

# GERMINAR

2023



*Informe Anual*

# VITA ACTIVA

# Agradecimientos

Este informe ha sido escrito a mil manos, notarás el estilo, las voces, los acentos, las anécdotas. Queremos agradecer a muchas personas por su apoyo en la elaboración de este documento:

A las Vitas,  
NM, CM, EL, GS, MR, AA, LO, LM, PC y FO por los aportes y el trabajo realizado.

¡Su luminosidad y entrega hacen que cada día sea un carnaval!



## VITAFEST 2023

Registro en: [vita-activa.org](http://vita-activa.org)

### PANEL 1: Inteligencia Artificial y Feminismos Latinoamericanos

Camila Sánchez y Lu An Méndez (Vita Activa) | Ana Paula Valacco (Journalism IA) | Mailén García (DataGénero) | Agneris Sampieri (AccessNow) | Jimena Cascante (Restless Development) | Nina da Hora (Instituto da Hora)

### PANEL 2: Desinformación, mala información y bienestar digital

Eva López Córdova y Ana Arriagada (Vita Activa) | Cristina Vélez Vieira (Las Escuchadoras) | Ester Borges (InternetLab) | Dina Sadek (DFRLab) | Samantha Páez Guzmán (REDIPE)

#VitaFEST2023

A nuestras panelistas en [#VitaFEST2023](#)

- Cristina Vélez Vieira (Colombia) - Las Escuchadoras
- Ester Borges (Brasil) - InternetLab
- Ana Arriagada (Chile) - Digital Forensic Research Lab (DFRLab)
- Samantha Páez Guzmán (México) - Red para la Diversidad en el Periodismo Latinoamericano (REDIPE)
- Agneris Sampieri (México) - Access Now
- Dina Sadek (US) - Digital Forensic Research Lab (DFRLab)
- Eva López Córdova (El Salvador) - Vita Activa
- Ana Paula Valacco (Argentina) - Journalism IA
- Lu An Méndez (Bolivia) - Vita Activa
- Luciana Benotti (Argentina) - Fundación Vía Libre
- Jimena Cascante (Costa Rica) - Restless Development
- Camila Sánchez (Colombia) - Vita Activa
- Mailén García (Argentina) - DataGénero

8/12/23

## A las asistentes a nuestro Ciber Almuerzo Híbrido y Cena Feminista,

- Cultivando Género
- Numun Fund
- Hiperderecho
- MariaLab
- ADEM
- Campaña Nacional por el Derecho al Aborto Legal, Seguro y Gratuito
- Asociación Civil de derechos humanos mujeres unidas migrantes y refugiadas en Argentina
- Afrocolectiva
- Revista Colibrí

**A las organizaciones que financiaron  
nuestro trabajo este año, ustedes saben  
quienes son. Una mención particular a  
Access Now y a su equipo en la HelpLine.  
Saben que les queremos un montón.**

**A cada una y uno que llegó a nosotras  
buscando paz, descanso, escucha  
y templanza para decidir cuál es el  
siguiente paso. Recuerden que somos  
las semillas de vida que esperan al  
temporal para germinar.**



## Índice

■ Prólogo Germinar	7
■ Capítulo 1: Datos, investigación y crecimiento	9
■ Nuestras actividades en 2023	17
■ Capítulo 2: Vita Activa Cyborg, autonomía digital y bienestar digitales	18
■ Capítulo 3: Vita Comunica, difusión feminista	25
■ Capítulo 4: Vita Activa Viajera	27
■ Capítulo 5: Epílogo	34

Textos: Las Vitas

Edición: Nicole Martin

Copy Edición: Ojo de Loca

Diseño Gráfico e Ilustraciones: Miguel A. Méndez

Vita Activa Ediciones

Enero 2024

Licencia Creative Commons

CC CC BY 4.0

Atribución 4.0 Internacional sin fines comerciales

Esta licencia requiere que las reutilizadoras den crédito a las autoras. Permite a las reutilizadoras distribuir, remezclar, adaptar y construir sobre el material en cualquier medio o formato, sin fines comerciales.

El crédito debe ser dado a Vita Activa

## Resumen ejecutivo

El Informe Anual 2023 de Vita Activa “Germinar 2023” es un recurso para mujeres y personas LGBTQQA+, periodistas, activistas y defensoras de los derechos humanos, destacando el trabajo, la investigación y la creatividad del período. Se centra en los esfuerzos de Vita Activa para proporcionar apoyo empático, promover la autonomía digital y avanzar en la comunicación feminista a través de una línea de ayuda gratuita, anónima y confidencial.

El informe hace hincapié en el crecimiento rebelde de 2023 y anticipa la evolución futura. Los capítulos detallan sus estadísticas de trabajo, el análisis de los casos de las líneas de ayuda, las percepciones sobre la autonomía digital, las estrategias de comunicación feminista y las reflexiones sobre encuentros internacionales, concluyendo con aprendizajes clave y pasos futuros.

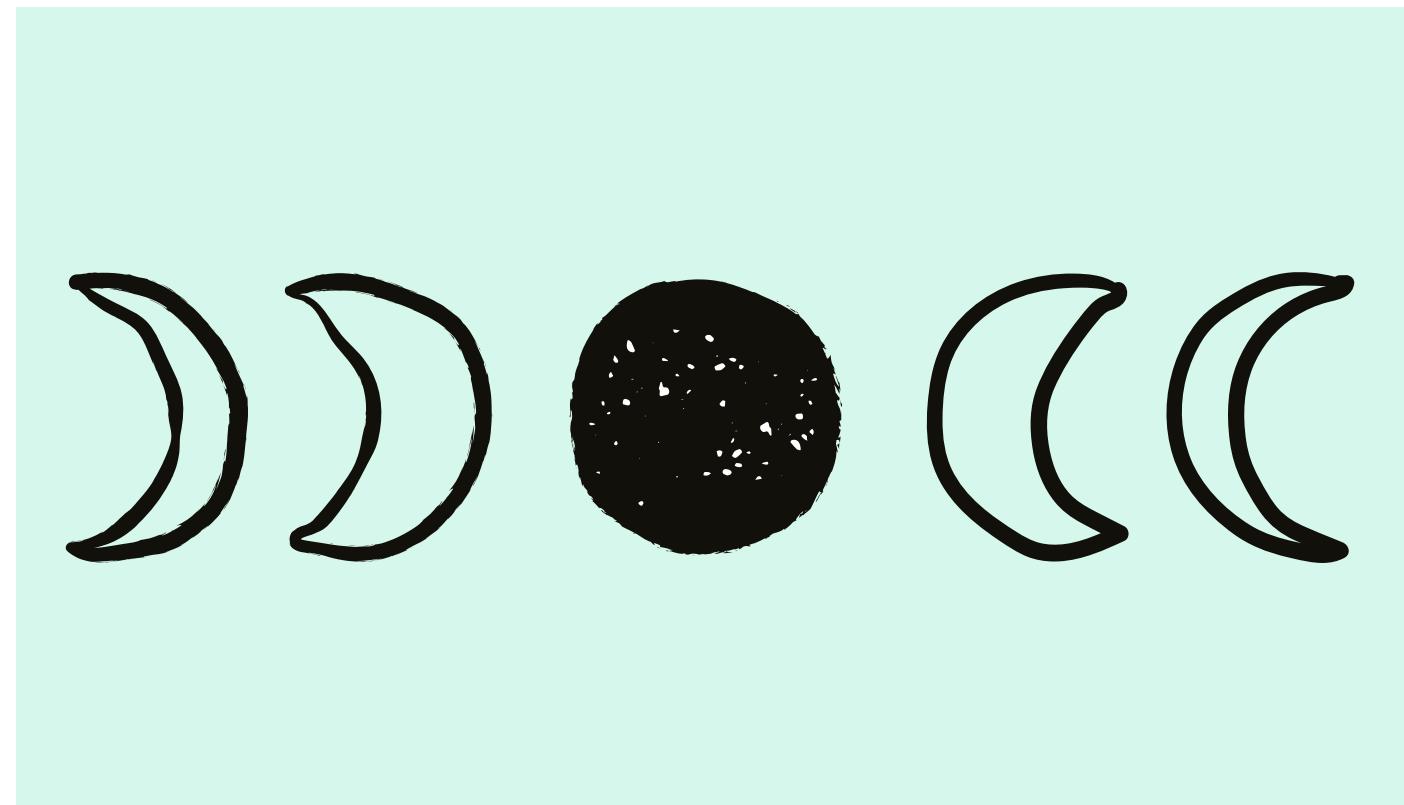
## Executive Summary

Vita Activa's 2023 Annual Report “Germinar 2023” (germinate in Spanish) is a resource for women and LGBTQQA+ people, journalists, activists and human rights advocates, highlighting the work, research and creativity of the period. It focuses on the efforts Vita Activa has put to provide empathetic support, promote digital empowerment and advance feminist communication through a free, anonymous and confidential helpline.

The report emphasizes unruly growth in 2023 and anticipates future developments. Chapters detail its work in data, helpline cases analysis, insights on digital autonomy, feminist communication strategies, and reflections on international meetings, concluding with key learnings and future steps.



*Para el proceso de la siembra, el calendario biodinámico que combina las estaciones solares y los movimientos de la luna para marcar el tiempo del cultivo, señala que no siempre es el mejor momento el del sol en su máximo esplendor durante el verano abundante; sino que, a veces, cuando la naturaleza se repliega en sí misma y sobre la tierra acontece la pausa, el otoño y el invierno promueven el desarrollo debajo de la tierra, donde germina la vida.*



En [Vita Activa](#), 2023 comenzó con un período de descanso y reflexión, donde habitamos la pausa y profundizamos que #DescansarEsResistir. De nuestro otoño e invierno, **la primavera austral nos nació con mensajes más enfocados:** por la autonomía digital y contra el tecnosolucionismo, por habitar espacios seguros... ¡incluida Internet! y con estrategias para combatir el burnout y el estrés.

Y entre nuestros círculos, nuevos formatos que lanzamos como semillas a la tierra para ejercer la comunicación sanadora y reuniones con compañeros de la región y del mundo, conscientes de que **somos enredadera que trepa por las estructuras y se filtra como el agua entre las grietas de este sistema de indiferencia y violencia**, llegó el verano austral de Vita Activa.

