



Anàlisi de la percepció de la influència del ciberactivisme
a la salut mental del col·lectiu LGBTIQ+

Fèlix Foraster Rovira

TREBALL FINAL DE GRAU

Una investigació qualitativa:
Anàlisi de la percepció de la influència del ciberactivisme
a la salut mental del col·lectiu LGBTIQ+

Fèlix Foraster Rovira
Dirigit per: Alberto Guerrero Palmero

JUNY 2023

Professor responsable: Josep Vives Elias
Àrea d'estudi: Psicologia Social

*A les persones que he entrevistat,
que treballen per visibilitzar la diversitat
i lluiten per un món més inclusiu
i més just, perquè inspiren la meua vida.*

*I al meu marit,
per acompanyar-me a ser
una persona, un estudiant,
un terapeuta, un psicòleg
i un marit suficientment bo.*

Barcelona, juny de 2023

Resum

Al mateix temps que l'ús de les xarxes socials ha augmentat exponencialment en els últims anys, també ha augmentat la presència a les xarxes dels discursos d'odi contra les minories no normatives. Les xarxes socials s'han convertit en un lloc on aquestes minories poden connectar amb altres persones afins, però també en un espai virtual ple de prejudicis i discriminacions. Aquest estudi explora la relació entre, per una banda, els efectes positius de l'activisme en xarxes (sentiment de pertinença i apoderament) i, per l'altre, els efectes negatius com la discriminació i l'estigmatització a les quals les Minories Sexuals i de Gènere (MSG) estan habitualment més exposades. Basant-nos en el model teòric de l'Estrès de Minories, que ha estudiat l'efecte de la discriminació percebuda i l'estigma internalitzat en les MSG, i en la Teoria de la Identitat Social, que analitza les estratègies que els grups minoritaris segueixen per millorar la seva identitat enfront el grup majoritari, s'exploraran les experiències personals de persones entre 18 i 46 anys que lideren projectes d'activisme no normatiu en un entorn hispanoparlant.

Per mitjà d'una investigació qualitativa basada en entrevistes semiestructurades i en el pertinent anàlisi de contingut, les set entrevistes realitzades ens han permès aprofundir en la percepció i la gestió d'aquestes variables, trobant resultats que estan en consonància amb els d'altres estudis recents: el sentiment de pertinença a una comunitat d'iguals actua com a modulador del malestar provocat per la percepció d'estigma social i la discriminació en forma de missatges d'odi, al mateix temps que la sensació d'ajuda i d'utilitat cap a aquesta comunitat d'iguals genera un sentiment d'apoderament -al donar sentit i transcendència a l'objectiu que es persegueix- que actua com a reductor dels nivells d'ansietat i estrès percebuts. A més a més, s'ha pogut constatar que la persona activista viu el seu projecte com un espai protector davant dels missatges discriminatoris i d'odi, per la qual cosa ens sembla interessant aprofundir aquest tema en futures investigacions ja que l'activisme en línia esdevé una possible estratègia terapèutica a seguir per modular els efectes de l'Estrès de Minories.

Les conclusions d'aquest estudi són que l'activisme digital funciona com un modulador dels efectes de l'Estrès de Minories, disminuint la percepció de discriminació i apoderant la persona en la defensa de la identitat dissident, reduint els efectes negatius de l'estigma social. L'acció de visibilitzar la identitat discriminada a les plataformes digitals, amb el suport del col·lectiu d'iguals, esdevé un recurs important en la direcció de millorar la salut mental de les MSG i es convida a seguir investigant en aquesta direcció.

Paraules clau: Ciberactivisme; Estrès de Minories; Minories sexuals i de gènere; salut mental.

Abstract

As the use of social media has increased exponentially in recent years, so has the presence of hate speech against non-normative minorities on such platforms. Social media has become a place where these minorities can connect with like-minded people, but also a virtual space full of prejudice and discrimination. This study explores the relationship between, on the one hand, the positive effects of network activism (sense of belonging and empowerment) and, on the other hand, the negative effects such as discrimination and stigmatisation to which Sexual and Gender Minorities (SGM) are usually more exposed. Based on the theoretical model of Minority Stress, which has studied the effect of perceived discrimination and internalised stigma on SGMs, and on Social Identity Theory, which analyses the strategies that minority groups follow to improve their identity vis-à-vis the majority group, we will explore the personal experiences of people between 18 and 46 years old who lead non-normative activism projects in a Spanish-speaking environment.

Through qualitative research based on semi-structured interviews and the relevant content analysis, the seven interviews conducted have allowed us to delve deeper into the perception and management of these variables, finding results that are in line with those of other recent studies: the feeling of belonging to a community of peers acts as a modulator of the discomfort caused by the perception of social stigma and discrimination in the form of hate messages, while the feeling of help and usefulness towards this community of peers generates a feeling of empowerment - by giving meaning and transcendence to the objective pursued - which acts as a reducer of the perceived levels of anxiety and stress. Furthermore, it has been found that the activist perceives their project as a protective space against discriminatory and hateful messages, which is why we believe it would be interesting to explore this topic in future research, as online activism becomes a possible therapeutic strategy to follow in order to modulate the effects of Minority Stress.

The conclusions of this study are that digital activism works as a modulator of the effects of Minority Stress, decreasing the perception of discrimination and empowering the person in the defence of the dissident identity, reducing the negative effects of social stigma. The action of making the discriminated identity visible on digital platforms, with the support of the peer group, becomes an important resource in the direction of improving the mental health of SGMs and further research in this direction is invited.

Keywords: Cyberactivism; Minority Stress; Sexual and Gender Minorities; Mental Health.

Índex

| | |
|---|----|
| Resum | 3 |
| Abstract | 4 |
| 1. Introducció | 7 |
| 2. Justificació | 8 |
| 3. Marc teòric | 9 |
| 4. Objectius | 10 |
| 4.1 Objectiu general..... | 10 |
| 4.2 Objectius específics | 10 |
| 4. Mètode | 11 |
| 4.1 Disseny i marc metodològic..... | 11 |
| 4.2 Tècniques de recerca | 12 |
| 4.3 Planificació | 13 |
| 4.4 Eines per a la recollida de dades | 15 |
| 4.5 Implicacions ètiques | 16 |
| 4.6 Perfil de les persones informants | 17 |
| 4.7 Estratègia d'anàlisi de dades..... | 19 |
| 5. Resultats | 23 |

| | |
|---|-----------|
| 5.1 Codi: MOTACT. Categoria: Motivació per l'activisme..... | 23 |
| 5.2 Codi: EST. Categoria: Estigma..... | 24 |
| 5.3 Codi: DSC. Categoria: Discriminació. | 25 |
| 5.4 Codi: PNÇ. Categoria: Pertinença..... | 27 |
| 5.5 Codi: APD. Categoria: Apoderament..... | 28 |
| 5.6 Codi: TRP. Categoria: Trastorns Psicològics. | 30 |
| 5.7 Codi: BENPSIPER. Categoria: Benestar Psicològic Percebut..... | 30 |
| 6. Discussió | 34 |
| 7. Conclusions | 37 |
| 8. Resum orientat a la difusió del treball | 39 |
| 9. Referències | 41 |
| 10. Annexos | 45 |
| 10.1 Consentiment Informat | 45 |
| 10.2 Transcripció de les entrevistes..... | 49 |
| 10.3 Glossari | 105 |

1. Introducció

Les minories sexuals i de gènere estan sotmeses a un estrès crònic com a conseqüència de l'estigmatització que pateixen a nivell social (Meyer, 1995, 2003). El model d'Estrès de Minories de Meyer ens mostra com l'exposició a l'estigma, els prejudicis i la discriminació provoca més estrès que el que pateixen les persones heterosexuales i de gèneres normatius i està en l'origen de la major incidència de trastorns mentals i físics d'aquests col·lectius (Frost et al., 2015).

Actualment, l'accés a diverses plataformes de les xarxes socials (Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, Twitch, TikTok, etc.) ha crescut exponencialment entre aquests col·lectius (Berger et al., 2022), esdevenint escenaris on es pot contactar amb altres iguals. Al mateix temps, però, han crescut també en aquestes plataformes els discursos d'odi cap a aquestes minories sexuals i de gènere (GLAAD, 2022; Ștefăniță & Buf, 2021), fent d'aquests espais virtuals focus de propagació de prejudicis i discriminacions, amb el risc que això comporta de provocar un augment de l'estigma social percebut per aquests col·lectius.

La intenció d'aquest estudi és explorar quin és l'impacte de l'activisme LGBTIQ+ a les xarxes socials en la salut mental de les Minories Sexuals i de Gènere (MSG). S'estudiarà com els factors estressants (discriminació, estigma social, LGBTfòbia internalitzada) s'interrelacionen amb l'apoderament i el sentiment de pertinença que comporta l'activisme a les xarxes, i quines conseqüències té aquesta relació en el benestar psicològic i la salut mental de les MSG.

Per tal d'estudiar aquests aspectes, es desenvoluparà un estudi qualitatiu basat en entrevistes semiestructurades a persones que lideren un projecte activista en una o més plataformes de les xarxes socials. D'aquesta manera escollim individus que tenen una exposició més alta que la mitjana a la discriminació i a l'estigma i que, al mateix temps, per la seva implicació en la lluita activista, estan més exposades als beneficis que aporten les xarxes als col·lectius minoritaris: connexió amb altres individus MSG, sentiment de pertinença i apoderament de la identitat dissident enfront la normativitat.

