

SP5 Periodismo compasivo con Gonzalo Brito

[00:00:12] **Natalia Martín Cantero** Soy Natalia Martín Cantero. Si estás haciendo el curso en español, ya me conoces. Si haces el curso en portugués, te cuento que soy periodista, soy experta en cultivo de la compasión y de eso vamos a hablar hoy, vamos a profundizar en la compasión y en la autocompasión con Gonzalo Brito. Gonzalo es doctor en Psicología y es el director de la Formación Internacional de Instructores en Cultivo de la Compasión, en español. ¿Qué tal Gonzalo? Muchas gracias por estar aquí, gracias por acompañarnos.

[00:00:45] **Gonzalo Brito** Hola Natalia, qué tal, feliz de conversar contigo.

[00:00:50] **Natalia Martín Cantero** Gonzalo es también autor de varios libros sobre la materia y uno de sus principales impulsores en todos los ámbitos. Y vamos a entrar en harina rápidamente, sin más. ¿Por qué es importante el cultivo de la compasión y la autocompasión para los periodistas, Gonzalo?.

[00:01:11] **Gonzalo Brito** Vaya, por qué puede ser importante el cultivo de la compasión en los periodistas. Primero, porque creo que los periodistas son una población que está muy en contacto con el sufrimiento, en general. Obviamente que hay muchos tipos de periodismo y muchos tipos de contexto donde ejercerlo. Pero si consideramos el periodismo como una vía profesional a través de la cual entrar en contacto con la realidad y ayudar a revelarla y compartirla, eso implica lidiar con sufrimiento. Más aún, en cuanto los seres humanos actualmente tenemos un acceso increíble e inédito a la historia de nuestra humanidad, de ser conscientes de más y más sufrimiento en tiempo real, a nivel planetario; y nuestro cuerpo, nuestro cerebro, nuestro sistema nervioso, evolucionó y sigue siendo más o menos parecido al paleolítico, evolucionó en contextos tribales, chiquititos, donde nos damos cuenta de lo local. Ahora estamos siendo conscientes de cosas que están pasando a nivel global, en tiempo real, y los periodistas tienen esta, esta misión de procesar, de estructurar, de presentar, de difundir y compartir malas noticias muchas veces. Ehm ese hecho hace que el cuerpo y la mente de los periodistas estén expuestos a una sobrecarga, lo que se llama posiblemente fatiga compasión o distress empático, podemos hablar de eso con más detalle, porque necesitan procesar mucha información difícil y luego aplicar su criterio de discernimiento, más las constricciones institucionales donde trabajen, para ver cómo presentar eso. Eso es respecto al trabajo con que lidian, ahora luego el ritmo que tienen por lo menos los periodistas que yo conozco es muy, es muy acuciante, es muy demandante. Por tanto, los niveles de estrés, de ansiedad que he visto en periodistas son bastante altos. No es la única profesión que tiene este tipo de problemas, pero es una en la cual hay bastante sufrimiento, tanto afuera como en la persona. Y si comprendemos la compasión como esta capacidad humana bien particular y en especial de transformar lo que es difícil en algo constructivo, en entrar en contacto con el sufrimiento desde la motivación del ideal de prevenirlo; desde mi perspectiva, se volvería algo bastante central el cultivo de la empatía y la compasión en los periodistas, tanto en términos de su trabajo como en el autocuidado.

[00:03:53] **Natalia Martín Cantero** Y sin embargo, a pesar de todo ello y de lo necesario que es, como estás comentando, muchos tienen, recelan, desconfían de la compasión, les suena algo medio religioso, creen que puede interferir con la objetividad. ¿Qué decirles o cómo cambiar esta percepción, dentro de este colectivo?