Nos celebramos en el Vita Encuentro y en [#VitaFEST2023](#), en ambos encuentros reconocimos los brotes del año y planificamos los cultivos en adelante. Nunca antes nos habíamos abrazado y **en ese cuerpo a cuerpo sentimos cómo estábamos sembrando futuro**, con la valentía que eso conlleva.

Como 2023 fue de **Germinar**, de expandirnos con la misma rebeldía con la que una semilla explota y brota su primera expresión, ya estamos vibrando lo que se viene. En este informe, valoramos y celebramos los aprendizajes que nos dejó este proceso y lo abrimos hacia afuera, con la convicción de que **en nuestro ecosistema todos los crecimientos están conectados**, entre enredaderas y micelios debajo de la tierra.

Esperamos que el informe germe en otros territorios, con la autonomía de sus propios cultivos. Y que **cuando nos florezca la esperanza, esta sea con memoria y sororidad**.

*Nicole Martin*

# Capítulo 1: DATOS, INVESTIGACIÓN Y CRECIMIENTO<sup>1</sup>

**Vita Activa acompaña desde la trinchera de la línea de ayuda gratuita, anónima y confidencial, haciendo camino hace casi ya 5 años en el mundo digital. No sólo acompaña, sino que también investiga, analiza, crece y aprende. Así es que creemos importante compartir el sentido y el valor de nuestro quehacer como acompañantes: qué hacemos, para qué y por qué.**

La herramienta que nos guía en este camino, son los casos que llegan a nuestra línea de apoyo para su posterior sistematización: mediante su pertinente análisis revisamos nuestra labor, reconocemos nuevos aprendizajes y ponemos nuestro crecimiento en contexto.

<sup>1</sup> Para realizar esta sección nos servimos de Chat GPT. Lo usamos para encontrar denominadores comunes en las narrativas anonimizadas que nuestras acompañantes hacen de los casos que recibimos. Entrenar a la máquina a entender nuestro lenguaje y nuestro consejo es un acto cibertransfeminista.

# Nuestro trabajo en cifras:

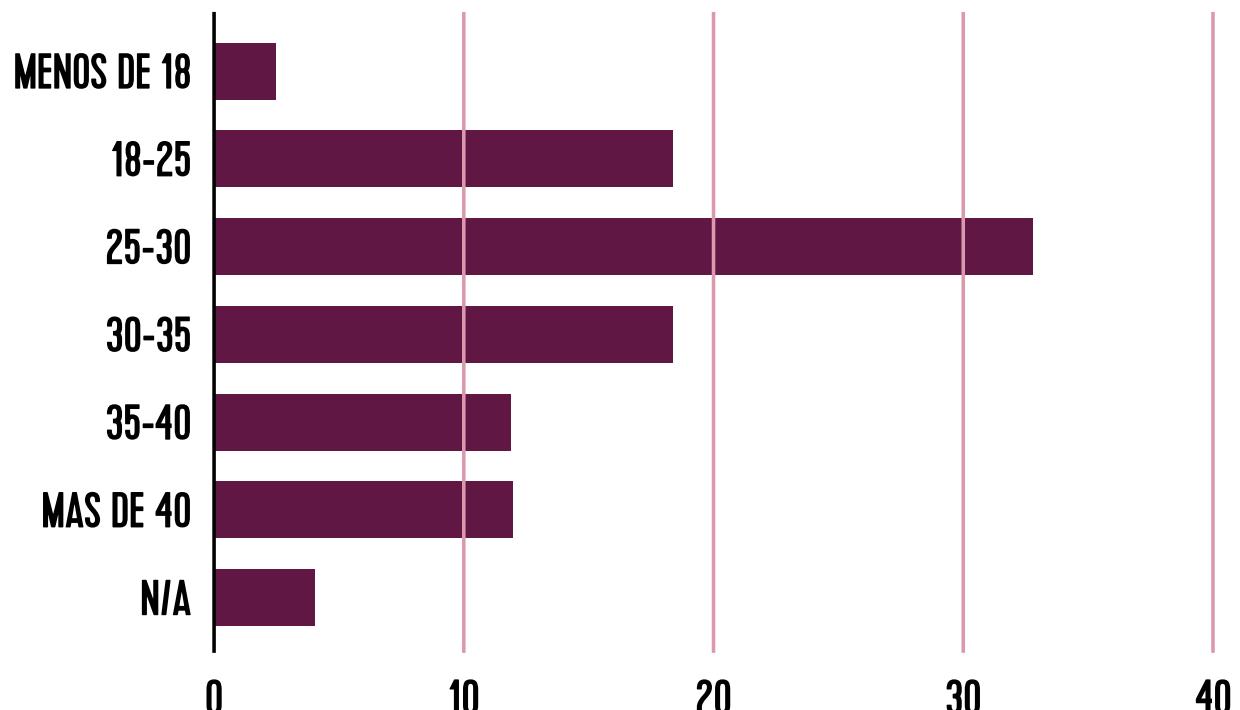
## Línea de Apoyo:

A lo largo del 2023, Vita Activa ha acompañado 125 casos, lo que se traduce en un promedio de 375 horas de atención en primeros auxilios psicológicos y digitales en línea.

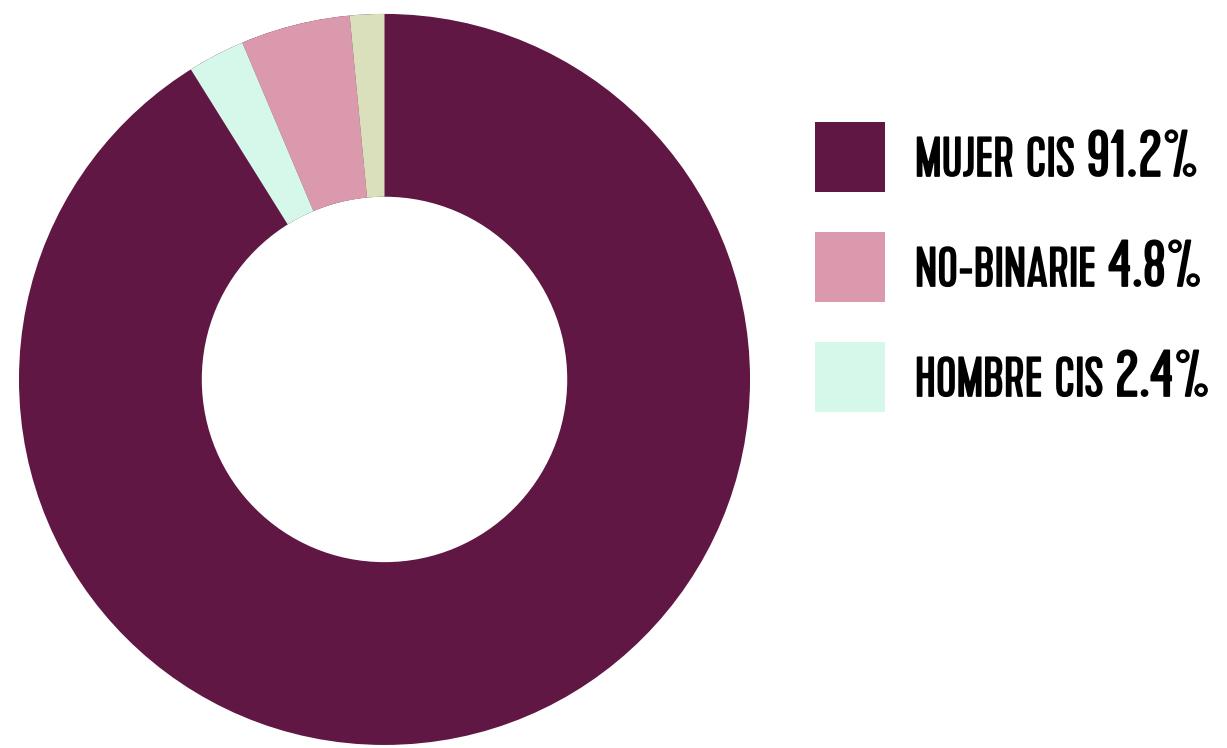
## Nuestras usuarias se identifican de la siguiente manera:

- 91.2% mujeres cisgénero; el 2,4% de hombres cisgénero; 4.8% como personas de género no binario; y el 1,6% prefirió no decirlo.
- El 40% de nuestras usuarias son periodistas.
- El 53,6% de las personas que acuden a nosotros son menores de 30 años; el 30,4% entre 30 y 40 años; el 12% tiene más de 40 años y el 4% no contestó.
- Atendemos a personas de Argentina, Bélgica, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Estados Unidos, El Salvador, Guatemala, Holanda, México, Mongolia, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, España y Venezuela.
- Los casos más numerosos provienen en orden descendente de México (33,6%), Argentina (12,8%), Colombia (8,8%) y El Salvador (8,8%).