A l'actualitat hi ha estudis que han demostrat que el principal motiu pel qual les persones del col·lectiu LGBTIQ+ utilitzen les xarxes socials és com a font de recolzament emocional i creixement, a diferència de les heterosexuales que solen buscar més entreteniment i informació general (Berger et al., 2022; Craig et al., 2021). Aquest recolzament emocional s'aconsegueix a les xarxes per mitjà de la connexió amb altres persones dels col·lectiu, esdevenint una ajuda en la gestió de la identitat i un augment de la percepció del

recolzament social (Berger et al., 2022). L'activisme esdevé un camp on els estudis apunten que podria representar una eina d'intervenció molt útil per a disminuir l'angoixa relacionada amb l'heterosexisme percebut (Chan, 2022a; DeBlaere et al., 2014; Velez & Moradi, 2016).

La resiliència, per altra banda, és un altre dels factors que s'estan estudiant com a factor de protecció de la salut mental d'una persona. En el cas de la joventut queer, la resiliència esdevé un procés relacional on la capacitat d'afrontar els reptes de la identitat estigmatitzada depèn de la capacitat de qui els rodeja de nodrir-los i recolzar-los (Harvey, 2012). Les xarxes socials han esdevingut, per tant, un camp on poder augmentar el benestar per a aquest col·lectiu.

Al llarg d'aquesta investigació ens recolzarem en els estudis sobre els efectes de l'Estrès de Minories, l'efecte de l'ús de les xarxes socials en la salut mental dels col·lectius minoritaris i el paper de l'activisme com a protector del benestar psicològic. Les entrevistes semiestructurades amb activistes del col·lectiu LGBTIQ+ a les xarxes ens permetrà un enfocament qualitatiu que aprofundirà en tots aquests aspectes, amb persones que s'exposen als factors que analitzem d'una manera més intensa que la mitjana de la població d'aquests col·lectius.

2. Justificació

El fet que des de fa uns anys estigui dirigint un projecte sobre diversitat a les xarxes per tal de divulgar i fer pedagogia del que signifiquen les diverses identitats de gènere i d'orientacions sexuals, m'ha posat en contacte des de l'activisme amb dues realitats confrontades: per una banda, la necessitat que té el col·lectiu de sentir-se representat i de visibilitzar-se, creant xarxa i sentint el recolzament d'altres individus d'aquestes minories que funcionin com a miralls de la seva pròpia realitat. Per altra banda, la presència de discursos d'odi i de LGBTfòbia a aquestes mateixes xarxes i, en concret, la presència de comentaris LGBTfòbics en les publicacions d'aquests projectes m'han fet reflexionar sobre l'impacte que pot tenir aquesta discriminació en la percepció de l'estigma social -i en la pròpia estigmatització internalitzada- en les persones que els reben.

La necessitat de fer una recerca sobre els efectes de les xarxes socials en la salut mental dels col·lectius MSG sorgeix, per tant, d'un qüestionament de quines poden ser les conseqüències d'un projecte que convida a l'acció col·lectiva entorn la defensa d'un dret bàsic: poder compatibilitzar l'expressió de la pròpia identitat amb la qualitat de la salut mental. Al mateix temps, la motivació de dur a terme aquesta recerca

sorgeix també de la voluntat d'explorar eines que ajudin a unes intervencions més eficaces en la gestió dels trastorns mentals del col·lectiu, estudiant quins factors actuen com a moduladors de la presència de nivells elevats de depressió, ansietat i estrès.

Al llarg dels últims anys, diversos estudis han apuntat a que l'acció col·lectiva compensa l'associació entre estigma i depressió (Ramirez-Valles et al., 2005), de la mateixa manera com també és una forma d'afrontament grupal davant la discriminació (Chan, 2022a). Aquesta investigació se suma, per tant, a l'interès de la comunitat científica per a seguir investigant i tractant d'entendre la acció moduladora de l'activisme en les relacions directes i indirectes dels factors estressants de les MSG amb la salut mental (Velez & Moradi, 2016), explorant les relacions d'aquests factors estressants amb altres variables sorgides de l'acció col·lectiva.

3. Marc teòric

Segons la Teoria de la Identitat Social (Tajfel & Turner, 1979), quan la comparació del nostre grup social (endogrup) amb el majoritari (exogrup) resulta negativa, els membres de l'endogrup adopten un conjunt d'estratègies per a millorar la seva identitat. Una d'elles és la mobilització social. L'acció col·lectiva i l'activisme a les xarxes socials per part de les MSG es pot considerar un intent per millorar la percepció de la identitat dissident, ja que aquests grups pateixen una estigmatització social i una discriminació que comporta una auto-identificació negativa amb conseqüències clares per a la salut mental dels seus membres.

El Model d'Estrès de Minories (Meyer, 1995, 2003) explica com els membres d'aquests grups discriminats per motiu de la seva identitat de gènere o la seva orientació sexual no normatives pateixen índex més alts de depressió, ansietat i estrès que la població en general. L'estigma, els prejudicis i la discriminació creen un entorn hostil que ocasiona aquests problemes en la seva salut mental (Meyer, 2003). La majoria dels autors que han investigat sobre la qüestió fins ara han emprat els principis d'aquest model per a fer veure si l'ús de les xarxes socials per part d'aquests col·lectius funciona com a modulador dels trastorns de salut mental que abans indicava.

Tot i això, el Model de Sensibilitat al Rebuig (Downey & Feldman, 1996) serveix per a entendre que les persones que han patit un rebuig per part de persones significatives, es fan sensibles a percebre i a anticipar el rebuig social amb ansietat en les seves relacions posteriors. I com això els influeix en els

pensaments, sentiments i conductes en relació a aquestes mateixes relacions. Feinstein (2019) adapta aquest model a l'Estrès de Minories per tal d'entendre millor la salut mental de les minories sexuals i de gènere, complementant-lo i estenent les bases del model a les experiències dels grups estigmatitzats.

Aquests models teòrics són els que actualment estan sent emprats per a explicar la relació entre la salut mental dels col·lectius LGBTIQ+ i l'ús de les xarxes socials com a espais on aquestes experiències de discriminació són gestionades.

Per altra banda, al llarg d'aquest Treball Final de Grau vull ser especialment sensible a la mirada de la Teoria de la Interseccionalitat (Crenshaw, 1989), ja que les minories sexuals i de gènere estan travessades per diferents eixos de discriminació: no és el mateix ser una persona transgènere negra i dona en un país com Brasil que ser un home blanc homosexual a Espanya. Cal tenir en compte, en la mesura que sigui possible, la influència d'aquests eixos de privilegi-opressió a l'hora d'afrontar els resultats de les investigacions dutes a terme arreu del món. El col·lectiu LGBTIQ+ és prou heterogeni com per a no caure en cap simplificació de les seves característiques o passar per alt factors que poden distorsionar els resultats d'un estudi.

4. Objectius

4.1 Objectiu general

Els efectes de l'ús de les xarxes socials en persones dels col·lectius LGBTIQ+ tenen una doble vessant: tant poden afavorir l'exposició a la discriminació com oferir un espai d'exploració i expressió (Talbot et al., 2022). En aquest estudi es pretèn explorar com afecta a la salut mental de les Minories Sexuals i de Gènere ser activista LGBTIQ+ a les xarxes socials.

4.2 Objectius específics

Els objectius específics seran els següents:

- Explorar la relació entre ser ciberactivista LGBTIQ+ i l'estigma social i internalitzat.
- Avaluar la relació entre ser ciberactivista LGBTIQ+ i la percepció de pertinença i a l'apoderament.
- Estudiar la relació entre ser ciberactivista LGBTIQ+ i la percepció de discriminació.
- Analitzar la relació entre ser ciberactivista LGBTIQ+ i el benestar psicològic de la persona.

4. Mètode

4.1 Disseny i marc metodològic

En el cas que ens ocupa, i en funció dels objectius de la investigació, la metodologia més adequada per dur a terme l'estudi és de caire qualitatiu. I, dins d'aquesta tipologia, la metodologia fenomenològica. El propòsit d'aquesta investigació no serà la predicció o el control sobre el funcionament del fenomen sinó la descripció i la comprensió de les experiències d'aquells que s'enfronten a aquest tipus de situació (Vivar et al., 2007), de la que fins ara se sap poca cosa. Com que el mètode qualitatiu consisteix a posar el focus en allò generatiu o èmic (és a dir, en la perspectiva dels subjectes amb els quals es treballa) ens podrem aproximar al fenomen d'una manera més general i accedir als significats i les pràctiques de les persones des de la seva pròpia perspectiva. Considero que, atenent a la temàtica del treball en la qual s'ha marcat com a objectiu trobar de quina manera la participació en plataformes d'activisme social a Internet pot modular els efectes que l'Estrès de Minories detalla (Meyer, 1995, 2003), una manera d'explorar de quina manera això ocorre és estudiant en profunditat les experiències viscudes per persones que són usuàries actives d'aquestes plataformes a les xarxes socials i observar com les interaccions en aquestes plataformes els afecten a la seva percepció del propi estigma, de la pertinença al grup o de l'apoderament de la seva identitat. Al mateix temps, també, buscant comprendre de quina manera això modula l'ansietat i l'estrès a les seves vides. Per això considero que la metodologia qualitativa és la que millor ajudarà a trobar resposta a la pregunta plantejada en aquest TGF.

Serà un tipus de mostra per conveniència, ja que opto per seleccionar una mostra estadística de subjectes als que tinc una més gran facilitat d'accés pel fet de ser seguidors d'un projecte propi a Facebook i a Instagram, amb els quals he interactuat en el passat per col·laboracions en els nostres projectes. Se seguirà el principi de seleccionar casos amb abundant informació per a estudis detallats (Patton, 1990), quan es pretén entendre alguna cosa sobre aquests casos sense necessitar o desitjar generalitzar sobre cadascun d'ells. Hauré de tenir en compte de cara a les conclusions que seguir aquest criteri de facilitat comporta problemes per a que els resultats es puguin generalitzar a tota la població ja que no se seguiran criteris d'aleatorietat ni de representativitat a l'hora d'escollir la mostra.