[00:04:18] **Gonzalo Brito** Sí, antes de cambiar la percepción yo preguntaría qué es lo que entiende la gente por compasión, no, porque usualmente muchos de los bloqueos o

resistencia a la compasión surgen de una mala comprensión de qué es lo que estamos nombrando como compasión, es decir, si entendemos compasión como lástima, por ejemplo, o como ser buenos o como suavizar la realidad, obviamente que quién querría ser compasivo, no; yo no querría, no confiaría en un periodista que está reportando algo, endulzando una realidad que no es dulce, por ejemplo, o romantizando algo que digamos que que no es tal. Si comprendemos en cambio la compasión como la capacidad de entrar en contacto con la realidad, precisamente, es decir, es parte de la compasión el ser consciente de la realidad como está ocurriendo, y luego traer una actitud constructiva hacia ello, que no quiere decir pintar de rosa lo que no es rosa, sino que el hacerme la pregunta: "¿De qué manera, mi manera de interactuar con esta realidad, puede ayudar, aunque sea mínimamente, a coconstruir un mundo mejor? ¿De qué manera puedo contribuir a que, por ejemplo, las injusticias, los abusos, los problemas que estoy describiendo puedan tener visibilidad? ¿Cómo puedo hacer que los sujetos a quienes entrevisto tengan una voz propia desde su propia visión de mundo, desde su propia realidad?" todo eso es la visión compasiva. Podríamos, tomando una idea de Humberto Maturana, biólogo chileno, podríamos decir que un periodismo compasivo lo que buscaría sería ver al otro como legítimo otro y poder darle voz a quien no la tiene, por ejemplo. Entonces la compasión no tiene nada que ver con ser blando, con ser permisivo, ser bueno, ser dulce, sino que tiene que ver precisamente con desarrollar el coraje de poder mirar y mostrar la realidad como es, pero desde una cierta preocupación empática de dar voz a quienes no tienen voz, a dar visibilidad a las injusticias que no se están viendo, a hacer frente a los abusos de poder, etcétera. Entonces, para quien piense que la compasión usualmente tiene que ver con dar abrazos, con sonreír, etcétera, en realidad mucha de la compasión que necesitamos hoy tiene que ver con hacer frente a la injusticia, visibilizar la injusticia, una compasión más yang, podríamos decir, una compasión fuerte o fiera. Eso, en combinación con sí, una compasión cálida en términos del autocuidado y de cuidar nuestras relaciones humanas, obviamente.

[00:07:15] **Natalia Martín Cantero** Esperemos que después de tomar este curso, este módulo, el concepto de compasión quede un poco más ajustado a lo que tú estás comentando. Una de las cosas que están sucediendo actualmente, en todo el mundo prácticamente, es que la gente está huyendo de las noticias. ¿Crees que unas gotitas de ese zumo, más compasivo, más empático, más humano, podría transformar esta situación? En las noticias me refiero, ¿que necesitaríamos cambiar?

[00:07:51] **Gonzalo Brito** Yo creo que la gente busca, la gente, buscamos, ehm no, no compasión en términos de que nos cuenten cosas lindas cuando las cosas no lo son, sino que nos cuenten historias que sean inteligentes y que uno vea que hay como un trabajo serio detrás de de lo que se está publicando. Ahora, respecto a lo que te puede estar refiriendo a tener como, a ver un poco más de compasión en cómo se expresa la noticia, sí, creo que el lenguaje crea realidades. Y algo que he visto tanto en Chile como en Argentina, en Brasil, en Estados Unidos, en España y otros países, no en todos, pero en muchos actualmente, es la mente tribal tomando mucho espacio, la mente tribal divide yo del otro de manera radical y el lenguaje que se utiliza para describir el mundo es muy simplista, donde no hay matices, no. Acabamos de tener un proceso constitucional muy potente acá en Chile, el país muy muy dividido entre el apruebo y el rechazo, y fue muy triste en un sentido ver replicado en los medios un lenguaje que era que era el mismo que hace 30 o 40 años, no, o eres facho y votas rechazo, o eres comunista y votas apruebo. Y creo que los periodistas tienen un tremendo, tremendo rol en crear, en crear maneras de pensar que puedan ser más matizadas y sofisticadas, pudiendo ver los los grises no, y los matices, en realidades que se presentan en primer términos como polarizada en blanco y negro. Esa mentalidad blanco y negro nos está llevando a una división social tremenda,

tremenda. Y yo creo que probablemente el periodismo es de las profesiones que tienen más poder en educar la visión de la sociedad respecto cómo puede pensarse a sí misma.

