas de trauma en el sitio web del centro de DART.

Sin embargo, también es importante reconocer que no necesitamos patologizar o mimar fuentes traumatizadas. Una gran cantidad de investigación y sólo experiencia humana dice que muy a menudo las personas que han sufrido pérdidas catastróficas, o dolor, o trauma a veces tienen un alto deseo de dar testimonio, están deseosos de hablar con los periodistas. De hecho, me han impresionado muchas conversaciones que he tenido con colegas de periodistas —reporteros de investigación, reporteros políticos, todo tipo de periodistas— en el transcurso de las últimas semanas alrededor del mundo, todos los cuales están diciendo que en realidad ahora, en general, sus fuentes están más dispuestos a hablar con ellos. Tanto las fuentes nuevas como las fuentes antiguas están deseosas de tener la conexión que representa hablar con un reportero.

Así que, ya sabes, creo que es muy importante. Y lo que es más, creo que como reporteros ahora, a veces tememos, gracias a tener un poco de conocimiento sobre el trauma, a veces tememos retraumatizar, aumentando el sufrimiento de la gente. Lo que parece sugerir la investigación es que ser entrevistado sobre trauma no va a volver a traumatizar a las personas. Puede ser difícil. Puede causar algún sufrimiento a corto plazo, pero los estudios sugieren que ser entrevistado sobre una experiencia traumática realmente no empeora el resultado a largo plazo para las personas.

Y, de hecho, lo contrario es cierto. Se han realizado estudios que demuestran que, por ejemplo, las víctimas de tortura que testifican en comisiones de la verdad tienden a obtener mejores resultados en una encuesta a largo plazo que las que optan por no hacerlo. Hay una manera en la que la conexión con la sociedad que representa un periodista, ese sentido de ser ratificado por un oyente — detrás de ese oyente individual, el reportero, todos los lectores, o oyentes, o espectadores, o descargadores — que la sociedad ratifique es una conexión importante para muchos sobrevivientes cuando estas entrevistas van bien.

Lo que es un desafío, y creo que es importante, no es tanto la re-traumatización como la confianza y evitar traicionar la confianza de las fuentes. Es importante recordar que si se trata de una pérdida en esta pandemia de coronavirus, o una agresión sexual, o tortura, o un tiroteo masivo, las personas que han sufrido trauma o abuso han experimentado una grave violación del contrato social. Una gran traición al tipo de seguridad que necesitamos y esperamos conseguir a través de la vida. Así como reporteros, si entramos y parecemos no escucharlos, o si rompemos nuestras promesas, o si estamos desorganizados, eso puede ser experimentado como una segunda traición, como una reapertura de esa herida, esa lesión moral. Y eso, creo, cuando la gente piensa en volver a traumatizar y piensa en cualquier reacción que muchos de nosotros como periodistas hemos tenido de nuestras fuentes que a veces pueden ser bastante desafiantes, a menudo son reacciones en el terreno de la confianza y la traición, no en el ámbito del trauma. Y creo que es una distinción muy importante.

Tenemos que ser más cuidadosos, más transparentes y más éticos en nuestro compromiso con personas cuya seguridad moral y contrato social han sido violadas o abusadas. Para mí es crucial. De hecho, hay un maravilloso estudio que salió alrededor de un año, hace unos dos años ahora, sobre mujeres yazidíes que habían sido entrevistadas por periodistas sobre ser agredidas bajo el gobierno de ISIS. Agresión sexual bajo el gobierno de ISIS. Y estas mujeres, muchas de ellas, cuando fueron entrevistadas por psicólogos meses después, expresaron cierta angustia por las prácticas periodísticas. No les gustaba sentirse manipuladas o coaccionadas, y había una minoría, una minoría significativa de casos, en los que sentían que ese había sido el caso. Pero abrumadoramente las mujeres en este estudio consideraron que, sin embargo, se alegraron de haber participado. Querían que el mundo supiera lo que les había pasado. Y sabes, si podemos aferrarnos a esa misión de sobrevivientes, evitar ser coercitivos, evitar ser manipuladores, entrevistar a personas en situación de trauma puede ser profundamente gratificante.

Déjame preguntarte, porque hemos estado hablando de cómo cuidar nuestras fuentes y tratarlas adecuadamente, ¿cómo deben cuidarse los periodistas? ¿Hay cosas particulares que deben tener en cuenta cuando se embarcan en este informe durante el próximo mes, meses o años?

Así que esto es crucial. Y de nuevo, voy a referirme a ver las hojas de consejos en el sitio web del Centro DART.

Vamos a dar los links en el curso.

Creo que hay un par de cosas que saber. En primer lugar, como dije al principio, lo que es distinto de este trauma, esta pandemia de coronavirus en todo el mundo, es el tipo de estrés abierto, incesante y complicado que nos impone como periodistas. Donde estamos haciendo malabarismos con nuestros entornos domésticos, nuestro distanciamiento social, nuestros fracasos tecnológicos, nuestro temor por la viabilidad económica de las organizaciones de noticias, incluso cuando estamos tratando de hacer lo que sería un trabajo desafiante bajo cualquier circunstancia. Así que, junto con el autocuidado de trauma, al que voy a llegar en un minuto, creo que un mensaje clave que estoy recibiendo de los psicólogos y psiquiatras con los que habló el centro de DART es la necesidad de aplanar la curva del estrés, tomar tiempo libre de nuestro trabajo y nuestra carga, para asegurarnos de que tengamos un tiempo de recuperación. Eso no significa tener muchos días libres, sino incluso en el transcurso de una jornada laboral, si estás trabajando en casa, tomando breves descansos, teniendo rituales al final de una entrevista o al final de una edición donde te vas, te lavas las manos durante 20 segundos, te salpicas agua fría en la cara. Hacer estas cosas de una manera estructurada.