La selecció de la mostra serà la següent: l'estudi es realitzarà amb persones del col·lectiu LGBTIQ+ que tinguin un compte d'activisme social a Instagram o a Facebook que tingui relació amb les identitats dissidents de gènere o sexuals i que tinguin entre 18 i 46 anys. Aquesta franja d'edat em permetrà accedir

al públic jove i adult que fa un ús més gran de les xarxes socials: un 75,2% del total de la població que utilitza Internet (Statista, 2023). L'àmbit geogràfic de la selecció abraçarà els quatre països llatinoamericans (Argentina, Xile, Colòmbia i Mèxic) i Espanya, on el projecte "Afectos Especiales" (compte propi d'activisme LGBTIQ+ a Instagram i a Facebook de l'investigador de l'estudi) té seguidors, ja que interessa facilitar l'accés a aquest públic objectiu. Per "compte d'activisme LGBTIQ+ a les xarxes socials" entendrem qualsevol compte d'Instagram o Facebook liderat per una persona del col·lectiu LGBTIQ+ que persegueixi una major conscienciació sobre els drets d'aquest col·lectiu discriminat i una major visibilització de la diversitat d'aquestes realitats dissidents, afavorint el debat i la participació en línia d'altres persones en aquests projectes.

4.2 Tècniques de recerca

Les entrevistes semiestructurades conformaran la principal tècnica de recerca per dur a terme la investigació. Per mitjà d'entrevistes d'entre mitja hora i 45 minuts, accediré a analitzar el contingut per tal de respondre als objectius específics que s'han marcat prèviament. L'entrevista semiestructurada permetrà tenir un guió de base per tal d'aconseguir la informació que requereix el cas i, al mateix temps, oferir una més gran flexibilitat i matisos a les respostes de les persones participants (Rodríguez & Meneses, 2011).

Per a cada entrevista realitzada se signarà un Consentiment Informat (es pot consultar a l'annex 1 d'aquest document) en el que es formalitzarà el procediment de col·laboració. Es posarà el focus sobretot en el tractament anònim de les dades i la confidencialitat segons la Llei Orgànica de Protecció de Dades 15/99 LOPD, i amb l'ús exclusiu d'aquestes dades per a finalitats científiques i/o docents.

L'anàlisi del contingut de les entrevistes, per mitjà de transcripcions o gravacions (amb el compromís signat per ambdues parts de la confidencialitat de les dades), el duré a terme per mitjà d'una anàlisi de contingut, establint categories i subcategories relacionades amb els objectius de l'estudi i avaluant els judicis i les opinions de la persona entrevistada per mitjà de la presència d'aquestes categories en el text de l'entrevista i per la intensitat expressada (Riba Campos, 2023).

4.3 Planificació

El present estudi es planificarà en quatre fases, fent coincidir aquestes amb la presentació de les proves d'avaluació continuada o PAC's:

Fase inicial: descobrir la qüestió objecte d'investigació per tal de definir-la i iniciar un procés de revisió bibliogràfica que porti a conèixer la situació actual de la qüestió i, si és necessari, a la redefinició de l'objectiu de l'estudi. Al llarg d'aquesta fase s'anirà duent a terme la cerca d'estudis sobre el tema de la investigació i recollint informació sobre quin és l'estat de la qüestió a l'actualitat.

Fase de desenvolupament i metodologia: durant aquesta fase es continuarà amb la revisió bibliogràfica i es començarà a construir i constituir el marc teòric, els objectius, el marc metodològic, les tècniques d'investigació i la planificació, coincidint amb les PAC segona i tercera proposades des de la universitat.

Fase de disseny i recollida de dades: en aquesta fase es duran a terme tant la cerca de les persones que formaran el nostre públic participant en la investigació com la realització de les entrevistes semiestructurades. Durant aquest període caldrà establir els criteris ètics sobre els que es fonamentarà l'estudi i també definir quin serà el perfil definitiu dels informants base i començar la recerca d'aquests, establir contacte i obtenir la signatura del compromís de confidencialitat amb el que acordem el contracte de col·laboració amb l'estudi.

Fase final: es procedeix al buidat de la informació recavada a les entrevistes i a la seva posterior estructuració, anàlisi i estudi per tal de poder redactar les conclusions de la investigació i proposar noves línies d'intervenció i d'estudi basades en aquestes. En aquesta fase serà quan es redacti el text final de l'informe i es prepari la presentació en línia amb el format adequat. Un cop feta aquesta presentació, en aquesta fase serà també quan la resta de companys podran fer comentaris i preguntes sobre l'estudi, que s'hauran de respondre al fòrum de la classe.

Cronograma (veure pàgina següent):

| Tasques de Seguiment (PAC's) | | Març 2023 | | | | | Abril 2023 | | | | Maig 2023 | | | | | Juny 2023 | | | | Juliol 2023 |
|--|---|----------------------------|----|----|----|----|------------|----|----|----|-----------|----|----|----|----|-----------|----|----|----|-------------|
| Setmanes | | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S1 | S2 | S3 | S4 | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S1 | S2 | S3 | S4 | S1 |
| FASE INICIAL | 0. Reflexió sobre el tema a investigar. | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Elecció del tema | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Cerca de bibliografia | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| DESENVOLUPAMENT I METODOLOGIA | 2. Justificació | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Marc teòric | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4. Objectius (generals i específics) | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| | 5. Metodologia | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| | 6. Planificació | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| | DISSENY I RECOLLIDA DE DADES | 7. Disseny de l'entrevista | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | |
| 8. Aproximació a les estratègies d'anàlisi | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | |
| 9. Aspectes ètics | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | |
| 10. Selecció informants | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 11. Recollida de dades | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| FASE FINAL | 12. Anàlisi de les dades | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| | 13. Resultats i discussió | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| | 14. Conclusions | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| | 15. Redacció i lliurament | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | 16. Presentació en línia | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | |
| | 17. Defensa en línia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |

4.4 Eines per a la recollida de dades

Guió de l'entrevista semiestructurada.

Introducció:

- Presentació de l'estudi. Recordatori que l'entrevista serà enregistrada.
1. Preguntar l'edat, la identitat de gènere i quins són els pronoms de la persona entrevistada, per saber com adreçar-nos-hi.

Ciberactivista LGBTIQ+:

2. DES DEL PUNT DE VISTA DEL TEU BENESTAR PERSONAL, QUINA VA SER LA MOTIVACIÓ QUE ET VA PORTAR A INCIAR EL TEU PROJECTE EN XARXES?
 - Quins són els desafiaments emocionals més grans als quals t'has hagut d'afrontar portant aquest projecte a les xarxes socials?
 - Com creus que el teu projecte ajuda a canviar la percepció del teu col·lectiu?

Estigma interioritzat i discriminació:

3. COM AFECTA LA TEVA PRESÈNCIA A LES XARXES A LA TEVA PERCEPCIÓ DE L'ESTIGMA SOCIAL I LA DISCRIMINACIÓ DE LES TEVES IDENTITATS DISIDENTS?
 - Com gestions els missatges discriminatoris al teu projecte?
 - Ha variat la percepció d'aquesta discriminació des que portes el projecte a les xarxes? Com?
 - Has sentit a parlar de la LGBTfòbia internalitzada? Com diries que s'hi expressa?

Apoderament i sentiment de pertinença:

4. COM CREUS QUE HA CONTRIBUÏT EL TEU PROJECTE AL TEU EMPODERAMENT COM A PERSONA LGBT I AL SENTIT DE PERTINENÇA AL COL·LECTIU?
 - Com ha evolucionat al llarg de la teva vida el teu sentiment de pertinença a un col·lectiu minoritari?
 - Com creus que portar un projecte LGBTIQ+ a Internet influeix en la creació d'una xarxa amb altres iguals?

Benestar psicològic:

5. DE QUINA MANERA EL TEU ACTIVISME A LES XARXES CREUS QUE INFLUEIX EN EL TEU BENESTAR PSICOLÒGIC?

- Has tingut algun tipus de trastorn de la teva salut mental (angoixa, depressió, estrès, etc.) al llarg de la teva vida? Actualment identifiqués o tens algun diagnosticat? Portar el projecte a les xarxes d'alguna manera influeix en aquest trastorn?
- Què diries que són els efectes negatius de portar un projecte així a les xarxes? I els positius?
- Ha canviat la teva capacitat de resiliència des que portes el projecte a les xarxes? De quina manera?

Comiat:

- Tancament de l'entrevista i agraïment per la participació. Preguntar per si la persona està interessada a rebre l'informe final i, en cas que sigui així, informar de les dates d'enviament.