[00:10:02] **Natalia Martín Cantero** ¿Cómo podríamos ofrecer coberturas más compasivas cuando tratamos asuntos tan graves como el cambio climático o la guerra de Ucrania? ¿Cómo lo ves tú? Asuntos que conllevan tanto sufrimiento por parte del periodista que hace la cobertura y por parte del que lo recibe, el público.

[00:10:23] **Gonzalo Brito** Sí, mira, creo que hay un, como un supuesto detrás de las últimas preguntas que me has hecho, y lo quiero levantar un poco, que es que compasivo es más amable y menos dramático. Y no es, y yo no veo así la compasión. Entonces no creo que que reportar sobre el cambio climático implique mostrar menos la cruda realidad de la catástrofe que estamos viviendo, no, a nivel planetario en ese sentido. De hecho, yo creo que parte de la labor del periodismo respecto a cualquier crisis, no solamente climática, no, las crisis de refugiados, ehm en fin, las guerras, no solamente la de Ucrania sino que todas las que están ocurriendo actualmente; y bueno, crisis tremendas pero más silenciosas porque son crónicas en el tiempo, no, como en las consecuencias del machismo y otras, no. Yo creo que lo compasivo es mostrar la verdad con total, digamos, crudeza. Es decir, yo creo que es importante impactar con estos puntos, pero no quedarse solamente en el impacto porque sí, muchos de los medios lo que buscan es precisamente estimular el sistema de amenaza, no, en el lector o en el oyente o en el televidente, por ejemplo; y creo que hay una funcionalidad de mantenernos ansiosos, de alguna manera, pero que es importante poder mostrar las realidades que quiero reflejar, pero no quedarte solamente en shockear a la audiencia, sino que el poder dar un marco de contextualización donde puedo comprender lo que, que bueno qué viene ahora, qué es lo que necesitamos hacer, no. Que podemos hacer con esta información es importante, porque si es que yo soy consciente del sufrimiento, que necesitamos serlo, yo creo que necesitamos ser más conscientes del sufrimiento, los seres humanos, no menos, actualmente. Pero luego, si el fin de la noticia es bueno, estamos, estamos completamente perdidos, estamos destruidos y no hay nada que hacer, digamos, caemos en el colapso compasivo. Es decir, qué más da si al final está todo podrido, digamos; y muchas veces terminamos con esa sensación también cuando cuando nos enteramos de ciertos catástrofes o desastres que están ocurriendo. Entonces creo que, las historias debiesen poder incluir también cuáles son las vías de acción posible frente a lo que está ocurriendo, porque eso usualmente esta subrepresentado en las noticias. Hay realmente muchísima gente brillante y corajuda que está haciendo cosas increíbles en todos los ámbitos, por ejemplo, en el activismo medioambiental hay gente que está haciendo cosas muy notables en todo el planeta, y usualmente salen muy poco representadas, vale, no digo mostrar eso y no mostrar el desastre en el cual estamos, sino que poder incluir historias también que que muestren los recursos que tenemos los seres humanos también para hacer frente a los momentos difíciles y poder dar un marco comprensivo un poco más amplio en ese sentido. Porque cuando vemos también ese lado de la historia, cuando vemos ehm por ejemplo, una organización que está limpiando Bali de plástico y están haciendo cosas increíbles con los ríos ahí, eso abre la imaginación moral de la gente y dice pues a lo mejor yo puedo hacer algo así con los plásticos que veo en mi propia ciudad, por ejemplo. Es decir, los seres humanos somos muy capaces de contagio, no solamente de la angustia y de la ansiedad y del derrotismo, sino también somos muy capaces de contagio respecto a las buenas ideas, porque en realidad a todos nos motiva hacer algo que nos dé sentido. Yo creo que incluso eso es cierto cuando nos llegue el agua completamente hasta el cuello, si es que eso llega a ocurrir, vamos a querer estar haciendo algo que tenga que ver con con con nutrir, con regar algo positivo en nuestro contexto.