Gráfica 1: Edades



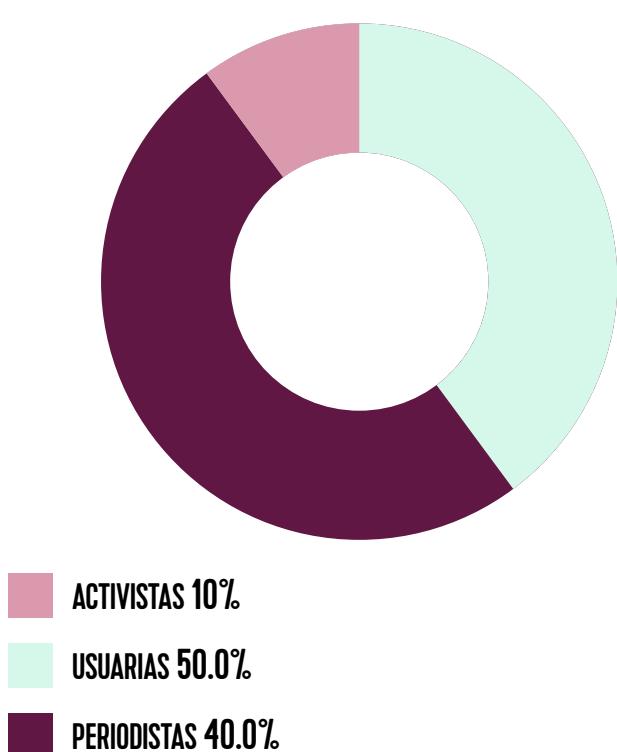
Gráfica 2: Género



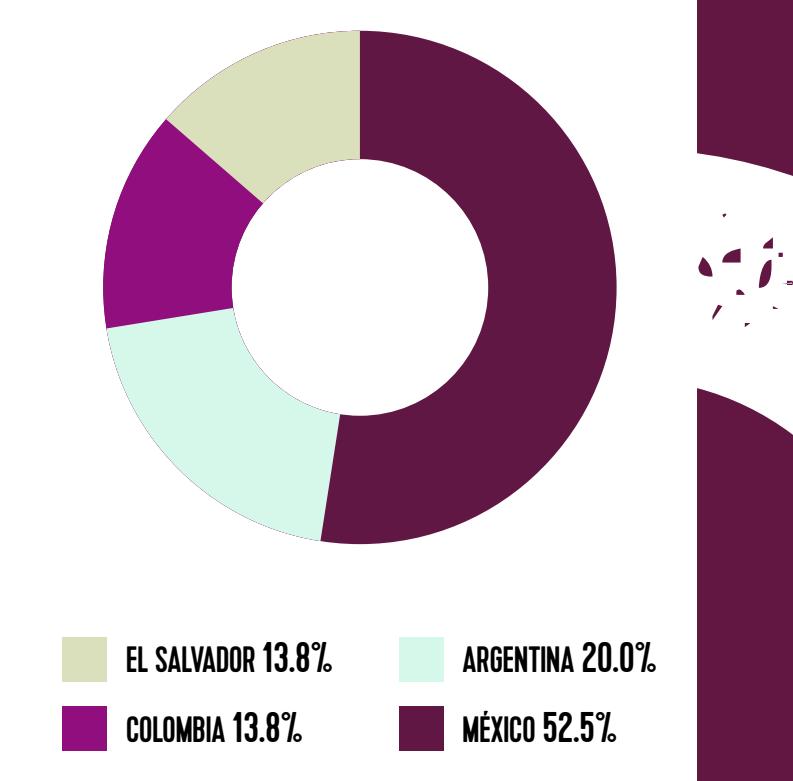
### **Gráfica 3: Usuarias en el mundo**



## Gráfica 4: Periodistas



### **Gráfica 5: Usuarias más frecuentes**



Nuestras usuarias acuden a [Vita Activa](#) para abordar violencia, crisis emocionales y solicitudes de información o ayuda, acá la descripción de estas diferentes expresiones:

**Violencia digital:** acoso en línea, hackeo de cuentas, difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, perfiles falsos, suplantación y robo de identidad, acceso o control no autorizado de información, monitoreo y acecho, pérdida de acceso a cuentas y atentados a la seguridad digital.

**Crisis emocional:** estrés, ansiedad, tristeza, depresión, sentimientos de pánico, paranoia, frustración, soledad, síndrome de impostora, crisis de salud mental, crisis de pareja, crisis de identidad, duelo, pérdida de control emocional, y problemas laborales.

**Burnout:** se menciona el desgaste y agotamiento laboral y emocional en varias ocasiones.

**Violencia de género:** discriminación, chantaje/amenazas, crisis de identidad, pérdida de autoestima, pérdida de control laboral, violencia física, violencia sexual, violencia psicológica, violencia institucional y violencia doméstica.

**Solicitudes de información y asistencia:** solicitudes de información sobre la línea de ayuda, asesoría legal y acompañamiento en casos de acoso o violencia de género.

Estos temas representan los desafíos y preocupaciones comunes que pueden enfrentar las personas en situaciones de vulnerabilidad, y señalan la necesidad de apoyo, asistencia y medidas de prevención adecuadas.



# Círculos **comunitarios:**

Nuestros Círculos de Tejiendo Fuerza son ahora espacios maduros que cuentan con cerca de 300 personas. Contamos con grupos afinitarios en Whatsapp y Signal de periodistas, defensoras de derechos sexuales y reproductivos, líderes estudiantiles feministas, periodistas digitales y reporteras, activistas feministas, periodistas en el exilio. Estos grupos están en su tercer año y están llegando a su fin.

Durante los últimos 3 años, los Círculos Comunitarios Tejiendo Fuerza han reunido a personas que comparten lo que está sucediendo en sus vidas, hacen preguntas, comparan información sobre cómo mantenerse seguras en línea y cómo manejar el estrés, el agotamiento y el trauma. Los silencios en los grupos son difíciles de manejar, sin embargo, cuando surgen crisis, las comunidades responden con solidaridad y cuidado.

Últimamente, la mayoría de los países donde tenemos círculos han experimentado conflictos políticos, económicos, sociales y civiles. Las situaciones extremas que enfrentan activistas, periodistas e integrantes de la comunidad llevaron a las personas de los grupos a recibir apoyo individual y a regresar a la línea de ayuda más de una vez.

## **Tipos de violencia**

Los tipos de violencia que recibimos todos los días reflejan la realidad cotidiana de las mujeres y personas LGBTQQA+ cuando están en línea o cuando se usa la Internet para lastimarles.

- Notamos comunes denominadores en los casos recibidos este año:
  - Impacto en la identidad de género debido a presiones sociales o familiares.
  - Problemas para conciliar el sueño y agotamiento físico debido al estrés.
  - Experiencia de sextorsión y amenazas de muerte.
  - Violencia psicológica ejercida por autoridades estatales, supervisores en el trabajo o parejas o exparejas.
  - Carga emocional y laboral adicional debido a situaciones políticas o sociales en el país de origen.
  - Desafíos económicos y preocupaciones financieras relacionadas con la salud mental.
  - Exposición a situaciones de riesgo debido a la defensa de derechos o activismo.
  - Problemas en relaciones interpersonales, incluyendo violencia en relaciones de pareja.
  - Eventos traumáticos como suicidios, homicidios o accidentes.
  - Presión laboral y confrontación con clientes o colegas.
  - Necesidad de asesoramiento legal en casos de acoso sexual o violencia en línea.
  - Uso de la comida, la bebida o las drogas como mecanismo de afrontamiento para la ansiedad.
  - Afectación emocional y mental debido a la difusión no consentida de imágenes íntimas.
  - Amenazas o acoso por parte de personas del pasado.
  - Búsqueda de ayuda y asesoramiento para abordar la ansiedad y otras dificultades emocionales.

## *¿Cómo aprendemos de los casos que recibimos?*

Registrar aquello que sucede, aquello que consideran significativo, sistematizar la tarea, documentarla... queriendo o sin querer, esto puede volverse base para futuros aprendizajes y se vuelve insumo para continuar creciendo en su labor.

Los casos de violencia de género en línea que recibe Vita Activa revelan una serie de desafíos y problemas complejos que enfrentan las mujeres y personas LGBTQQA+. Desde la angustia causada por la discriminación y la violencia sexual hasta las amenazas de muerte y la falta de apoyo institucional.

Estas experiencias ilustran la vulnerabilidad inherente a la vida en línea para aquellas que son objeto de ataques basados en el género. La violencia psicológica, la dificultad para acceder a recursos legales y terapéuticos, así como el impacto negativo en la salud mental y emocional, son aspectos comunes. Estos casos subrayan la importancia de crear entornos en línea seguros, promover la educación sobre género y derechos humanos, así como fortalecer los mecanismos de apoyo y protección para quienes enfrentan estas formas de violencia.

Aprendizaje

Los sentimientos de las personas al ser comunicados en nuestras conversaciones abrieron ventanas enormes a mundos de los que solamente leemos en las noticias. Realidades humanas, en las que el espíritu humano permea. Las personas vienen a Vita Activa porque SIENTEN. Los sentimientos nos enseñan que hay que escuchar mejor y más a las personas.



Aprendimos que resulta no sólo necesario sino favorecedor, sistematizar todo aquello que hacemos. **La sistematización luego se vuelve recurso y aprendizaje**, además de que nos ayuda a entender mejor cómo lograr que nuestro apoyo sea más puntual, más efectivo, aún más empático.

La profundización del análisis del registro de los casos que llegan a la línea nos permiten ver de forma concreta y detallada, no sólo cómo es nuestra labor desde adentro, sino, cuál es el impacto que tiene Vita Activa en el afuera.

Esto hace que podamos aunar nuestras cartas, barajar y dar de nuevo las veces que sea necesario para seguir repensándonos en nuestra labor cotidiana de acompañamiento en la que no sólo brindamos nuestra escucha activa sino también nuestro corazón.

## Futuros posibles y próximos pasos:

**Algunos puntos por mejorar en nuestro ejercicio para reflejar mejor la complejidad de la ayuda y el acompañamiento cuando las respuestas y las necesidades de las personas pueden variar considerablemente:**

Encontramos que existen diferencias en la disposición y la capacidad de la persona para mantener la comunicación y gran variabilidad en la frecuencia y consistencia de las respuestas, con algunas personas dejando de responder después de un intercambio inicial.

Reconocemos que los cierres de casos suceden cuando se percibe que no hay mucho más que se pueda hacer y reiteramos la intención de mantener el contacto en el futuro o de informar sobre los resultados de las acciones tomadas.

Lo mejor que nos puede pasar es recibir el agradecimiento por el apoyo brindado, incluso si la persona busca ayuda en otros lugares. Es muy gratificante saber que en algunos casos las usuarias nos dejan con mejoras en su bienestar emocional de la persona después de recibir apoyo.

Queda mucho trabajo por hacer. Queremos trabajar más en entender los comportamientos y acciones de los agresores. En el 2023, los agresores variaron en su identidad y relación con las víctimas. Desde ex parejas violentas y personas que ejercen violencia psicológica hasta individuos desconocidos que realizan amenazas y extorsiones en línea, los agresores representan una amplia gama de perfiles.

También se observó la presencia de supervisores laborales abusivos, colegas acosadores y excompañeros que utilizan la información personal de las víctimas para hostigarlas. Además, hay casos en los que las propias instituciones, como el Estado o la policía, se convierten en una fuente de amenazas y violencia, exacerbando aún más la vulnerabilidad de las víctimas. La complejidad de estos escenarios resalta la necesidad de abordar la violencia de género en línea desde múltiples perspectivas.