4.5 Implicacions ètiques

Per la naturalesa d'aquest estudi, que implica treballar amb informació de persones que pertanyen a una població subjecta a diverses vulnerabilitats i riscos de discriminació, he tingut en compte un seguit de consideracions ètiques:

- Realitzar un procés curós de Consentiment Informat que inclou una signatura del formulari. En aquest cas, donat que la majoria de les persones que participen a l'estudi no viuen a Barcelona, he optat per enviar un formulari en format PDF on la persona pot omplir les seves dades i incloure la signatura, enviant-me després el document per correu electrònic. D'aquesta manera, tant la persona que col·labora en el projecte com l'investigador es queden amb un arxiu signat del consentiment. El consentiment ha estat redactat en castellà perquè la majoria de les persones participants no coneixen el català o viuen fora d'Espanya. D'igual manera les entrevistes seran majoritàriament fetes en castellà.
- El tractament de les dades de caràcter personal de tots els participants s'ajusta a allò que es disposa al Reglament General de Protecció de Dades (UE) 2016/679 i a la Llei Orgànica 3/2018 de Protecció de Dades Personals i Garantia dels Drets Digitals . D'acord amb el que estableix aquesta legislació, la persona entrevistada pot exercir els drets d'accés, modificació, oposició i supressió de les seves dades de caràcter personal dirigint-se a l'autor de l'estudi, que és la persona responsable del tractament, a través dels canals de contacte establerts.
- Com a persona integrant del col·lectiu LGBTIQ+, estic sensibilitzat sobre la diversitat del col·lectiu que va més enllà del binarisme del sistema heteropatriarcal en el que vivim. Per tant, i per tal de tenir en compte i incloure totes les expressions de gènere, identitats de gènere, orientacions

sexuals i relacions sexo afectives, he decidit emprar un llenguatge inclusiu en tot el treball. Optaré per expressions que incloguin qualsevol gènere (ús de la paraula “persona” enfront “home” o “dona” com a genèric, per exemple) i, en el cas que això no sigui possible, utilitzar la “i” com a vocal inclusiva. Qualsevol persona podrà llegir aquest TFG i sentir la seva identitat inclosa al llarg de tot el text. Només utilitzaré el masculí o el femení quan la persona de la que parli així s’hagi identificat a l’inici de l’entrevista.

- Per tal de ser el màxim curós amb les identitats de gènere, preguntaré quins són els seus pronoms, i amb quin nom vol que m’adreci, a cada persona que participa a l’estudi.
- Per mantenir la confidencialitat, adjunto en un annex el document base del Consentiment Informat, però no els documents signats per les persones entrevistades. D’igual manera, a l’hora de redactar els resultats de la investigació, utilitzaré inicials i no els noms de les persones que han col·laborat. Els arxius de les entrevistes gravades es mantindran un màxim de dos anys després de la presentació final del TFG.
- Participació voluntària: No hi ha hagut cap coacció a cap de les persones participants i s’ha assegurat que la persona estigui informada de la voluntarietat de la col·laboració i la possibilitat de deixar l’estudi en qualsevol moment.
- Principi de no maleficència: no s’ha causat cap dany físic, psicològic ni emocional a cap de les persones entrevistades.
- Engany: no s’ha manipulat cap dada obtinguda ni s’ha produït cap tipus d’informació falsa ni s’han amagat dades.

4.6 Perfil de les persones informants

Per tal d’obtenir dades de persones que estiguin directament relacionades amb l’objectiu de l’estudi, he optat per utilitzar el compte de Facebook i d’Instagram del meu projecte activista LGBTIQ+ (“Afectos Especiales”) i contactar amb persones que segueixin el meu compte o que jo segueixi i que responguin als següents criteris d’inclusió:

- La persona ha de considerar-se part del col·lectiu LGBTIQ+ i dur un compte a les xarxes socials amb una intenció clara de lluitar pels drets o per a la visibilització de com a mínim un dels col·lectius LGBTIQ+.

- El compte en qüestió ha de donar informació de la persona que hi ha al darrera, ja que aquest estudi tracta de l'efecte en la salut mental de qui lidera el projecte i és necessari que no sigui des de l'anonimat, ja que llavors l'exposició als estressors que s'investiga quedaria disminuïda.
- La persona ha de residir a Espanya, Portugal, Colòmbia, Xile, Argentina o Mèxic i parlar espanyol i/o català.
- Ha de tenir entre 18 i 46 anys.

Per tal d'accedir a aquestes persones he dut a terme una tasca de selecció en la que he tingut en compte la presència de la màxima diversitat de gèneres i orientacions sexuals, escollint contactes entre persones que es definien com trans, dones, homes, no binàries, homosexuals, lesbianes, bisexuals, pansexuals... El total de persones contactades ha estat de 21, totes elles per mitjà d'un missatge al seu compte d'Instagram o per Messenger (de Facebook). La taxa de resposta ha estat d'un 52%, responent un total d'11 de les 21 peticions. D'aquestes 11, amb 8 d'elles hem intercanviat informació fins a enviar el Consentiment Informat com a pas previ per trobar un dia i una hora per a realitzar l'entrevista. De les 8 persones a les que he enviat el document, he rebut resposta de 8 persones, però una d'elles ha declinat participar per "falta de temps". A continuació comparteixo les dades bàsiques de les persones participants, eliminant les dades que podrien comprometre la confidencialitat pactada:

| CODI ENTREVISTA | EDAT | IDENTITAT LGBTIQ+ | PAÍS DE RESIDÈNCIA | XARXES SOCIALS |
|---|------|------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| E1 | 32 | Persona no binària * | Portugal | Instagram |
| E2 | 31 | Home CIS qüestionant-se | Espanya | Instagram, YouTube |
| E3 | 46 | Persona trans no binària | Mèxic | TikTok, Instagram |
| E4 | 37 | Persona no binària de gènere fluït | Mèxic | Instagram, Facebook |
| E5 | 25 | Persona no binària agènere | Argentina | Instagram |
| E6 | 36 | Home CIS homosexual | Xile | Instagram, Twitter, Facebook |
| E7 | 39 | Dona CIS bisexual | Espanya | Instagram, Twitter, Facebook, YouTube |
| *: pels termes utilitzats al llarg de l'estudi, consultar l'annex 3 on trobareu el glossari | | | | |

4.7 Estratègia d'anàlisi de dades

Respecte a les **estratègies d'anàlisi de les dades**, primer es durà a terme la transcripció de les entrevistes realitzades. Per mitjà de l'anàlisi del contingut de cada entrevista (Riba Campos, 2023), classificaré les dades en categories relacionades amb els objectius específics dissenyats anteriorment per tal de produir conclusions, interpretacions i resultats que ajudin a respondre a la pregunta de l'estudi. Seguiré les cinc etapes que Creswell & Creswell (2018) proposen, treballant d'allò més específic a el que és més general:

- Etapa 1: organitzar i preparar les dades per a l'anàlisi, transcrivint les entrevistes. Seguint les indicacions establertes en el document de confidencialitat, substituïm els noms de les persones entrevistades per la lletra E i un número (E1, E2, E3 i així successivament) per tal de mantenir l'anonimat. També es fan canvis en els noms dels projectes que es troben a les xarxes socials per tal que no puguin ser identificats.
- Etapa 2: llegir i examinar totes les dades, per tal de tenir una idea global de la informació i per a poder reflexionar sobre el seu significat. En aquest apartat establim un codi per a cada objectiu (general i específics) de cara a la codificació posterior.

| TIPUS D'OBJECTIU | DETALL DE L'OBJECTIU | CODI |
|----------------------|--|-------------|
| Objectiu general | Com afecta ser ciberactivista LGBTIQ+ a la salut mental de les MSG | OG |
| Objectius específics | Explorar com ser ciberactivista LGBTIQ+ afecta l'estigma internalitzat. | OE 1 |
| | Avaluar com ser ciberactivista LGBTIQ+ afecta a la percepció de pertinença i a l'apoderament. | OE 2 |
| | Estudiar com ser ciberactivista LGBTIQ+ afecta a la percepció de discriminació. | OE 3 |
| | Comprendre com ser ciberactivista LGBTIQ+ afecta a la sensació de benestar psicològic de la persona. | OE 4 |

- Etapa 3: codificar les dades, marcant les parts de les entrevistes que són rellevants en l'àmbit informatiu i decidint quines categories i subcategories es poden adjudicar a cada part i com aquestes es relacionarien amb els objectius general i específics.
- Etapa 4: generació de categories, codis, subcategories i la relació d'aquestes amb els objectius general i específics, relacionant cada categoria amb la unitat d'anàlisi adequada.

| CODI | CATEGORIA | SUBCATEGORIES | OBJECTIUS | UNITAT D'ANÀLISI |
|------------------|------------------------------|---|-------------|---------------------------|
| DGR | Dades Generals | Edat E Identitat de gènere IG País de residència P | | Entrevistes Pregunta 1 |
| MOTACT | Motivació per l'activisme | Visibilitat VSB Aportar recursos AR Autosanació AS Manca d'informació MI | OE 4 | Entrevistes Pregunta 2 |
| EST | Estigma | Estigma internalitzat EI Estigma Social ES Inseguretat INS | OE 1 | Entrevistes Pregunta 3 |
| DSC | Discriminació | Por PR Odi OD Violència VL Freqüència FQ Gestió GT Exposició EXP | OE 3 | Entrevistes Pregunta 3 |
| PNÇ | Pertinença | Ajuda al col·lectiu AJC Teixir xarxes TX Formar part FP | OE 2 | Entrevistes Pregunta 4 |
| APD | Apoderament | Re apropiació dels atacs RA Transformació social TS Adquisició d'eines AE Força i confiança FC Validació VAL | OE 2 | Entrevistes Pregunta 4 |
| TRP | Trastorns psicològics | Tipus de trastorn Presència durant l'activisme | OE 4 | Entrevistes Pregunta 5 |
| BENPSIPER | Benestar Psicològic Percebut | Estrès ST Precarietat PR Rebuig RE Autoconfiança AC Sentit vital SV Ajudar a altres persones AJ | OE 4 | Entrevistes Pregunta 5 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | Pertinença PTN Contacte amb iguals CTCI | | |
|--|--|--|--|--|