[00:14:50] **Natalia Martín Cantero** Como has dicho tú antes, los periodistas son un colectivo que en general sufre bastante de burnout por el propio cometido de muchas coberturas lo pasan mal, ¿cómo crees que pueden beneficiarse del cultivo de la autocompasión?

[00:15:15] **Gonzalo Brito** Sí, yo creo que, creo que algo que no está todavía en la carrera carrera de periodismo es el desarrollo de un, podríamos decir, un curriculum interior y habilidades de autocuidado, no, podríamos llamarlo así más ampliamente, más que específicamente compasión. Obviamente que eso incluiría la autocompasión, pero tiene otros muchos aspectos, por ejemplo, los periodistas trabajan mucho mucho con su mente, con el lenguaje, cierto, y están mucho en las pantallas. Entonces yo creo que tal como cuando trabajamos con terapeutas o con médicos, con enfermeras, que también son poblaciones de alto riesgo, necesitamos partir por el cuerpo, ¿cómo está el cuerpo del periodista? Y mi recomendación sería que cada uno tuviese algún tipo de disciplina cotidiana al respecto, ya sea yoga, taichí, gimnasio, jardinería, algo lo que sea que te saque de la mente un rato, te conecte con el cuerpo, te enraíce; Y bueno, porque somos, digamos, mamífero digamos y somos, estamos corporizados, no, entonces tener algún tipo de disciplina cotidiana, también tener algún tipo de práctica que te ayude a conectar mentalmente con el presente, puede ser una de ellas la meditación, no, por ejemplo Mindfulness, que está bastante expandido hoy en día; tener pausas durante el día donde cambias el switch y digamos tomes tomes pausa de lo que estas haciendo para poder recuperar tu tu centro, reencontrar tu eje; el cuidar cosas tan básicas como cómo te alimentas, el cómo están tus necesidades básicas, no, de agua, de ir al baño, de qué se yo, porque usualmente cuando nos metemos mucho en nuestro trabajo nos desconectamos de, de nuestras, de nuestras necesidades básicas. Y luego, creo que sobre todo para los periodistas que están muy en el frente de batalla con temas muy densos, no, como guerras o injusticias o incluso, bueno, en varios países ser periodista es es de alto riesgo, porque, bueno, puedes perder la vida, no. Si estás en México, si estás en Brasil, si estás en en varios países, tu profesión es de alto riesgo, es saber, creo yo, en la importancia es saber tomar relevos y tomar pausas también y tomar perspectiva, porque uno puede ser muy apasionado en lo que hace, cierto, pero puede que dueres muy poco haciendo lo que haces, porque, bueno, porque te quemas o te destruyes haciendo eso; y creo que es muy interesante una visión como a largo plazo en el trabajo, cómo hacerlo sostenible a través de de tener la habilidad de saber entrar y salir también de de la zona de alto impacto, digamos, y poder parar, poder descansar, poder matizar también ciertos tipos de trabajo en otros que sean un poco menos intenso. No sé si eso es tan realista en el ámbito de trabajo del periodista, pero eso es lo que veo, sobre todo con mis colegas de profesionales de la salud mental, vemos tanto sufrimiento mental, emocional, etcétera, que también necesitamos tener espacios libres de conflicto, precisamente para poder seguir manteniendo una apertura emocional y mental para poder resonar empáticamente. Y en eso creo que nos parecemos un poco los psicólogos a los periodistas, creo que parte del del trabajo del buen periodista es la capacidad empática, realmente, la capacidad de conexión con el otro. Pero necesitamos ser conscientes que el empatizar, sobre todo cuando empatizamos con el sufrimiento de otros, lo que estamos haciendo es replicar en nuestra fisiología, y en nuestra mente también, estados de sufrimiento, si no, no hay empatía. Replicamos, en dosis más pequeñas obviamente, ese sufrimiento y si lo hacemos día a día nos vamos quemando poco a poco. Entonces, tener espacios libre de conflicto, creo que es muy muy importante. Y quizás, sería muy interesante también como cuestionar la imagen de del Superman, no, Superwoman o el súper periodista que no se agota nunca y está siempre ahí, enfrentándolo todo, y reconocernos como vulnerables, como, ehm, como gente que puede quemarse y que necesitamos cuidado y que