### Línea de apoyo

- Un espacio seguro para expresarse y desahogarse sin juicio.
- Ejercicios de respiración y meditación para ayudar a centrarse y manejar la ansiedad.
- Ejercicios de auto-reflexión para identificar necesidades y tomar decisiones.
- Herramientas para comunicarse de manera efectiva con parejas, vínculos y afectos o con autoridades.
- Técnicas para manejar el estrés y la sobrecarga emocional, como la gratitud y la liberación de tensiones.
- Expresión de emociones a través de la escritura o actividades creativas.
- Conciencia corporal y la conexión con las sensaciones físicas.

### Talleres y capacitaciones

- Primeros Auxilios Psicológicos.
- Auditoría Digital Empática.
- Soberanía de la cuerda digital.



### Laboratorio de soluciones

- Acceso a servicios de auditoría digital y asesoramiento legal cuando sea necesario.
- Conectar a la persona con otras redes de apoyo, como grupos de activistas o profesionales de la salud mental.
- Seguimiento y apoyo continuo a lo largo del proceso de recuperación o resolución de la situación.

# Capítulo 2:

# Vita Cyborg, autonomía digital y bienestar digitales

Germinar 2023

**El 2023 fue un año en el que el avión de la vida nos colocó nuevamente ante movimientos y turbulencias inesperadas; los efectos de la pospandemia siguieron haciéndose sentir. Sumados a los retos de siempre: la desigualdad social, las violencias patriarcales, coloniales, la pobreza y, por supuesto, la forma en que comprendemos y habitamos los espacios tecnológicos. Sin embargo, la agenda de los cuidados colectivos, la solidaridad comunitaria, las redes transnacionales transfeministas y la defensa por los derechos humanos en la vida virtual y análoga, se movilizaron como fuentes de agua para entender y acompañar las transformaciones sociales que constituyen el presente.**

**Los grandes temas del año de Vita Activa** fueron la revolución y el avance de la inteligencia artificial, la desinformación en todas sus formas y el posicionamiento de gobiernos con políticas que socavan y generan retrocesos en los derechos de las mujeres, disidencias, migrantes y personas en situaciones de profunda vulnerabilidad, junto con la sofisticación en técnicas de vigilancia y perfilamiento digital.

Estos panoramas hoy en día conviven en lo digital, pues este espacio replica y se conecta con el reflejo del mundo social; es decir que las violencias y retos que enfrentamos en lo analógico son trasladadas al ámbito virtual. Por ello, **habitar la red también es político** porque significa introducirse en un espacio desde una mirada en la que la autonomía, la seguridad colectiva, la transparencia, la ética feminista y el autocuidado -como algunos temas- integran la manera de expresar y construir nuestra identidad virtual.

Hay un sentido ético e integral a través de la reciprocidad y la construcción de la vida con la visión del otro, **Francia Márquez**, Vicepresidenta de Colombia dice: "Soy porque somos", Vita Activa respira, late y brota crecimiento por el florecimiento y la interacción con quienes hacen parte. Por ello, desde Vita Activa nos decidimos traer la conversación sobre la IA, el feminismo, la autonomía de datos y la desinformación desde un enfoque centrado en la construcción de espacios seguros, apuestas innovadoras y poniendo al centro la reivindicación de los bienestar digitales.

## La inteligencia artificial, feminismos y datos

¡Nuestro [#VitaFest2023](#) fue como viajar al metaverso con aliadas, maestras y expertas y regresar a la tierra con mucho por compartir, discutir y seguir pensando! Es un consenso que "La inteligencia artificial (IA) es una herramienta" y, por tanto, no tiene un efecto universal, no transforma en sí misma las relaciones sociales, depende de los usos, enfoques y objetivos que tenemos cuando la utilizamos en nuestra vida diaria.

Como dijo **Agneris Sampieri** en el festival:

*"Así como la IA puede reproducir modelos de discriminación, también están surgiendo herramientas que funcionan para identificar las discriminaciones que se pueden asociar a ella".*

Es aterrizando leer esta herramienta desde sus antecedentes con la composición de grandes sesgos, **diseñada por hombres blancos que, lejos de pensar en una mirada diferencial e interseccional, han creado una especie de cerebro que replica a gran velocidad las mismas barreras y violencias estructurales**, pero eso no significa que sea inquebrantables. Por eso, nos preguntamos: ¿Qué tan posible es transformar estas tecnologías dominantes en tecnologías desarrolladas desde nosotras y a servicio de la sustentación de la vida?

Una respuesta que fuimos hilvanando es que... ¡la tecnología debe soñarse, pensarse y desarrollarse al servicio de las exigencias humanas, de la tierra y de la vida!

**No tiene sentido imaginarnos una vida cyborg si nos importan más unas vidas que otras.** Las sordas, las migrantes, las mujeres afrodescendientes, las trans, les no binaries participamos de lo digital, y ni el silenciamiento de nuestras voces o la exclusión pueden ser más fuertes, porque durante siglos de lucha aprendimos a enraizarnos y a construir modos distintos de habitar y de ser.

Si esta IA ha sido construida y consolidada por hombres blancos del norte global que no conocen las realidades latinoamericanas y solo están interesados en el diseño de tecnologías con fines de lucro, si las tecnologías hilvanan relaciones de poder y, por tanto, generan sistemas de opresión, **somos nosotras y nosotros les que podemos impulsar el cambio**, al exigir códigos y algoritmos transparentes, pero también una base de datos de entrenamiento transparente con múltiples referencias al género, la sexualidad, el territorio, la raza, el contexto, los ecosistemas, entre otros.

El tecnosolucionismo nos ha llevado a reproducir la misma violencia estructural, pero, no podemos negar que el desarrollo de las tecnologías es imparable y las formas de comunicarnos se encuentran en constante transformación. Por eso mismo, un ideal importante es que **debemos apuntar a desarrollos que respondan a las necesidades de los pueblos**. Creando y visibilizando que durante los últimos años alternativas de la IA disidentes también habitan nuestros entornos desde la transparencia, el combate de las relaciones de poder y el posicionamiento de una mirada realmente inclusiva y colectivas.

## Extractivismo de datos, una mirada feminista

“Si es gratis, el producto eres tú”.

Este año reflexionamos en un [artículo](#) sobre el extractivismo de datos de la mano de autoras “gurú”, nuestras “sensei” quienes han venido problematizando cómo el extractivismo a los recursos naturales y su impacto sociocultural a las comunidades siguen presentes y se reflejan en el posicionamiento de grandes empresas tecnológicas a costa del bienestar colectivo. Todo un acontecimiento global.

Las innovadoras tecnologías se alimentan de bienes comunes como el agua y los ríos -la vida misma- y otros recursos naturales para construir grandes infraestructuras. Además, las empresas en conjunto con otros actores muchas veces **lucran y se benefician mediante los datos que reciben a costa de nuestra seguridad** y de la libertad para decidir sobre nuestra autonomía en internet. Recopilan, etiquetan, organizan y perfilan datos de su interés, muchas veces sin consentimiento

informado. Por eso, este año, la dimensión que veníamos construyendo sobre la soberanía digital se complejizó.

**La soberanía digital significa que le damos prioridad a la vida, a su autonomía y a reivindicar su existencia.** Por tanto, debemos construir y estar dentro de infraestructuras digitales que posibiliten la vida, así como sucede con la soberanía local y alimentaria. Resulta de la preocupación de dónde viene este desarrollo tecnológico, para qué sirve y cómo este ecosistema verdaderamente contribuye al bienestar colectivo. Es necesario el acceso y claridad en la información cuando habitamos lo digital, debemos ser dueñas de cómo nuestra identidad se traduce en datos, y cómo esos datos son usados.

### Desinformación, mala información y bienestar digital

Una siguiente parte de la conversación de [#VitaFEST2023](#) se centró en comprender el lado humano detrás de la desinformación y la mala información, cómo nos afecta de manera diferenciada a mujeres y personas LGBTQQA+, así como elaborar propuestas para abordar, visibilizar y contrarrestar estas acciones poniendo al centro nuestro bienestar digital y la diversidad de los entornos informativos.

Durante el panel, nos hicimos 3 preguntas importantes:

#### 1. ¿Cómo equilibraremos la libertad de expresión con la regulación sobre las plataformas?

- Pensar en regulaciones sobre la desinformación y la mala información no es una solución automática a las consecuencias que vienen de estas conductas; el análisis de políticas públicas y legislación requiere de participación diversa, particularmente de mujeres y disidencias de género que puedan **equilibrar que estas mismas leyes no sean una camisa de fuerza contra la libertad de expresión** y de prensa mediante su criminalización y generando una conciencia de inseguridad que lleve a la censura previa.

- Prestando atención a factores que son los verdaderos agravantes de la violencia de género en línea, como la intensidad de estos ataques hacia mujeres y personas LGBTQQA+ y la forma en que afecta su bienestar digital.

- Desarrollar más las regulaciones y forma de identificar y comprender el discurso de odio como una de las principales limitaciones que excede a la libertad de expresión.

#### 2. ¿Cómo atraviesa la desinformación nuestras cuerpos físicas y digitales y cómo afecta esto a su vez los bienestares digitales?

- La desinformación afecta los cuerpos físicos de las mujeres y disidencias cuando es instrumentalizada para alejarnos del acceso a derechos humanos y a escoger opciones de vida, salud, educación y en cualquier otro campo.

- En el caso de las mujeres que tienen particular presencia pública, como mujeres y personas LGBTQQA+ que participan en la política, el periodismo o la defensa de los derechos humanos, la desinformación y mal información es utilizada para incentivar ataques contra ellas y sus familias, llevando a percibir temor y ansiedad que en muchos casos las lleva a autoexcluirse de los espacios de opinión. A su vez, el discurso de odio difundido aumenta la percepción de que ni en el espacio analógico ni en el virtual se puede existir de manera segura.

#### 3. ¿Qué opciones/acciones tenemos para combatir la desinformación y la mala información? ¿De qué maneras -no necesariamente técnicas- podemos reivindicar nuestro lugar en el espacio cívico virtual?