- Etapa 5: escollir els passatges narratius que corresponen a cada categoria i subcategoria per tal de tenir una visió àmplia i ràpida i poder copsar les relacions entre subcategories de cara a transmetre les conclusions de l'anàlisi. Adjunto un exemple de taula de la categoria APD (Apoderament):

| (APD) APODERAMENT | SUBCATEGORIES | | | | |
|--|--------------------|----------------|-----------------|-------------------|-----------|
| | Re apr. dels atacs | Transf. social | Adquis. d'eines | Força i confiança | Validació |
| | RA | TS | AE | FC | VAL |
| E1 "me ha ayudado a aumentar la confianza que tenía en mí y en esta descubierta de esta identidad me ha dado más fortaleza" | | | X | X | |
| E2 "nosotros usamos también esas herramientas para empoderar nuestros cuerpos y tratar de hacer visibles otros... Entonces, para mí eso fue un descubrimiento muy fuerte a nivel personal y psicológico de dejar de sentirme culpable por [...] usar mi imagen como un vehículo del activismo" | | | X | X | X |
| E3 "No hay muchas señoras no binarias y eso me emociona mucho porque me invita a explorar cosas, no existe un camino definido y [...] me emociona mucho como le estoy viviendo a mi edad y lo que yo puedo representar para mí misma" | | | | X | X |
| E3 "sobre todo mucho la validación, o sea el reconocer que mi experiencia es única. [...] pero al mismo tiempo buscar otras experiencias similares. Porque eso valida" | | | | | X |
| E4 "en redes yo me siento más protegido porque al final de cuentas, si me mandan como algún comentario estúpido, me puede dar risa o lo que sea. Si me dejan de seguir, perfecto. Y aun así yo siento que estoy educando a las personas que están más abiertas o que tienen más educación, más apertura de mente o más amor y más compasión" | | X | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| E4 “Y aún con las partes negativas, creo que me han hecho más fuerte y me he aceptado mucho más” | | | X | X | |
| E5 “Yo creo que sí que me ayudó el proyecto, más que todo me ayudó poder poner en palabras o a desacuerpar cosas, poder sacarlas del cuerpo y en ese sacarlas del cuerpo sí que me ayudó a empoderarme, digamos.” | | | X | X | |
| E5 “el proyecto en sí me permitió eso: poder poner en palabras, poder contar que estaba haciendo en ese momento o que sentía en relacion a mi identidad” | | | X | | |
| E6 “Me siento muy fortalecido y me siento como resiliente respecto de eso, un poco yendo a tu pregunta, siempre hay una cuota de malestar y de agotamiento de tener que estar como... ¿no? estar alerta.” | | | X | X | |
| E7 “ahora ya sí que me veo como con la capacidad de decir ‘No: soy orgullosamente promíscua, soy no monógama, soy bisexual, y es compatible’. [...] Y ahí sí que me veo ahora con unas herramientas a las que añado una lucha de la que durante algún tiempo pensé que no podría enarbolar para que no me tiraran la piedra diciendo ‘es que es eso en el fondo’” | | | | | |
| E7 “Pero el activismo quizá, aunque me pone más en el centro de la diana, [...] también me permite reapropiarme de los ataques [...] Esta cosa que se ha hecho mucho desde el colectivo como que ‘yo ya mismo me abandero, yo ya me digo promíscua’. Entonces, cuando yo me lo digo tiene un poder de transformación social, porque no me lo estás diciendo tú. Soy yo la que abandero esto con orgullo, no? Soy yo la que [...] me reapropio de tu insulto porque para mí no es un insulto” | X | | X | X | |
| E7 “a lo mejor hay cosas o aspectos de los que empiezo a hacer bandera que antes lo decía más con la boca pequeña, porque veo que son muy importantes para mí y que a lo mejor se están estigmatizando especialmente y entonces, pues, también... los abandero más” | X | | | X | |

La intenció no ha estat quantificar dades sinó observar els matisos i els significants que cada entrevistat expressa, tenint en compte el detall i a la complexitat del discurs, per tal de determinar quin és l'efecte de l'activisme en xarxes en els moduladors de l'Estrès de Minories. Se segueix una aproximació

fenomenològica a la narració que cada persona fa al respondre a les preguntes obertes i posant el focus en l'essència de l'experiència viscuda.

5. Resultats

5.1 Codi: MOTACT. Categoria: Motivació per l'activisme.

Respecte a la motivació que porta a l'activisme social ens trobem que hi ha tres factors dominants entre les persones entrevistades que estan íntimament relacionats entre si: el desig de visibilitzar la identitat dissident, la manca d'informació a les xarxes i la necessitat d'aportar recursos per als que vinguin després de mi.

(E4) “Pues para mí, digamos, hablar como de activismo o de compartir información o, bueno, en mi caso comparto experiencias... y la existencia... Visibilizar personas como yo, personas que estamos en toda esa sombrilla de lo queer o de lo no binarie, de las disidencias sexo genéricas”
(totes les entrevistes estan disponibles a l'annex 2)

(E5) “contaba más o menos en un principio lo que sentía... O qué era el no binarisme, [...] y allí empecé como... a contar mi historia vital. Qué sentía yo. Qué me atravesaba a mí. Pero lo sentí más como una necesidad... de falta de información. Había muy poca información en redes sociales o en la Internet en general, digamos, en relación a ser no binarie”

(E7) “mi motivación quizá fuera... [...] querer aportar recursos que yo en su momento no encontré, es decir, cuando yo empiezo a salir del armario no monógamo, del armario bisexual, [...] me encuentro muy sola”

Tenir en compte el punt de partida, la motivació inicial, ens ajuda a entendre els factors que influeixen en la resiliència de les persones del col·lectiu LGBTIQ+ i com aquests intervenen en l'afrontament de la gestió tant de l'estigma com de la discriminació de la qual són objecte. El fet de voler compartir informació i recursos comporta l'assumpció de pertinença a una identitat col·lectiva i discriminada a la qual es vol ajudar a ser visible i a crear referents.

5.2 Codi: EST. Categoria: Estigma.

Respecte a com afecta l'activisme a les xarxes a la percepció de l'estigma social cap a la identitat dissident de la persona activista, es fa evident que la major part de les persones entrevistades admeten haver patit -o patir encara- un estigma internalitzat relacionat amb aquella identitat no normativa que els ha dut a visibilitzar-la:

(E4) “Yo sigo en un camino... yo creo que ni a la mitad de aceptación de sentirme 100 % cómodo con quién soy, pero todo esto viene del rechazo social, del rechazo familiar. O sea, hay una parte de mí que todavía me dice: ‘estás enferma, estás mal, das vergüenza, ¿cómo es posible que te expreses así?’”

(E6) “homofobia internalizada evidentemente que tengo. Sí, sin dudar”

(E3) “[...] al momento yo de entenderme como trans, como persona trans, ya fue muy diferente. Ahora sí lo que veo, lo que comparto, siempre lo estoy... tengo un grado de inseguridad que antes no tenía. Sobre todo, en redes: las respuestas, todo...”

(E1) “sobre todo yo y personas cercanas, sí que teníamos bastante preconcepto y algún estigma bastante internalizado”.

Tot i que l'exposició a les xarxes no disminueix la sensació d'estigma social ni de l'estigma internalitzat en la majoria dels casos, aquesta sensació d'estigma és més gran en àmbits fora dels seus projectes d'activisme en xarxes. En canvi, en els seus projectes d'activisme en xarxes, la percepció de l'estigma disminueix perquè estan conformats per seguidors del mateix col·lectiu, persones més obertes a la no normativitat, la qual cosa funciona com un factor modulador de la percepció de l'estigma:

(E4) “Y en redes yo me siento más protegido porque al final de cuentas, si me mandan como algún comentario estúpido, me puede dar risa o lo que sea. Si me dejan de seguir, perfecto. Y aun así yo siento que estoy educando las personas que están más abiertas o que tienen más educación, más apertura de mente o más amor y más compasión. Pero en el día a día, en la calle, en mis vivencias del mundo real... ha aumentado muchísimo”.

(E5) “por lo general a esa cuenta la siguen personas de la diversidad, entonces es más amigable”.

(E2) “[...] burbuja es esta idea de estar rodeado de un ecosistema ideológico amigable, afable y afín a nuestros ideales que son seguidores, amigos y cuentas que seguimos, entonces cada vez que uno como que pisa un poco afuera de esa burbuja, por cualquier cosa, ahí creo que se multiplican todas las exposiciones a situaciones nocivas en redes”

5.3 Codi: DSC. Categoria: Discriminació.

La discriminació és un dels factors al que les persones activistes es troben més directament exposades. Entre les persones enquestades s’han trobat dos aspectes relacionats amb aquesta discriminació: per un costat, les conseqüències en la salut mental que comporta exposar-se a missatges d’odi i de violència, tant siguin aquests en forma de comentaris als seus comptes d’activisme, com de missatges a les xarxes socials dels mitjans de comunicació tradicionals on s’hagin exposat; per altra banda, tot allò que té a veure amb el tipus d’exposició i la manera en com es gestiona aquests actes de discriminació.

Entre les persones entrevistades no totes perceben el mateix nivell d’exposició a la discriminació:

(E1) “Pues como he dicho antes ni en mi proyecto del cómic ni en... en la... colectivo este LGBT, no hemos tenido hasta ahora mensajes de odio ni nada, así que bueno, espero que así continúe tocó madera, pero la verdad es que muy bien”

(E3) “Realmente me extraña, porque yo asumiría que debería de tener como que más feedback negativo, pero creo que también el discurso que manejo es un discurso muy conciliador. O sea, todo lo que trato de expresar es... [...] como tratar de seducir en lugar de tratar de confrontar. [...] Entonces, como no es muy confrontativo, lo que hago es más como tratar de empatizar. Creo que por eso no recibo tantos mensajes de odio”

(E5) “Creo que no me afecta tanto porque no es un perfil tan conocido. Si fuera un perfil muy conocido, creo que... Yo creo que las agresiones serían... no sé, ¡me afectarían un poco más!

porque en redes por lo general las personas son bastante agresivas, digamos... o tiran mucha mierda.”