necesitamos otras cosas. Creo que es muy importante y eso implica como un cierto cambio en la cultura y tener por ejemplo círculos, como hacemos con médicos en algunas instituciones, de tener círculos de conversación, donde hablamos acerca de las dificultades que hemos tenido con ciertos pacientes, por ejemplo, los errores que hemos cometido o los momentos donde hemos tenido que tomar una decisión ética difícil. Es decir, poder mostrar vulnerabilidad entre pares creo que puede ser muy muy potente, no. En el contexto de la práctica budista se habla de la sangha, que es el grupo de practicantes y se dice que la sangha es un tremendo recurso. Yo creo que, muchas veces el periodismo puede ser un trabajo bastante solitario, bastante como, como heroico, bastante egoico también, en un sentido, y creo que en ese sentido tener grupos de pares en los cuales poder hablar de la complejidad de lo que se está experimentando o vivenciando al encontrarte con la historias que estás reportando, eso puede abrir como un tremendo recurso, el sentirte contenido por pares, al mismo tiempo que tú ayudas a contener a otros con las historias que estás investigando o compartiendo.

[00:21:17] **Natalia Martín Cantero** Súper interesante todo lo que dices, pero además hoy en hoy día se añade el elemento virtual, que lo hace todo todavía mucho más solitario. Ehm iba a preguntarte por tu propio, tu propia práctica, qué, qué puedes, sé que te dedicas full-time a ofrecer formación, etcétera, pero ¿cómo te cuidas tú? como ¿qué prácticas son indispensables en tu día a día?

[00:21:51] **Gonzalo Brito** Bueno, pa mí es una pregunta constante, el cómo necesito cuidarme realmente. Conozco las prácticas de meditación y de yoga hace más de 20 años y eso ha sido importante pa mí como recurso. Pero algo que he estado descubriendo últimamente es la, es el darme cuenta de que aunque hago un trabajo que me apasiona, también necesito pausas de ese trabajo que me apasiona, no. Por ejemplo, me estaba dando cuenta que estaba llenando mucho mis fines de semana con trabajo, que me encanta hacer, pero me estaba quedando sin sin fines de semana. Entonces yo creo que sí, tener ciertas disciplinas diarias, por ejemplo, de mover el cuerpo, como decía antes, pa mí es el yoga o correr un poquito, meditar a diario o también el nutrirme espiritualmente con algunas lecturas me ayuda mucho; pero luego tener tiempo de no hacer nada o de hacer lo que se me dé la gana, sin estructurarlo; el tener fines de semana; el poder realmente parar, pa mí es un, es algo importante.

[00:22:58] **Natalia Martín Cantero** Muchas de las personas que nos escuchan son líderes en los medios en los que trabajan, quizás sean editores, redactores jefe o jefes de sección. ¿De qué manera podrían ofrecer un liderazgo más humano beneficiándose de compasión, autocompasión o más empatía, humanidad?