- En lugar de responder a todas las narrativas desinformantes o falsas, posicionar y difundir nuevas narrativas que nos favorezcan o destaque nuestro trabajo.
- Apostar por el silencio estratégico, identificando si en un caso particular, responder ayuda a viralizar y difundir los ataques que estamos recibiendo.

- Si somos periodistas o defensoras que accedemos a información en internet, hacer parte de nuestra práctica verificar y contrastar; además, podemos prestar atención en cómo nos hace sentir esta información y que pretende alcanzar: por ejemplo, si lo que busca es apelar a emociones muy fuertes o generar reacciones radicales, preguntarnos desde dónde viene esta intención.
- Construyendo entornos protectores en internet que al generar sensaciones de pertenencia y de libertad para hablar promueven la voz de personas diversas y alimentan con nueva información los espacios.
- Integrar la perspectiva de género en el combate a la desinformación y reconocer los roles que cada uno de los actores de los entornos de información tienen, así como exigir el grado de responsabilidad que les corresponde; esto incluye a las plataformas y los gobiernos.

### Menos tecnosolucionismo y más cuidado colectivo

¿Cómo estás? ¿Si pudieras describir esa sensación de qué color sería? ¿Podrías asignarle un sabor a esa emoción?

Vivencias como el cansancio crónico, el desgaste laboral, la persecución y/o censura en lo digital, la hipersexualización o el desborde en la reproducción de narrativas ultraconservadoras y fuentes de discriminación aparecieron en la línea de Vita Activa. Al encarar estas situaciones, muchas veces se asomó esa sensación solucionista inmediata, borrar una imagen o realizar una denuncia. No obstante, este año germinamos, expandimos la red de afectos, escuchamos antes de actuar, transitamos en compañía las injusticias e hicimos de lo normal, la exploración de cómo se encuentra el otro.

Romper la idea de que el dolor es individual -si bien es íntimo- para sanar en colectivo nos permite ubicar las grietas inmensas y subterráneas del sistema que nos sobrepasan, nos incumben y aquejan a todos. Y, ¿cómo hacerlo? Escuchándonos, detenernos un momento para sentir paz y preguntarnos: ¿Cómo podemos apoyarnos?

Recordar que las mejores soluciones vienen de empezar priorizándonos a nosotras, escuchando y confiando en nuestro instinto y luego identificando aquellas soluciones o apoyos tecnológicos que se adapten a nuestras necesidades en lugar de nosotros a las nuevas tendencias.

## No somos nuestra productividad

Este año, abrimos espacios en vivo para hablar sobre cómo hacer las cosas distintas, cómo enfrentamos la hiperproductividad y la ideología neoliberal de que somos productividad y hacer la consigna: #DescansarEsResistir.

Coincidimos en que la pospandemia fue una arquitecta de infraestructuras laborales remotas, híbridas y presenciales globales en las que el tiempo de descanso se volvió más abstracto y las labores de cuidados se conjugaron con las horas de trabajo. La doble y triple jornada se afianzó.

Colapsa nuestro tiempo y nuestro alcance, por eso, cuando hablamos de espacios seguros digitales, resulta en que necesitamos tener más conversaciones in cómodas, conocer y definir nuestros límites, propiciar

relaciones horizontales y conocer los superpoderes del otro para designar responsabilidades.

Otro elemento clave es respetar nuestros tiempos. Ser fieles seguidoras del descanso, enarbolar la pausa, hablar de qué queremos y podemos hacer, problematizar... ¡El sacrificio! En ritmos frenéticos, necesitamos volver a fluir como el agua o como el ave contempla la montaña.

## Cuidar a las cuidan, conversaciones entre las que acompañan

Estar en primera línea incluye tareas con muchísima carga física y emocional, tales como cubrir contenidos de las guerras, investigar el conflicto interno o denunciar situaciones que vulneran los derechos humanos; significa también participar en los espacios cívicos para luchar por condiciones dignas y justas de la vida, de la tierra, del entorno; ser cuidadora de personas mayores, personas con discapacidad, niñeces, acompañar violencias para la atención, la no repetición y la reparación a mujeres y personas LGTBIQ+ en un sistema en el que el cuidado ha sido asignado al rol femenino, entre otras.

**¿Quién cuida a las que cuidan, a la primera línea que sostiene la vida?** Recuperar la conciencia y nombrar que las defensoras, activistas y periodistas también sienten, necesitan cuidados y requieren pausas para poder continuar nos lleva a la conclusión indiscutible sobre la necesidad de construir espacios para la contención y el acompañamiento en todas sus formas. Desde este compromiso, es que este 2023 estuvimos en espacios de cuidado que acompañamos en lo digital, dentro de conversaciones virtuales y participando de encuentros como RightsCon, que nos dejaron algunas lecciones:

- ¡No somos heroínas siempre! Somos humanas y, por ello, hay límites y alcances que bordean nuestra capacidad para actuar; eso significa que requerimos recuperar la conciencia sobre nosotras mismas y nuestras cuerpos, lo que nos dice mucho sobre nuestros límites.
- Contar con espacios de contención, escucha y descarga con perspectiva de género y diversidad son

recursos aliados para afrontar las situaciones que estamos experimentando. Muchas veces podemos callar lo que está brotando en nuestro interior para no afectar a otros compañeros que quizás también están viviendo situaciones complejas, pero sabemos frágiles y compartir nuestras propias vulnerabilidades genera mayor empatía y unidad.

- La hiperexigencia capitalista se exacerba en los cuerpos de las mujeres y personas LGBTQQA+. Comprender que no podemos ni debemos hacer todo es autocuidado y rebeldía feminista.
- El derecho a no hacer nada. Nos pesa con inmensidad decidir que respirar será nuestra misión y que podemos hacerlo sin culpa. Rompemos lo que nos pesa y fluimos livianas.
- Existimos porque nos cuidaron, necesitamos cuidar y ser cuidados para sobrevivir.

soberanía defendiendo el primer territorio: nuestras cuerpos digitales y análogos.

● **El consentimiento:** el consentimiento debe tener una mirada interseccional y accesible que tome en cuenta las distintas formas de desigualdad que impactan en nuestra vida en todas sus formas, también en el ámbito digital. Reconocemos la necesidad de exigir consentimientos libres e informados, romper esta idea de un consentimiento “de cajón” o que únicamente reconoce parte de nuestra autonomía que es retomado dentro de las aplicaciones, en las redes sociales, hasta en los procesos burocráticos que realizamos en nuestra vida cotidiana porque la posibilidad de elegir siempre debe ser un derecho.

● **¡El autocuidado y el cuidado son actos de resistencia!** Aprendimos a silenciar, bloquear y denunciar a trolls o personas que nos agredan, escuchando la forma en que sentimos sin imponernos una sola forma de reaccionar a las violencias. Aprendimos a desinstalar aplicaciones y a moderar nuestra presencia en redes sociales. También a cuidar de la privacidad. Aprendimos a decir cómo estás y a hacer de lo digital una red de afectos y solidaridad.

● Sabemos que el email que debemos enviar puede esperar tres minutos y tal como nos ha enseñado **Lorena Cabral**, si tenemos cuerpos tristes y enfermos no podemos luchar: la sanación como camino cósmico político nos invita a enarbolar la memoria de nuestras abuelas para sanar, haciéndolo juntas y es un camino político porque podemos lograrlo a través de la lucha, de la constante disputa de sentido y de la organización colectiva.

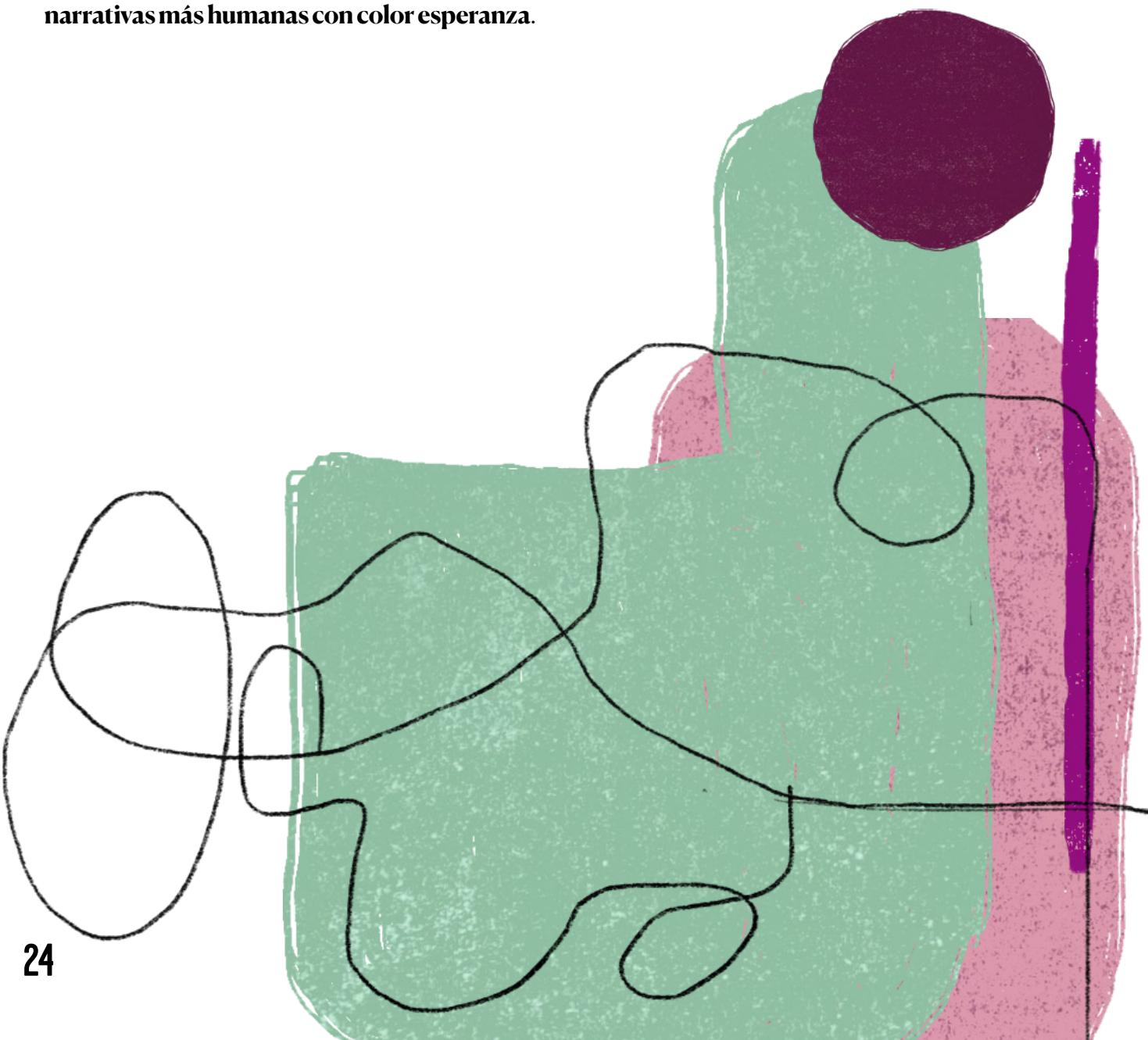
● **Accesibilidad:** Nos comprometimos a hablar de autonomía digital desde una visión anticapacitista, antirracista, decolonial y transinclusiva, por eso, trabajamos para hacer de nuestra comunicación una voz realmente amplia, que no pretenda protagonizar las experiencia de otros, sino que se