Però veiem que en totes elles hi ha la presència d'una por a ser discriminades. Les que no han patit “tanta” discriminació són conscients que els missatges d'odi cap a col·lectius discriminats estan molt presents i totes elles els busquen una explicació de per què a elles no els arriben tants missatges d'odi. Hi ha, doncs, una expectativa de discriminació en totes les persones entrevistades. També hi ha qui els pateix i de forma conscient ho assumeixen com a part de les conseqüències del seu activisme: (E7) “Cuando te visibilizas mucho públicamente, recibes un extra de violencia. No porque seas más violentable, sino porque te estás poniendo en el foco”.

L'assumpció generalitzada que, per pertànyer a una MSG, ens exposem a una més gran discriminació queda palesa tant per part de qui la pateix com d'aquells que han tingut “la sort” (E1) de no patir-la massa.

(E6) “la exposición a los medios y a las redes en general genera un nivel de ansiedad y sobre todo como de miedo, yo creo. Yo creo que hay mucho como como sensación de temor a que tienes que estar como permanentemente alerta y preparado ante un eventual ataque orquestado por cierto grupos que odian a estas personas y a estas cuentas que hablan sobre estas cosas. Entonces yo creo que hay eso... Hay mucho miedo y hay que estar muy alerta y eso genera picos de ansiedad muy altos”

Respecte a la gestió d'aquesta discriminació cal destacar que hi ha activistes que senten una protecció per part de la comunitat de les persones que segueixen els seus comptes i n'hi ha que senten aquesta absència de defensa. Tot sembla indicar que la presència d'aquesta “xarxa de protecció” que es genera entre les persones que segueixen el compte d'activisme ajuda a disminuir l'impacte negatiu d'aquests missatges en la persona activista:

(E5) “no los quería ver [los mensajes que recibía en las redes cuando me exponía en medios convencionales]. Los ignoraba. Pero era muy divertido el hecho de juntarme con mis amigas y mis amigas sí que leían los comentarios y mis amigas sí que eran los que respondían”

I, al mateix temps, l'absència d'aquesta xarxa protectora redunda en una major sensació de solitud i d'indefensió davant dels atacs d'odi: (E2) “¿Por qué otros activistas o “influencers” cuentan con un séquito de seguidores que salen a la defensa de ellos y ellas y yo no?”. Hi ha qui destaca la solitud no només per no sentir una defensa dels seguidors, sinó per no sentir tampoc un equip en qui recolzar-se en el seu projecte d'activisme:

(E6) “En esto, al menos, yo estoy súper solo porque la mayoría de los otros hombres que están dentro de la organización... Hay una asimetría tanto de edad como de trabajo, ¿no? como de “expertise”, entonces de alguna manera también ellos me ven a mí como una persona de la que están aprendiendo. No hay una relación horizontal. No hay un espacio de cuidado en el cual estoy yo junto a otros hombres...”

5.4 Codi: PNÇ. Categoria: Pertinença.

El sentiment de pertinença en les persones activistes a les xarxes socials es fonamenta, per una banda, en l'ajuda que es dona per mitjà dels seus projectes entre les persones del col·lectiu minoritari al qual pertanyen. Tant la que donen com la que reben:

(E4) “Entonces definitivamente yo pienso que al ser más visible [...] te abres a la posibilidad de encontrar a tu gente, de ayudar a tu gente, de ser ayudade por tu gente, de sentir un sentido de compasión más grande y hasta de pertenencia”

(E5) “Me ayudó y no solo creo que me ayudó a mi, digamos, sino que recibí muchos mensajes de personas en las que, por primera vez, podían leer algo vinculante a ser no binarie”

Per altra banda, hi ha la creació de xarxes, de connexions entre persones del mateix col·lectiu, que genera un benestar en sentir-se part d'una comunitat a la qual alguns dels entrevistats han accedit només per les xarxes socials:

(E4) “Gracias a que yo empecé a hacer esto online y empecé a buscar personas que quisieran participar, he estado como tejiendo una red de humanos, que nos queremos, que nos apoyamos y que nos... pues sí, es como una pomadita contra todo el “hate” CIS hetero”

(E3) “El conocer otras experiencias en otros espacios... he conocido muchísima gente desde que... Yo antes... siempre he sido una persona muy solitaria, ¿eh? pero a través del activismo es cuando empecé a hacer redes sociales, tanto presenciales como virtuales”

Aquest sentiment de pertinença potencia els efectes positius en el benestar de la persona en sentir que, per mitjà de la comunicació amb els contactes de la xarxa que va creant, el projecte té un sentit. Que està col·laborant a un canvi que va més enllà de la seva realitat personal:

(E7) “cuando comunico y entro en contacto con otras personas y recibo feedback, o cuando escribí el libro, hay un retorno también que dices “vale, tiene sentido”. O sea, llega. Hay algo que transforma. O sea, que hay una parte también de sanación”

(E1) “he conocido a más personas, a raíz de este proyecto han salido otras ideas y otras oportunidades, digamos así, de seguir ayudando y de seguir contribuyendo de forma activa para el colectivo”

5.5 Codi: APD. Categoria: Apoderament.

L'apoderament que comporta l'activisme a les xarxes socials està lligat al fet de dur a terme un projecte que té una estreta relació amb la lluita personal per defensar la identitat no normativa de cadascuna de les persones entrevistades. Hi ha qui experimenta una discriminació per ser homosexual en un equip de rugbi i això el du a sentir-se amb “força”, més tard, per visibilitzar “la realitat de l'homosexualitat a l'esport” (E2), hi ha qui sent l'opressió d'una condició sexual (bisexualitat) i això la porta a iniciar un projecte on s'informi de la realitat d'aquesta (E7), hi ha qui té una mare que pateix maltractaments i això el porta a defensar una “nova masculinitat més sana” des de la seva condició d'home homosexual (E6), etc. A més a més, sostenir el projecte d'activisme té una relació directa amb aquest poderament, que passa principalment per un augment de la confiança que va en paral·lel a la sensació de fortalesa davant dels atacs:

(E1) “me ha ayudado a aumentar la confianza que tenía en mí y en esta descubierta de esta identidad me ha dado más fortaleza”

(E6) “Me siento muy fortalecido y me siento como resiliente”

(E2) “nosotros usamos también esas herramientas para empoderar nuestros cuerpos y tratar de hacer visibles otros... Entonces, para mí eso fue un descubrimiento muy fuerte a nivel personal y psicológico de dejar de sentirme culpable por [...] usar mi imagen como un vehículo del activismo”

(E3) “sobre todo mucho la validación, o sea el reconocer que mi experiencia es única. [...] pero al mismo tiempo buscar otras experiencias similares. Porque eso valida”

L'apoderament, a més a més, pot funcionar com una estratègia moduladora dels efectes de la discriminació, utilitzant els atacs per a re apropiar-se d'ells i transformar-los en elements definitoris i propis de la identitat:

(E7) “Pero el activismo quizá, aunque me pone más en el centro de la diana, [...] también me permite reapropiarme de los ataques [...] Esta cosa que se ha hecho mucho desde el colectivo como que ‘yo ya mismo me abandero, yo ya me digo promíscua’. Entonces, cuando yo me lo digo tiene un poder de transformación social, porque no me lo estás diciendo tú. Soy yo la que abandero esto con orgullo, ¿no? Soy yo la que [...] me reapropio de tu insulto, porque para mí no es un insulto”

(E4) “cómo es posible que la gente CIS hetero nos tenga aversión, nos tenga asco... [...] ¡Cuando hay tanta belleza, somos hermosos! [...] yo quiero mostrar esta belleza y quiero ensalzarla, quiero que todo el mundo vea que hay tanta belleza aquí...”

I pot funcionar també com un modulador dels efectes de l'estigma social i internalitzat quan aquest apoderament permet diversificar l'activisme en noves lluites en defensa d'altres identitats oprimides:

(E7) “a lo mejor hay cosas o aspectos de los que empiezo a hacer bandera que antes lo decía más con la boca pequeña, porque veo que son muy importantes para mí y que a lo mejor se están estigmatizando especialmente y entonces, pues, también... los abandero más”

5.6 Codi: TRP. Categoria: Trastorns Psicològics.

Tal com assenyala el model d'Estrès de Minories, la presència de trastorns de la salut mental en poblacions LGBTIQ+ és superior al de la mitjana i, en aquest cas, s'ha volgut comprovar si hi havia presència prèvia o actual de trastorns entre les persones entrevistades per l'estudi. L'interès era per veure si en algun dels casos la persona entrevistada havia percebut alguna relació entre l'evolució del seu trastorn i l'activisme en xarxes. La presència majoritària correspon al trastorn d'ansietat (E1, E2, E5 i E6) seguida de la depressió (E1, E2 i E4), en alguns casos de forma conjunta a causa de l'elevat índex de comorbiditat dels dos trastorns. Altres diagnòstics als quals s'han referit han estat la fòbia social (E5), estrès (E6), un trastorn de conducta alimentària (E7) i un autodiagnòstic d'espectre autista (E3). En el moment de la realització de les entrevistes tres de les persones entrevistades refereixen continuar tenint símptomes i dues d'elles expressen haver-los superat. De les tres persones que indiquen continuar tenint simptomatologia, una d'elles, la de l'espectre autista, no observa cap evolució del trastorn relacionada amb l'activisme; les altres dues (E1 i E2), que refereixen tenir simptomatologia d'ansietat, diuen que aquesta oscil·la augmentant o disminuint depenent de l'exposició a la discriminació i l'estigma a les que s'exposen: "unas veces la aumenta, otras veces la disminuye, depende del contexto, depende del momento. Depende de quien esté a mi lado, si estoy solo, si tengo gente que me apoya y que me ayuda, depende mucho, la verdad", "a ver... 80% sí empeora, y 20 % mejora, pero más cronológicamente, primero empeoró y después mejoró". Només hi ha una persona entrevistada (E5), que refereix haver patit ansietat i fòbia social i que declara que l'activisme en xarxes li va servir per disminuir la simptomatologia dels trastorns:

"Por eso digo que las redes sociales tienen un montón de cosas positivas, digamos. Pude canalizar mucha de esta ansiedad, digamos, que estaba atravesando por mi identidad, o esta fobia social por mi identidad, digamos, en redes sociales. Lo pude canalizar a través de mensajes..."