Construye un tiempo lejos de los dispositivos y lejos del ciclo de noticias. Todos necesitamos un poco de tiempo de recuperación neurológica, un poco de calma neurológica de las constantes tomas de ansiedad y adrenalina representadas por nuestras redes sociales, incluso en nuestras vidas no periodísticas.

Lo necesitamos, porque estamos tratando como periodistas y como ciudadanos con mucho miedo a la muerte y muchas imágenes imaginadas difíciles o imágenes reales, necesitamos algunas imágenes positivas en la vida. Precisamos crearnos algún tiempo para mirar arte, o dar paseos en la naturaleza, o hacer otras cosas que implanten imágenes positivas en nuestras cabezas, e incluso a veces evocando esas imágenes. Algunos periodistas que conozco guardan lo que llaman "archivos de confort" en sus teléfonos o computadoras. Algunas fotos que son, para ellos, inmediatamente calmantes, inmediatamente reconfortantes. De modo que si has estado viendo una fuente de video desafiante desde una sala de un hospital en algún lugar o si una imagen vuelve a atormentarte e inmiscuirse cuando no quieres, puedes mirar activamente esas fotos y descartar, de una manera cognitiva, imágenes de angustia.

Necesitamos el tipo de estrategias de autocuidado que reduzcan nuestra excitación biológica, y tenemos que hacerlo de una manera deliberada. Quiero decir, creo que en esta pandemia, todos los periodistas realmente necesitan un plan de autocuidado, y no necesita ser complicado. Pero debe ser un plan escrito y se centre en algunas cosas que puede hacer todos los días como parte de su rutina de trabajo para obtener un poco de control sobre las cosas que puede controlar. Así que cosas como hacer listas, llevar un diario de trabajo. Eso es muy útil. Yoga, la

meditación, ciclismo y ese tipo de cosas aeróbicas que reducen tu excitación biológica son útiles. Ya sabes, cosas como esas que normalmente podrías hacer.

O cosas que te han funcionado en el pasado, que dejaste atrás. Ahora es el momento de convocar esa biblioteca (Inaudible) y elegir algunas cosas con las que sabes que puedes seguir y hacerlas para la pandemia. Porque los psicólogos están bastante preocupados, adecuadamente, por el agotamiento y la depresión como consecuencia de este largo arco de estrés.

Ahora en el lado del trauma. Sabes, están conectados, obviamente, pero para los periodistas que tratan con trauma, algunos de los consejos son similares. Sabemos que el ejercicio, el yoga, la meditación, ese tipo de cosas son muy útiles. Sabemos que entender sus propios signos, pensar mucho en cómo es su propio arco de rendimiento de trabajo normal y prestar atención a los cambios. Si ya no estás durmiendo tan bien, o si estás descubriendo que estás postergando plazos más de lo habitual, presta atención a eso.

El apoyo entre pares es crucial. Simplemente estar en contacto con colegas, incluso si se trata de hablar de manera artesanal sobre su trabajo. En toda la literatura que se ha hecho sobre periodistas, así como otras profesiones que enfrentan traumas, el factor de riesgo número uno para lesiones psicológicas es el aislamiento social. Y el factor de resiliencia número uno, el factor número uno asociado con las personas que están haciendo bien, es la conexión social. Así que esta vez eso nos aísla de nuestros colegas y nuestras familias —o no de algunas familias y nos aísla de otras, es complicado— pero queremos pensar en construir deliberadamente durante la duración algunas formas de relacionarnos con nuestros colegas de una manera que nos dé una cultura de aprendizaje, que se centra en cómo podemos seguir aprendiendo de nuestras tareas a hacer mejor nuestro trabajo, adquiriendo algunas nuevas habilidades a lo largo de la duración. Algo así hace una enorme diferencia en trauma, autocuidado.

Y luego, por último, yo diría, que si los periodistas encuentran que el trabajo te está costando, si encuentras que está recibiendo imágenes de historias pasadas que constantemente están regresando de maneras que interfieren; si encuentras que estás postergando plazos de entrega en formas que no son habituales, algunos de nosotros presionamos la fecha límite todo el tiempo, pero si encuentras que lo estás haciendo de una manera nueva; si te encuentras medicándote más de lo que te gustaría — habla con alguien sobre eso. Quiero decir, en primer lugar, hablar con un colega de confianza o miembro de la familia. Pero también es un área donde, en realidad, el trauma es un área donde los psicólogos que son expertos en ese campo en particular realmente tienen un excelente historial.

La ciencia del tratamiento del trauma es bastante sólida. Se trata principalmente de terapia a corto plazo y sobre todo de no involucrar drogas. Si no se trata, un verdadero trastorno de estrés postraumático, que es una minoría de todos los periodistas, pero si no se trata, puede ser terriblemente persistente e interferir de una manera muy directa con los mismos mecanismos en los que confiamos en nuestros informes. Por otro lado, es una de las áreas tratadas con más éxito en todo el universo de la salud mental. Así que consigue ayuda si la necesitas. Evitar la ayuda no va a hacer que las cosas desaparezca. Tienden a empeorar.

Estoy muy agradecida por este consejo. Muchas gracias por compartirlo con todos los miembros de nuestra clase que van a afrontar este reto durante las próximas semanas, meses, años. Creo que yo mismo voy a ir a mi teléfono tan pronto como dejemos de hablar y preparar algunos archivos de confort de imagen para mí y tal vez empezar un diario. Así que muchas gracias, Bruce Shapiro, director ejecutivo del DART Center por unirte a nuestro MOOC. Te lo agradezco.

Muy contento de estar aquí.