## Aprendizajes

● **La autonomía digital** trasciende lo online y se articula con todas las facetas de nuestra vida: El orden establecido excluye a las mujeres, las diversidades, las personas con discapacidad, a las personas afro y todos quienes no estén dentro de los cánones hegemónicos. Aprendimos que para ser autónomas, debemos retar el orden, ser disidentes y que para ello, debemos enfrentar relaciones de poder, problematizarlas y transmutarlas.

La manera de hacerlo es combatirla organizadas, aliadas y creando unidad. Las tecnologías no son sólo algoritmos, son intereses, emociones y sentires que deben confluir en pro de la solidaridad, de los derechos humanos y la defensa por nuestra

construya de forma colaborativa y horizontal. Además, comprendimos que la accesibilidad es para todas las personas e incluye optar y explorar nuevas soluciones que no necesariamente requieren de altos conocimientos tecnificados o el acceso a muchos recursos en términos de tiempo y dinero. Buscamos potenciar esta mirada, seguirla sembrando y continuar aprendiendo a ser un espacio que implemente prácticas de accesibilidad digital, que contribuya a romper barreras donde nos interpele nuestros propios sesgos y estereotipos, y poder así, continuar con una mirada autocrítica, reflexiva, amorosa y resiliente siendo compañeras del camino. Y ante todo, **construyendo juntas narrativas más humanas con color esperanza.**



## Capítulo 3:

# Vita Comunica, difusión feminista

Para germinar preguntas y nuevas estrategias contra la violencia y por el bienestar integral, en Vita Activa practicamos la **comunicación sanadora**. En este período hemos aprovechado el descanso inicial para pensar y enfocar mejor nuestros mensajes, en coherencia con nuestra misión y visión como organización. Fue un año de experimentación y de creación con nuevos formatos, siempre en la búsqueda de generar una reflexión en torno a la salud mental y a la autonomía digital, y reforzando que somos línea de ayuda y estamos para acompañar.

A lo largo de 2023, **entrelazamos voces en nuestro blog y redes sociales**, creando un diálogo con expertas en nuestro Festival de Cuidados Comunitarios y Resiliencia Digital, **#VitaFEST2023**. Exploramos los impactos del sistema capitalista en nuestras cuerpos físicas y digitales, individuales y colectivas, abordando el teletrabajo, el burnout y los discursos del positivismo tóxico.

En busca de estrategias comunitarias, propusimos la **edificación de redes de apoyo sororo**, entornos laborales seguros y la necesidad urgente de reconocer las violencias digitales como violencias. Cuestionamos la pretendida neutralidad de las tecnologías, desvelando desigualdades materiales y abordando el **sesgo inherente en las Inteligencias Artificiales**. También exploramos el **extractivismo de datos** y el **consentimiento digital** como herramientas para desafiar estas dinámicas.

Aprendimos que la **sanación reside en comunicar modelos de un mundo más justo y disfrutable**.

Siguiendo las palabras de **Ana Arriagada**, periodista especialista en desinformación, nos dedicamos a imaginar una sociedad con derechos humanos y respeto a la diversidad:

*“Científicamente lo que más funcionan son las narrativas positivas alternativas. Tratemos de contar cómo sería una sociedad con derechos humanos. Dediquemos más tiempo a cómo sería un mundo con respeto a la diversidad y a las mujeres, con equidad”.*

Practicamos la idea de estar presentes, ofreciendo Primeros Auxilios Psicológicos como puente para sentirnos acompañadas y generar agencia.

## Aprendizajes

En la exploración de nuevos formatos de este período, hemos aprendido a:

- **No caer en la automatización y la explotación:** Los medios y las plataformas de comunicación nos exigen publicar constantemente, bajo la amenaza de no mostrar nuestros contenidos. Respetar los descansos, elegir los mensajes y disputar el paradigma de “quien no publica, no existe” es necesario para nuestro bienestar. Existimos y resistimos a la explotación de nuestros cuerpos en la creación de contenidos.
- **Utilizar las herramientas, sin que las herramientas nos utilicen.** Al reconocer las plataformas y su seguridad, podemos encontrar que la que creímos que era la mejor herramienta para un objetivo, quizás no lo sea. Siempre cuidar la elección, a través de la práctica y la comunicación con aliadas, para propiciar los espacios seguros para habitar. Elegimos con autonomía y conciencia de nuestro valor.
- **Comprender el ida y vuelta de la comunicación sanadora:** para que nuestros mensajes sean comprendidos, tenemos que conocer el lenguaje

de nuestras audiencias y, para eso, es necesario participar en diversas instancias de debate y creación de conocimiento. Esto muchas veces nos exige salir de nuestros círculos más cercanos y abrirnos a otras perspectivas.

Como integrantes de **Vita Activa**, durante todo este proceso hemos aprendido a ser mejores. La práctica y el encuentro cotidiano nos enseñó que escuchar a las compañeras y compañeros es la mejor forma de aprender, que dónde pongamos el foco, importa: es útil (no siempre fácil) dejar de alimentar con odio al algoritmo. Mejor es visibilizar lo que sí queremos ser y habitar. Un contenido mejor y más pensado es mejor que cien automáticos.

No alcanza con ser feministas, también profundizamos en la interseccionalidad. En ese sentido, gestionar la accesibilidad en nuestros contenidos es una forma de trabajarla y debemos intentar que nos sea algo transversal.

Por último, para crear verdadera autonomía digital, aprendimos a buscar y explorar plataformas alternativas y, claro, **#DescansarEsResistir**: Habitar la pausa y distribuir las tareas de la comunicación permite sostener el trabajo.

Se hace camino al andar. Y al comunicar, **encontramos el rumbo en el encuentro**. Por eso, como consignas mantenemos que los cuidados comunitarios son indispensables, en cada uno de los colectivos y comunidades locales, que allí es donde encontraremos **nuestras propias narrativas para contar nuestras historias y las que nos sirven de horizonte**.

En nuestro futuro, seguiremos trabajando el **#VitaFEST** como espacio clave de goce y construcción colectiva. Buscaremos nuevas formas de llegar a las audiencias, como por ejemplo a través de Tik Tok. Nos seguiremos escuchando y pensando en comunidad, atentas a los productos que se lanzan dentro del ecosistema transfeminista para poder nutrirlos y correr la voz. Los pasos que siguen serán con la fuerza de lo aprendido, entendiendo que esa es la memoria que, como semilla, germinará el mañana.

## Capítulo 4:

# Vita Viajera

Este año, **Vita Activa** elevó con mucha más potencia sus alas, se permitió soñar y llegar a nuevos destinos alrededor del mundo. Reconocemos que la necesidad de contención y acompañamiento emocional a raíz de enfrentar violencias en línea y los efectos de las desigualdades estructurales nos atraviesa a todas y todos independientemente del país en el que estemos; a su vez, que salir de nuestros lugares de origen y compartir las visiones, experiencias y aprendizajes que otras compas, culturas y entornos contribuyen a que podamos hacer un mejor trabajo y replantearnos nuestros horizontes.

Acompáñanos a la ruta que estuvimos siguiendo en el 2023. Costa Rica nos recibió con los brazos abiertos en dos ocasiones:

## RightsCon 2023

Vita se desvirtualizó y materializó mediante tres compañeras que acudieron a uno de los mayores encuentros de derechos humanos, internet y tecnología a nivel mundial. Todo lo que aprendimos en RightsCon se materializó en un [artículo](#) para compartir con nuestra comunidad.

En junio 2023 Vita Activa hizo honor a su nombre estando muy activa. Nos entusiasmó compartir con tantas personas y organizaciones, especialmente las que son parte de líneas de acompañamiento con enfoque transfeminista, en los siguientes espacios:

Moderando el *MeetUp Latinoamérica y Caribe*, un espacio donde pudimos interactuar por primera vez conociendo a quienes habían asistido desde nuestra región y promoviendo mediante juegos, preguntas rompehielos y otros ejercicios que nos conectaron con el presente para encender el fuego de las redes. Fue disruptivo atreverse a accionar los cuerpos recordando que **hablar de tecnología nos requiere primero conectar con nuestra humanidad** y empezar conversaciones sobre nuestras identidades, gustos y pasiones.

Participamos del *Young Leaders Summit*, un encuentro previo en el marco de RightsCon donde se invitó a liderazgos jóvenes para poder conversar anticipadamente sobre temas como la alfabetización digital, el uso de data responsable y otros; como resultado, nos sumamos para conocer y aportar en el uso de data accesible, inclusiva y respetuosa de la dignidad y autonomía de las personas a través de *The Data Value Project*.

Conversamos en el panel “*Toma un profundo respiro: estrategias para apoyar la salud mental de periodistas bajo un ataque digital*”. Nuestra Directora ejecutiva, **Nicole Martin**, destacó la centralidad de nuestro bienestar emocional y la importancia de fortalecer la conciencia individual y colectiva sobre lo que nos atraviesa día a día como una estrategia para **resistir y vivir en internet siendo conscientes de nuestros bienestares digitales**.