5.7 Codi: BENPSIPER. Categoria: Benestar Psicològic Percebut.

Relacionar l'activisme en xarxes amb el benestar emocional ha resultat en dos vessants clarament diferenciats: per una banda, els efectes positius en el seu benestar que les persones entrevistades senten que els aporta el seu activisme i, per altra banda, els efectes més negatius, que dificulten el seu benestar psicològic.

Com a moduladors negatius d'aquest benestar trobem l'estrès que genera el ritme accelerat que imposen les xarxes socials, el rebuig d'una part de la societat i la precarietat econòmica d'aquests projectes:

(E3) "el más importante es el "burnout", como el cansancio, [...] porque es muy cansado, o sea, aunque sea solamente postear y tal... el estar leyendo cosas es muy, muy cansado"

(E6) "Y creo que otra consecuencia negativa también tiene que ver con los ritmos de cómo funcionan los algoritmos y todo lo digital, [...] el hecho de que permanentemente te tengas que estar actualizando y permanentemente tener que crear contenido y permanentemente tener que estar vigente, es un nivel de presión ridícula. Muy inhumana."

(E7) "al final hay un punto del estrés que es como el entender que el activismo está muy contaminado por la dinámica de productividad del sistema en el que vivimos, ¿no?"

(E5) "La exposición es buena porque visibiliza cosas, porque visibiliza realidades, pero a su vez es cargar en la espalda con un montón de cosas y comentarios que son un poco desagradables..."

(E7) "El activismo es super precario. Es decir, como... Yo dedico una parte muy, muy, muy importante de mi día a día al activismo. Y no es solo que no me genera ingresos, sino que me genera gastos."

(E6) "yo creo que la exposición genera de por sí montos de ansiedad grandes, pero sobre todo estar expuestos a que las personas te digan lo que se les ocurra y no se responsabilicen de nada"

Per l'altra part, els moduladors positius del benestar que aporta l'activisme tenen a veure amb l'ajut als altres, amb compartir, amb donar sentit a la vida de les persones activistes, a allò que fan, les fa "sentir bé" i aporta "transcendència". Es pot dir, d'una altra manera, que la connexió amb les altres persones, que els segueixen i accepten, per mitjà de l'ajut mutu o la informació, provoca una sensació d'utilitat cap a altres persones que comparteixen les mateixes necessitats, i això genera un benestar en l'activista.

(E1) “De hecho, ha sido una gran ayuda porque varias personas me han escrito diciéndome que se habían identificado como trans y que se habían permitido pensar en cuestionarse la identidad a raíz del cómic”

(E2) “A mí igual me llegan un montón de devoluciones súper amorosas y un montón de mensajes que son muchísimos más, esos los mensajes positivos que te dicen, tipo: “lo que vos mostrás, tu visibilidad, tu manifestación de tu identidad y lo que mostrás, me ayuda a mí, en mi proceso personal, me ayudó a hacer esto, esto, esto en mi vida” Y eso es chocante porque, ¡wow!, qué potencia que uno tiene”

(E3) “El no sentirme sola, creo que eso es algo muy importante porque, aunque sea una persona que esté compartiendo desde Bulgaria, me siento identificada y siento que es una experiencia compartida, con muchas diferencias, pero es una experiencia similar.”

(E4) “Entonces es como una autenticidad que va de la mano con ese optimismo, con estar presente en redes, estar presente socialmente como quien soy, que me ha llevado a una aceptación, a una paz, y obviamente eso ha influenciado bastante, directamente, en mi estado de ánimo”

(E5) “[...] el poder conectar con otros y aportar en las construcciones identitarias de otros”

(E6) “Me siento muy contento de que yo pueda trabajar en algo que me hace sentir bien y a mí me gusta, lo paso bien, me hace bien, me hace crecer. [...] O sea, eso me nutre mucho también intelectualmente, espiritualmente. Me da trascendencia”

(E7) “[...] a mí me hace sentir que lo que hago tiene sentido. Me da esperanza, me da a veces arropo, a veces hay experiencias como super bonitas, que para mí son mágicas, y que me hacen sentir como: “Ostras, qué bonito”, ¿no? como que el esfuerzo vale la pena, esto tiene sentido”

S’ha de tenir en compte que tot i que algunes persones entrevistades van arribar a plantejar-se algun cop deixar l’activisme per l’exposició a la discriminació, cap d’elles ho ha fet i algunes d’elles refereixen sentir-se “enfortida” i “resilient” davant d’aquests aspectes negatius que comporta la visibilització d’una identitat

no normativa. Algunes altres s'ho prenen amb humor, la qual cosa és producte de l'experiència i el temps: (E7) "es que me río al final, es que... ¡Son todos iguales! [los mensajes de odio]".

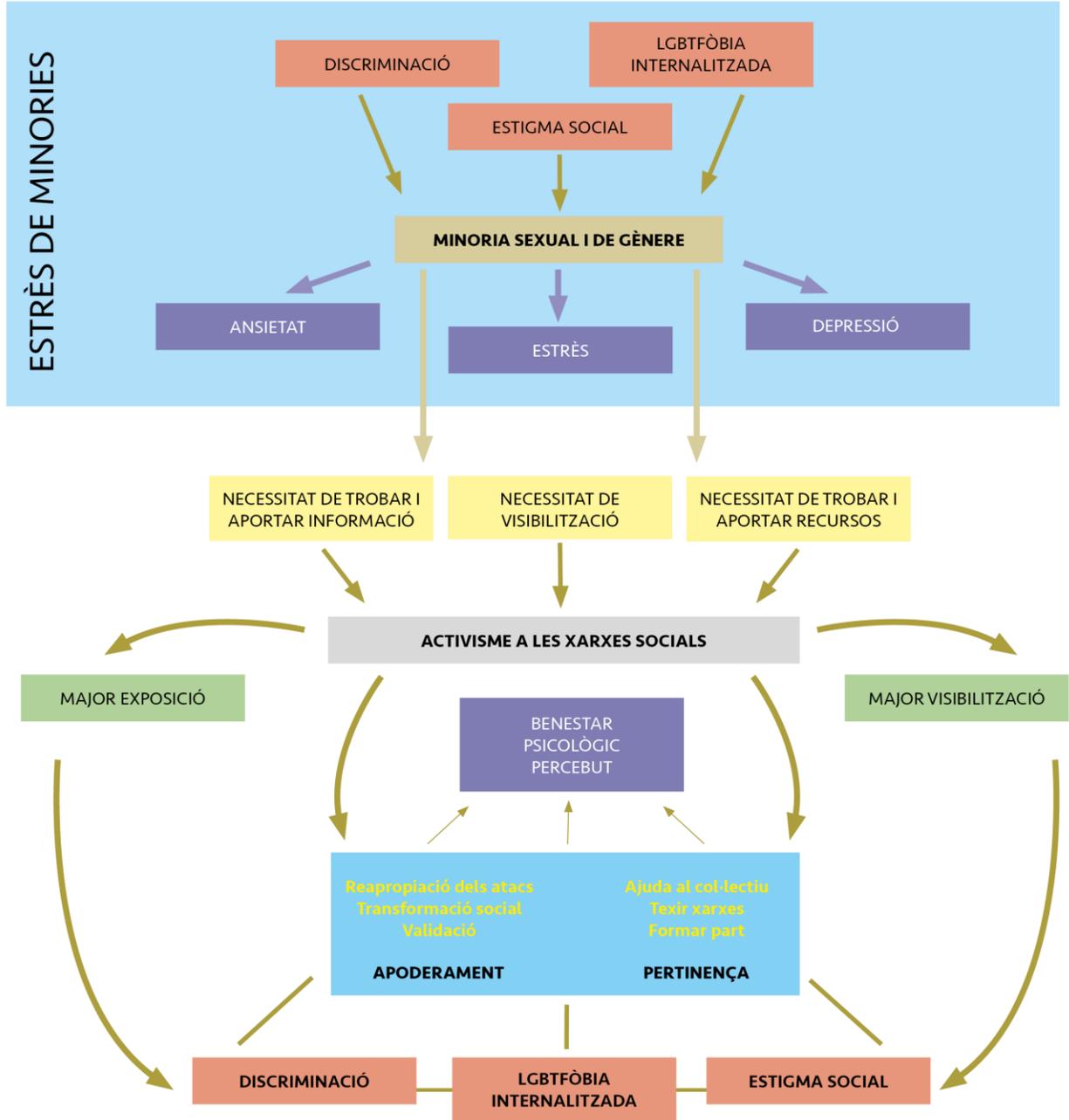


Figura 1. Mapa conceptual. Elaboració pròpia.