[00:23:18] **Gonzalo Brito** Se me ocurren dos niveles, en principio, yo creo que el primero y quizás más importante es preguntarse con cierta recurrencia "¿Qué es lo que estamos haciendo? ¿Para qué estamos haciendo lo que estamos haciendo? ¿Cuál es el sentido de lo que estamos haciendo? ¿A quién le estoy sirviendo con lo que estoy haciendo?" Creo que, casi pasa en cualquier en cualquier trabajo, pa un psicólogo, pa un médico, etcétera, que entramos a una vocación, con una cierta visión de lo que queremos hacer y contribuir al mundo, y pasan unos años y se nos olvida y nos embrutecemos y vamos creando una piel gruesa, que nos va distanciando de el por qué hago lo que hago. Y creo que, que creo que el periodismo tiene una función muy muy importante realmente, pero desgraciadamente veo que mucho periodismo está enfermo hoy en día, no, que ha perdido rumbo, ha perdido norte. Entonces creo que reconectar con el sentido de visibilizar lo que no está visible, de mostrar con conciencia, de con conciencia de privilegio, con conciencia de género, con conciencia digamos de lo que es, de lo que no

se está viendo a nivel social, es muy importante como, como labor, creo que eso en sí es compasivo. Entonces yo creo que si yo trabajara más con periodistas haría mucho esa pregunta, que "¿qué es lo que quiero hacer? ¿Qué es lo que me motiva a escribir esta historia? ¿Qué es lo que quiero lograr con esto?"; Y claro, si estoy en una posición editorial o digamos de jefatura, también me preguntaría "¿Cuál es el proyecto que estamos haciendo con este, con este producto que estamos sacando, no, a la audiencia? Y ¿De qué manera lo que estoy haciendo está conectado con ayudar a coconstruir mundos más justos, mundos más compasivos, mundos más empáticos?" No, eso a nivel del contenido de la misión, de lo que estoy haciendo; y luego, en términos de si estoy en un rol de jefatura, en un contexto periodístico, creo que es muy importante ver a la gente con quien trabajo como seres humanos, sensibles, que tal como yo desean ser felices y estar libre del sufrimiento. En vez de tratarlos como un medio para un fin, digamos, es decir, efectivamente todos tenemos que hacer nuestro trabajo, cumplir con nuestras responsabilidades, no es una cosa o la otra, pero luego no olvidar el factor humano que está ahí, porque si el ser humano que está ejerciendo su labor periodística está quemado, está explotado, está con su sistema de amenaza a tope, está descuidado; obviamente que su trabajo no va a ser el mejor posible, digamos, o no va a ser sostenible en el tiempo. Entonces, creo que, tal como lo haríamos en un hospital o en un colegio cuando estamos trabajando con con con padres y con educadores, lo que necesitamos es seguir creando como micro culturas compasivas y empáticas, en el cual nos podemos tratar de una manera en que nos sentimos respetados en nuestra dignidad, cuidados; y sabemos que los seres humanos cuando nos sentimos cuidados, básicamente respetados, básicamente, está activo todo un sistema en nuestra fisiología que se llama el sistema de calma y afiliación, en la cual se abre nuestra creatividad, nuestra lucidez y nuestros recursos se expanden. Entonces, creo que estamos pasando a un modelo antiguo donde en las jefaturas apretaban a los empleados, digamos a través de la amenaza, para sacar lo mejor de ellos. Pero ahora sabemos desde la investigación que un sistema nervioso amenazado no es un sistema nervioso que está en una posición de ejercer creativamente en su trabajo, no. Entonces necesitamos nuevos tipos de liderazgo, que estén caracterizados por esta lógica más humanizante. Y eso no tiene nada que ver con no hacer un buen trabajo, al contrario, lo que estamos viendo es que un trabajo de excelencia se logra cuando hay un alto nivel de exigencia, sí, una exigencia, pero no una exigencia que deshumaniza, sino que apoya, no, el bienestar de las personas que trabajan en este proyecto. Yo creo que si los periodistas están mejor cuidados en su cuerpo y en su mente y, como decía antes, están conectados con un sentido de visión y de misión de qué es lo que implica ser periodista hoy, en el planeta en que estamos, y cuál es mi contribución respecto a poder cocrear sociedades más justas, más empáticas, más libres de opresión, a todos los niveles posibles, creo que podemos tener periodistas más felices, aunque estén trabajando con temas muy densos.