Participamos de reuniones privadas con organizaciones defensoras de derechos humanos y con otras líneas de atención transfeministas que nos llevaron a reflexiones sobre la forma y las razones por las que seguimos ciertos enfoques y técnicas, así como multiplicar las posibles herramientas para acompañar a quienes sufren violencias en línea y las lecciones que hemos aprendido en el proceso sobre **cómo habitar de forma segura la internet** en las coporalidades diferenciadas

de mujeres, cuerpos no masculinizadas, disidentes sexo genéricas, cuerpos racializadas, migrantes, indígenas, campesinas periodistas, activistas, lideresas sociales, defensoras ambientales y creadoras de contenido. Una de las mayores satisfacciones de este encuentro fue la capacidad de entrelazarse como una red de acompañantes. Se puso sobre la mesa la importancia del cuidado colectivo de las acompañantes y estrategias para ponerlo en práctica.

Sostuvimos conversaciones bilaterales dando oportunidad a la escucha empática y al intercambio de ideas con representantes de organizaciones y organismos internacionales tales como el Colegio de Periodistas de Costa Rica, la Organización de las Naciones Unidas y la Relatoría Especial para la Libertad de Expresión donde no sólo compartimos reflexiones sobre el contexto regional desde la perspectiva de los retos e implicaciones para periodistas y defensores de derechos humanos, sino de la trascendencia de incorporar en los abordajes a estas problemáticas el enfoque de bienestares digitales y la contención emocional para la sostenibilidad de la reivindicación de los derechos humanos en toda su diversidad.



## Foro Centroamericano de Donantes

En septiembre, regresamos a Costa Rica, pero esta vez para participar en un evento mucho más localizado: El Foro Centroamericano de Donantes (CADF). El tema de este año se centró en recuperar espacios de esperanza y destacó la **necesidad de fortalecer a la sociedad civil y al periodismo independiente**. Las estrategias y herramientas para ello, deben apostar por la sostenibilidad de la lucha por la defensa de los derechos humanos, comprendiendo lo indispensable que son la protección y seguridad de activistas, defensores y periodistas, particularmente en entornos hostiles como Centroamérica.

Como parte del intercambio, conversamos con organizaciones LGBTQQA+, feministas, representantes de pueblos originarios, periodistas y representantes de redes por la defensa de los derechos humanos sobre la importancia de la construcción de espacios seguros en lo analógico y en lo virtual, la importancia de **contemplar estrategias para el bienestar y la contención emocional** y cómo esta se traduce en priorizar enfoques, necesidades y abordajes humanos que se acompañen de soluciones facilitadas desde la tecnología; asimismo, hablamos de la importancia de contar con espacios para el desahogo, la reconexión con el cuerpo, la gestión del estrés, el burnout e inclusive síndrome de la impostora que afectan a quienes son parte de las primeras líneas de acción.

Visibilizamos y nombramos los efectos que tiene el posicionamiento mediático de narrativas estigmatizantes y criminalizadoras y la importancia de que esto sea tomado en cuenta como una necesidad al momento de plantear proyectos ante posibles cooperantes.

## VitaFEST 2023

Nuestro festival virtual de cuidados comunitarios para la innovación digital antipatriarcal, transinclusiva y antirracista tuvo lugar al final del año. En este mundo en llamas, donde el neoliberalismo ganó las elecciones presidenciales en Argentina, hay incendios forestales en Bolivia y calor extremo en Brasil, la democracia que pende de un hilo en El Salvador, la guerra en Medio Oriente, el caos en el ecosistema digital donde la seguridad y la autonomía digital están en peligro de extinción... decidimos encontrarnos en el #VitaFEST2023. Posicionadas de forma presencial y virtual, nos encontramos para problematizar la existencia de una inteligencia artificial feminista, la desinformación de género y los bienestar digitales.



**Apuntamos nuestra mirada a la construcción de un futuro digno y colectivo, en el que quepamos todos.**

- Nos reunimos para colectivizar los aprendizajes de nuestras organizaciones trans y ciberfeministas, junto con activistas de América Latina y el Caribe.
- Cultivamos la resiliencia digital.
- Reflexionamos sobre el impacto que podrían tener el avance de la inteligencia artificial, la existencia de las zonas grises en el manejo de los datos digitales, y la proliferación de las fake news en nuestras democracias Latinoamericanas.
- Hablamos desde nuestros trans feminismos interseccionales.

**Las preguntas que nos formulamos durante el VitaFEST fueron:**

*¿Cómo son las políticas y las innovaciones que necesitamos para defender los derechos humanos digitales? ¿Cómo evitamos que las tecnologías acentúen las desigualdades ya existentes en nuestras sociedades? ¿Qué cuidados comunitarios nos proponemos?*

**#VitaFEST2023  
en cifras:**

- **215** participantes se inscribieron en el evento.
- El **78%** se identificaron como mujeres cis-género y el **16%** como personas de género no binarias.
- +**50%** de nuestras participantes eran menores de 30 años.
- Todas provenían de más de **12 países** de habla hispana, incluido Estados Unidos.
- El **4%** se identificó como indígena, el **4%** como afrodescendiente y el **10%** como mestizo.
- El **7%** fueron personas con discapacidad.
- El festival fue interpretado en **lengua de señas** argentina en su totalidad.
- Contamos con **20 panelistas**, organizadoras interseccionales y multacionales, que hicieron de #VitaFEST un éxito.



## Parte de nuestros esfuerzos durante el VitaFest se cristalizaron en un Decálogo de principios rectores

- 1. Los sistemas y las tecnologías son desiguales si no las operamos nosotras.**
- 2. La Inteligencia Artificial reproduce sesgos que debemos resaltar.**
- 3. Los datos deben reflejar su origen comunitario y a sus usuarias.**
- 4. La Inteligencia Artificial debe ser feminista, antirracista y decolonial.**
- 5. Los datos son como el territorio: son NUESTROS.**
- 6. Los discursos de odio deben ser rechazados.**
- 7. La desinformación debe ser combatida y rechazada.**
- 8. Las cuerpos físicas y digitales deben ser resguardadas.**
- 9. La información feminista es estratégica y soberana.**
- 10. Las violencias de género deben ser reconocidas y nombradas.**

### La internet y las tecnologías no son neutrales

Aunque internet puede brindar una falsa ilusión sobre que es un espacio abierto y democratizador de la información, no podemos desconocer que **internet replica en buena medida las violencias y narrativas que vienen del ámbito analógico**; por tanto, reconocer que la participación igualitaria y la reivindicación del espacio virtual no sólo se limita a tener acceso a internet, nos ayuda a reconocer estos retos diferenciados, nombrarlos y pensar en estrategias que reten y contrarresten las narrativas y estructuras de poder hegemónicas.

### La contención emocional para la defensa y reivindicación de los derechos humanos en toda su diversidad

Aunque es habitual pensar que para hablar de acompañamiento transfeminista tenemos que coincidir entre organizaciones o activistas que tengan este mismo enfoque, es un hecho que ampliar las conversaciones y las redes implica acercarnos a nuevas personas, organizaciones y medios con los que no estamos tradicionalmente en contacto.

Incluso si hay temáticas que no abordamos de forma especializada, conversaciones importantes y apostar por difundir la transversalización del enfoque de género, diversidad y bienestar digitales, entre otros, permite que fortalezcamos el encuentro y la construcción de soluciones integrales para las problemáticas que afectan la vida en internet.

### La importancia de desvirtualizarnos y reconectar con las personas que confían en nosotras. Juntas, juntas, somos más fuertes.

Haber tenido la oportunidad de asistir presencialmente a algunos eventos y presentarnos como miembros de **Vita Activa** fue una experiencia transformadora y que demostró ser compatible con los valores que tenemos

dentro de la línea de ayuda, así como con priorizar nuestra seguridad.

Reconocemos que **lo primero son las conexiones humanas y con la cuerpo**, previo a la identificación de posibles soluciones legales o tecnológicas. Por eso, presentarnos respetando los criterios de confidencialidad sobre nuestro rol en la organización, refiriendo únicamente que somos “miembros” o “integrantes” contribuyó a que más personas se nos acercaran o tuvieran interés en conocer a Vita Activa e incluso solicitaron información para referirnos a otras personas. Mantener el contacto visible, reconocernos como mujeres con diversos contextos y necesidades hizo aún más real a Vita Activa.

Reflexionamos en conversaciones sobre cómo el cansancio, la ansiedad y el miedo están presentes en las organizaciones de derechos humanos. Pensar formas de resistencia colectiva para cuidar nuestra cuerpo y mente cada vez se hace más urgente.

### Nuestro devenir

Como resultado de las redes construidas, **Vita Activa** continuará activa en coordinación con otras líneas de acompañamiento transfeministas. Además, seguiremos identificando espacios presenciales y virtuales para conversar, conocerles en persona e imaginar juntas nuevos futuros donde podamos acompañarnos mutuamente en la lucha de los derechos humanos desde la diversidad de causas, la empatía, la sororidad y el bienestar de las personas al centro. Apostamos por los cuidados colectivos para mantener viva nuestra lucha.

# Capítulo 5:

# Epílogo

**Aunque Vita Activa no es un espacio terapéutico o de atención psicológica, profundizamos sobre salud mental y posibilidades de bienestar, de estrategias de gestión y cuidado emocional comunitario. Con cada persona que se acerca a nuestra línea y da quizás sus primeros pasos tomando las riendas de alguna situación que le atraviesa, sobrepasa o abruma, corroboramos que no estamos solas y que el acompañamiento amoroso puede ser aprendido, entrenado y compartido.**

En el espacio digital, reconocemos y validamos las múltiples y diversas construcciones comunitarias. No hay una sola forma correcta de enfrentar las violencias y retos de la vida digital y, por eso, nos manifestamos en contra de soluciones técnicas homogeneizadoras.

El primer y más importante paso es procurar el bienestar, que es tan múltiple como las personas en la Tierra, reconectar con la cuerpa y tomar decisiones autónomas.