[00:28:32] **Natalia Martín Cantero** Y crees que ¿Cómo ves el futuro? ¿Crees que eso podremos conseguirlo? ¿Crees que has hablado de más conciencia, más posibilidades de trabajar para construir un mundo más humano, más igualitario? ¿Cómo crees que cómo visualizas el futuro, eres un poquito optimista en ese sentido? ¿Crees que vamos en esa dirección o para nada?

[00:29:03] **Gonzalo Brito** A mí me gusta mucho lo que dice Rebecca Solnit, que es una escritora que que admiro, y ella dice en algún punto, citando a Václav Havel, que la esperanza no es un pronóstico de un futuro mejor, realmente, la esperanza está puesta para mí en lo que yo hago. Entonces no me voy a sentar a esperar a ver si el mundo trae algo mejor, sino que me pregunto que yo, que estoy vivo hoy en el mundo ¿cómo uso mis recursos que tengo disponibles, mi tiempo, mi energía, mi inteligencia, mi trabajo, lo que

sea, para ayudar a hacer más probable un mundo más justo? Porque sé que si me quedo de brazos cruzados, diciendo está todo hecho un desastre y ojalá que pase algo bueno, digamos es una postura muy desempoderada. Entonces yo no tengo idea, a lo mejor la humanidad desaparece, puede ser, tenemos la capacidad nuclear y vamos en un camino ecológico donde la tierra va a sobrevivir sin duda, el tema es si los humanos pueden sobrevivir, la tierra es muy resiliente y aparecerán otros seres más adelante. Entonces yo no pongo mis cartas en que las cosas van a ir bien, mi pregunta es, vayan bien o vayan mal las cosas ¿Qué es lo que tiene sentido que yo haga con mi vida, que es mi única responsabilidad realmente? ¿Cómo cuido yo lo que tengo cerca? ¿Cómo impacto yo mis redes de una manera constructiva? de tal manera, y esto me lo han escuchado mucho mis alumnos en los cursos de compasión, de manera que si todo se va al carajo, digamos, si todo se pudre, que ese momento te pille haciendo algo bonito, no, que ese momento de destrucción no te pille en tu sótano aterrorizado o deprimido o lo que sea, sino que, bueno, no sé, que te pille sembrando buenas cosas, no, por tu salud y por la de otros. Yo creo que esa mirada, para mí, es más constructiva que hacer un pronóstico de si las cosas van a ir bien o mal; y creo que ese futuro lo creamos, lo cocreamos.

[00:31:21] **Natalia Martín Cantero** Y último apunte, y ¿en ese futuro, los medios de comunicación cómo los ves? En resumen, en resumen.

[00:31:29] **Gonzalo Brito** En la salud estoy viendo un cambio hacia la empatía, hacia la compasión, hacia la humanización, que antes no veía posible; incluso en otros tipos de corporaciones también. Entonces, ¿por qué no en el periodismo? Hay gente muy lúcida, inteligente ahí y yo creo que hay grandes íconos compasivos probablemente, ahí echando luz, no, de distintos tiempos en el periodismo. Yo creo que es un tiempo de recuestionarnos cómo hacemos lo que estamos haciendo y por qué lo hacemos. Así que ya me contarás tú que es lo que va a ser del periodismo en el futuro.

[00:32:06] **Natalia Martín Cantero** Ojalá que, ojalá que veamos ese cambio. Muchísimas gracias por tu tiempo, por tu sabiduría, por compartirlo aquí con nosotros y con nosotras. Gracias.

[00:32:18] **Gonzalo Brito** Encantado. Gracias por la invitación, Natalia. Un abrazo.