La autonomía y los bienestares digitales son parte de un camino que transitamos y del que vamos aprendiendo poco a poco: no debes saberlo todo, tener los últimos equipos o estar en todas las plataformas sociales para estar conectade, presente ni resistiendo.

Aunque puede que la mayoría de acciones en internet las atravesemos solas, esto no significa que estemos en soledad. Identificamos las redes de apoyo y los espacios o grupas que nos hacen sentir cómodas y seguras

y nos acompañamos. Somos conscientes que las redes se construyen al conocer a nuevas personas. Por eso, son tan valiosas las oportunidades de participar en espacios de debate, diálogo o encuentros sobre los temas vinculados a la defensa de derechos humanos o el periodismo.

Animarnos a acercarnos y preguntar por las personas detrás de las organizaciones y medios es la mejor forma de hacer crecer las redes de apoyo. Todas las personas necesitamos ser escuchadas y ser vistas más allá de nuestras profesiones para reconnectar con nuestras pasiones y motivos. Nuestra causa es importante y las soluciones y abordajes requieren de todas, todes y todos para ser sostenibles.

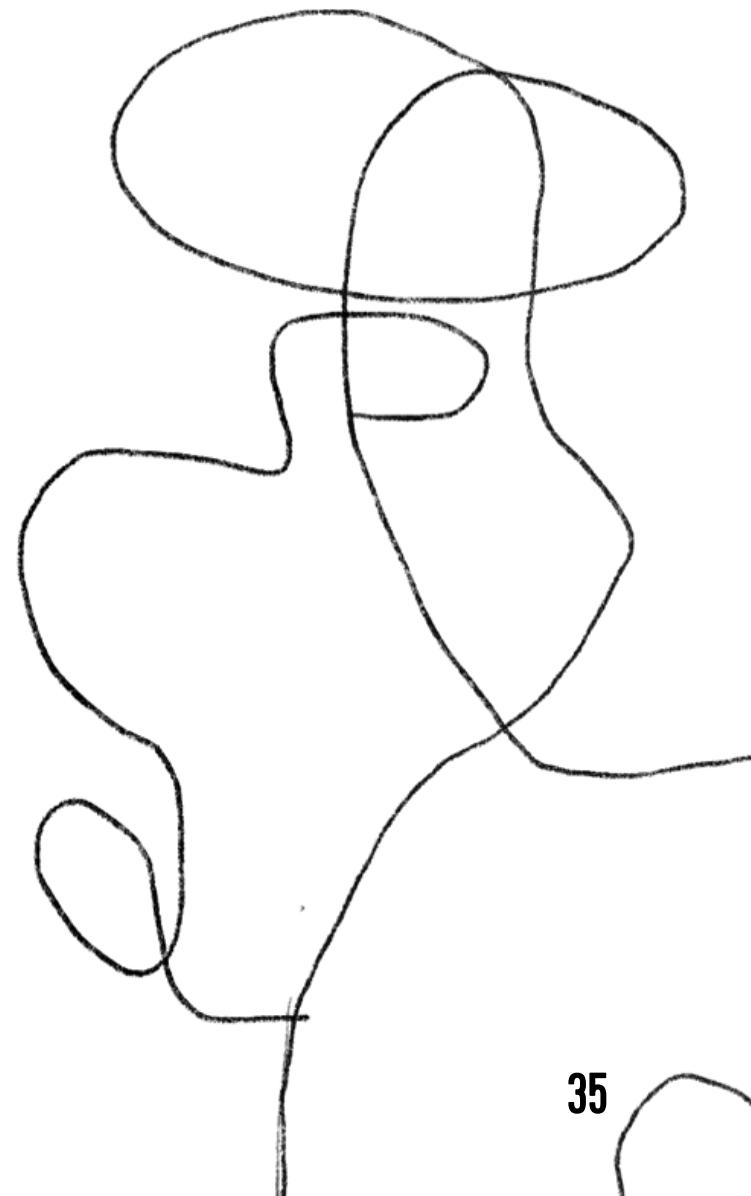
De hecho, vemos cómo las amenazas a las que nos enfrentamos se están recrudeciendo en los escenarios locales y regionales. La inteligencia artificial presenta desafíos significativos en términos de violencia en línea debido a su capacidad para amplificar y automatizar comportamientos perjudiciales. Por un lado, los algoritmos pueden ser utilizados para identificar y dirigir ataques a víctimas específicas, aumentando la eficacia y la escala de la violencia. Además, la proliferación de contenido generado automáticamente, como deep fakes y bots de redes sociales, dificulta la detección y mitigación de la desinformación y la manipulación en línea. Abordar la violencia en línea en el contexto de la inteligencia artificial requiere un enfoque multidisciplinario que combine la regulación efectiva, la ética en el diseño de algoritmos y la colaboración entre plataformas, expertos en tecnología y defensores de los derechos digitales.

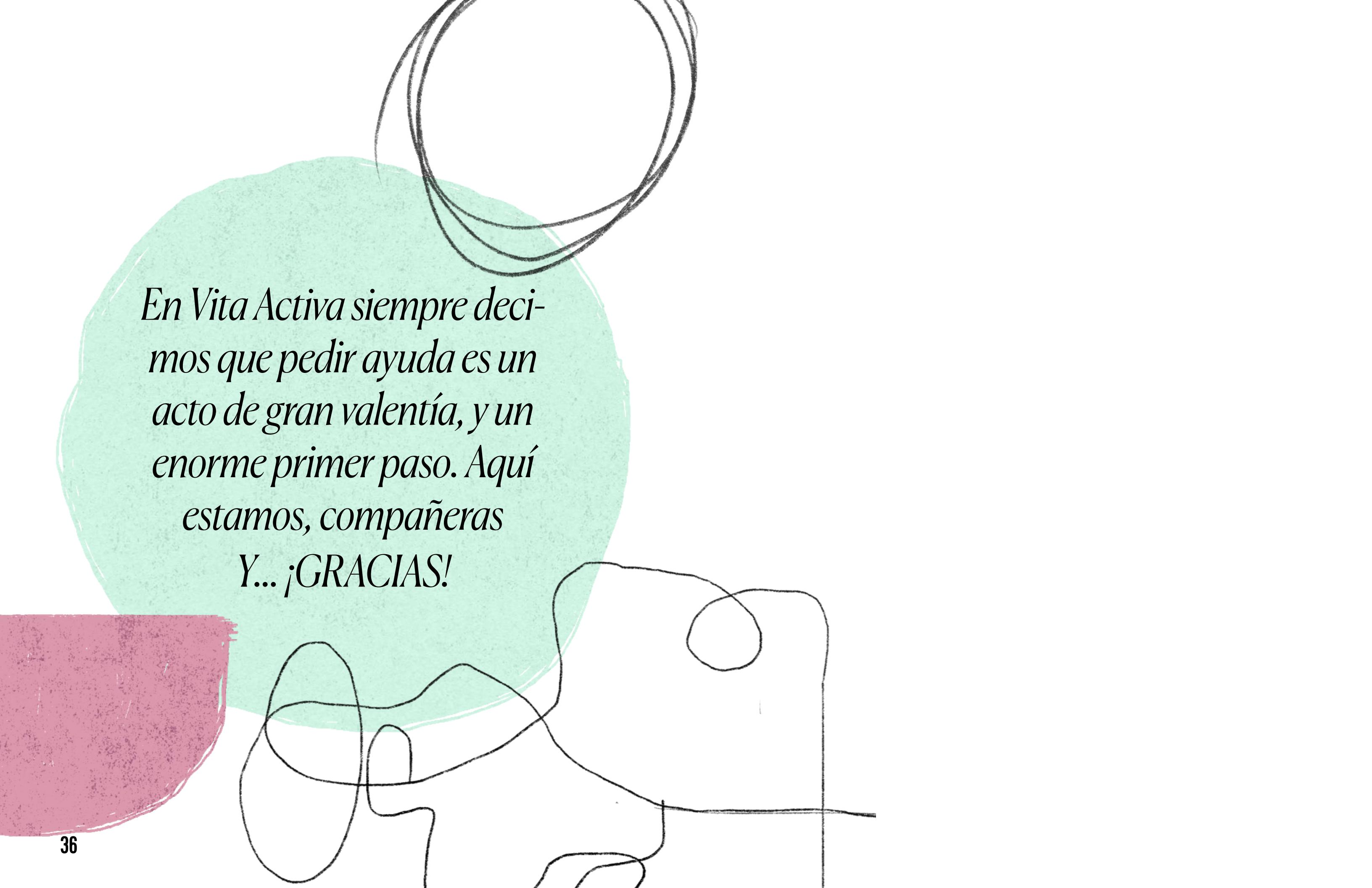
Asimismo, la desinformación de género representa un desafío significativo para las mujeres y personas LGB-TQQA+ al atacar y afectar su autonomía, seguridad y bienestar en línea. Esta forma de desinformación puede promover estereotipos dañinos, perpetuar normas de género restrictivas y reforzar roles tradicionales que limitan las oportunidades y libertades individuales. Para abordar este desafío, es fundamental implementar

estrategias que promuevan la alfabetización mediática, la educación en línea y la promoción de narrativas inclusivas y respetuosas de la diversidad de género.

**Queremos entonces decir a les usuaries de Vita Activa que confien sobre todo en elles mismes.**

Que sepan que aquí está Vita Activa: estamos para escucharlas, acuerparnos y acompañar, siempre. Confiamos en que, en la calma de nuestra mente, en la paz de nuestro corazón, en una inhalación y exhalación profunda, se encuentran las respuestas que necesitamos. Aquí estamos para ustedes, para brindarles tiempo, espacio y algunas posibles herramientas si así lo deciden y desean. Y por sobre todas las cosas, que agradecemos su confianza y valoramos su fortaleza.





*En Vita Activa siempre decimos que pedir ayuda es un acto de gran valentía, y un enorme primer paso. Aquí estamos, compañeras*

*Y... ¡GRACIAS!*



# Contacto

Visítanos en:  
<https://vita-activa.org>

Nuestras Redes:  
FB: VitaActivaOrg  
IG: @VitaActivaOrg  
TW: @VitaActivaOrg

Escríbenos a:  
[apoyo@vita-activa.org](mailto:apoyo@vita-activa.org)  
Signal, Telegram o  
Whatsapp +521-55-8171-1117