6. Discussió

Al llarg d'aquest estudi s'ha explorat de quina manera es relaciona l'activisme digital LGBTIQ+ amb la salut mental d'aquest col·lectiu, basant-nos principalment en el model d'Estrès de Minories. Els resultats que s'han obtingut de les entrevistes a persones que lideren projectes d'activisme LGBTIQ+ a les xarxes ens indiquen que la seva exposició a la discriminació en l'entorn digital és menor perquè els seus projectes són seguits per persones del mateix col·lectiu o de l'àmbit de la diversitat de gènere i sexual. Tot i això, malgrat aquesta menor exposició, la por a la discriminació i a la violència és present i es viu d'una manera més agressiva quan les persones activistes realitzen alguna acció en mitjans de comunicació convencionals com diaris, revistes o televisions. Aquests resultats demostren que l'estigma i la discriminació que pateixen les persones activistes de minories sexuals i de gènere són més presents en entorns fora de línia, on no hi ha una xarxa de protecció del mateix col·lectiu, que no pas a l'entorn digital on perceben una xarxa de protecció envers la discriminació que pateixen. La creació d'aquesta xarxa de connexions entorn del seu projecte activista funciona com un modulador del benestar psicològic, sobretot quan el col·lectiu de seguidors pren una actitud activa defensant l'activista dels atacs i dels missatges d'odi.

Diferents estudis basats en el model d'Estrès de Minories (Meyer, 1995, 2003) han investigat la relació entre formar part d'una minoria sexual o de gènere (MSG) i la incidència més gran de trastorns en la salut mental com la depressió, l'ansietat i l'estrès. En aquest estudi, s'observa una presència important de trastorns d'ansietat i depressió entre les persones entrevistades. Tot i que hi ha estudis sobre els estressors als quals les persones MSG es veuen sotmeses i la seva relació amb una major presència de trastorns de la salut mental (Chan, 2022b; C. G. Escobar-Viera et al., 2020; Ștefăniță & Buf, 2021), encara es coneix poc sobre l'efecte de l'activisme com a modulador d'aquests estressors.

En els últims anys s'han publicat estudis que confirmen els resultats d'aquest estudi, explorant la influència de les xarxes socials en la salut mental de la població LGBTIQ+ i demostrant que establir i mantenir connexions amb altres membres de la comunitat a través de les xarxes socials té un efecte positiu en el benestar mental d'aquest col·lectiu (Berger et al., 2022; DiFulvio, 2011; C. Escobar-Viera et al., 2020; Frost et al., 2016). També s'ha demostrat l'efecte positiu de l'activisme en xarxes socials en el benestar mental de les MSG, ja que aquest redueix la relació directa entre la discriminació i l'estigma internalitzat (Velez & Moradi, 2016), i disminueix la relació directa entre l'estigma i els trastorns de salut mental (Ramirez-Valles et al., 2005).

Altres investigacions reafirmen els resultats obtinguts amb relació a l'activisme com una forma de confrontació grupal davant la discriminació (Chan, 2022a). Cal assenyalar que el nostre estudi revela resultats que van en la mateixa línia, on l'apoderament i el sentiment de pertinença, generats per la xarxa de connexions establerta per l'activista a través del seu projecte de divulgació i visibilització de la identitat dissident, funcionen com a factors protectors del benestar psicològic enfront de l'exposició a la discriminació (DeBlaere et al., 2014; Hope et al., 2018; Montagno & Garrett-Walker, 2022). Les coincidències amb els resultats dels estudis presentats demostren que l'impacte de l'activisme digital en persones LGBTIQ+ que lideren un projecte d'activisme segueix una via similar a l'efecte protector que té en el col·lectiu en general. No obstant això, el nostre estudi desvetlla dos aspectes rellevants que cal tenir en compte: una de les causes de la disminució del benestar psicològic percebut, assenyalada per les persones entrevistades, és l'estrès que suposa mantenir el projecte al ritme que imposen les xarxes socials. La necessitat de mantenir actualitzat el compte activista, estar al dia i proporcionar contingut innovador en la plataforma, són factors que afecten significativament a aquells que lideren un projecte d'activisme a les xarxes. D'altra banda, existeix un aspecte intrínsec a aquells que lideren un projecte d'activisme, que és el sentiment d'ajudar activament la comunitat, de lluitar per la seva visibilitat i, per tant, de donar sentit a la seva pròpia vida. Aquest aspecte, relacionat amb la connexió amb altres persones de la mateixa comunitat, pot explicar com una persona del col·lectiu LGBTIQ+ que està més exposada a la discriminació i a l'estigmatització, declari que l'activisme li proporciona un benestar psicològic superior.

En aquest sentit, aquest estudi posa de manifest la necessitat d'investigar els mecanismes que contribueixen a mantenir una bona salut mental en persones que estan més exposades a l'estigma social i a la discriminació en el context de l'activisme LGBTIQ+. És necessari aprofundir en el paper de l'apoderament i la pertinença en la modulació d'aquests factors estressants. Cal explorar el rol de l'activista en la creació d'una comunitat pròpia dins del col·lectiu, caracteritzada per un suport mutu, i com aquesta experiència, juntament amb el fet d'ajudar els altres, atorguen un sentit a la vida de l'activista. En aquest sentit, esdevé fonamental investigar com aquest sentiment de pertinença, col·laboració i suport mutu genera un sentit vital, dona significat a la vida de l'activista i com això pot augmentar l'apoderament i, per tant, disminuir la relació directa entre els estressors que afecten les MSG i l'aparició de trastorns mentals.

Aquest estudi pretén proporcionar una anàlisi en profunditat de l'experiència de les persones activistes LGBTIQ+ que lideren un projecte propi en l'àmbit digital. L'objectiu principal és comprendre com interactuen els estressors típics que afecten les MSG amb els factors que modulen aquests estressors. S'ha

tingut en compte que en una persona activista que lidera un projecte, aquestes condicions són propícies perquè la discriminació, l'estigma, el sentiment de pertinença i l'apoderament es manifestin en major intensitat que en altres membres del col·lectiu. No obstant això, aquest estudi presenta algunes limitacions rellevants que cal tenir en consideració. Aquests aspectes limitants inclouen la selecció de mostres per conveniència, la mida de la mostra i altres factors que no s'han tingut en compte en l'obtenció de la participació dels voluntaris.

La selecció dels participants es va realitzar entre els seguidors d'un compte activista LGBTIQ+ a Instagram, i tot i haver localitzat i contactat amb 21 persones, la taxa de resposta va ser baixa, amb només 11 d'aquestes persones que van respondre i, finalment, només 7 persones que van completar les entrevistes. A més a més, algunes de les persones contactades van expressar la seva indisponibilitat per a reunions en les setmanes posteriors, ja que es trobaven sotmeses a l'estrès de conciliar el treball amb els seus projectes en les xarxes socials. Un altre aspecte que no s'ha tingut en compte és l'edat dels participants, pel fet que l'ample rang d'edat (dels 18 als 46 anys) pot abastar realitats molt diverses amb relació a l'experiència de ser una persona d'una MSG. Tampoc s'ha tingut en compte les diferències en els projectes dels participants entrevistats, la qual cosa pot haver influït en el grau d'exposició i visibilitat i, per tant, en el nivell d'estigma i discriminació experimentats. Diversos autors destaquen les diferents formes d'activisme amb diferents nivells de risc (Santos & VanDaalen, 2018).

Per finalitzar, és important assenyalar que la mostra reduïda ha limitat l'estudi de les diferents identitats de gènere i orientacions sexuals en relació amb el tema de recerca. Cada identitat experimenta diferents nivells d'estigma i discriminació, la qual cosa podria influir en els resultats de l'estudi (Kulick et al., 2017). En aquest sentit, és crucial evitar generalitzacions que s'apliquin al col·lectiu de persones LGBTIQ+ que lideren projectes d'activisme en l'àmbit digital.

Seria convenient que en futures investigacions es fes una anàlisi més profunda de la sensació de "sentit vital" vinculada a l'activisme com a factor modulador dels estressors, així com l'establiment de xarxes de connexions humanes i el seu vincle amb la sensació de protecció contra la discriminació i l'estigma. Aquests dos factors, que han emergit com a claus en les respostes del present estudi, proposen que l'activisme en xarxes socials (de manera dinàmica i generant contingut) pot actuar com a factor protector de la salut mental de les persones del col·lectiu.

També és important que en futures investigacions es tingui en compte la consideració de les diverses identitats de gènere i orientacions sexuals per separat. No és el mateix el nivell de discriminació que experimenta una persona homosexual a Espanya que un home trans a Colòmbia, per exemple. Per tant, és necessari abordar aquestes realitats de manera específica en els estudis.

A més, cal continuar explorant i estudiant els efectes d'un ús inadequat de les xarxes socials, un aspecte que afecta una gran part de la població i que és transversal a qualsevol identitat de gènere o orientació sexual. La interacció entre l'estrès propi de les minories sexuals i de gènere i l'estrès associat a la presència en les xarxes socials és una combinació que cal tenir en compte en qualsevol investigació sobre els efectes de les xarxes socials en els col·lectius minoritaris, ja que implica un doble nivell d'estrès.

7. Conclusions

En aquest estudi s'ha explorat la relació entre les variables estressores a les que estan sotmeses les MSG (discriminació i estigma) i les variables producte de l'activisme (apoderament i sentiment de pertinença). Els resultats han confirmat que, en general, l'exposició d'una identitat no normativa provoca que la percepció de la discriminació i l'estigma sigui més intensa, però s'ha observat que el ciberactivisme pot ajudar a generar un efecte de protecció enfront aquesta discriminació si la comunitat de seguidors actua defensant-se d'aquests missatges d'odi. A través de les entrevistes realitzades a persones que lideren projectes d'activisme a les xarxes socials, també s'ha observat que aquestes persones experimenten una menor exposició a la discriminació en l'entorn digital. Aquesta menor exposició es deu al fet que els seus projectes són seguits per persones del mateix col·lectiu o de l'àmbit de la diversitat de gènere i sexual. La creació de xarxes de contactes i de connexió amb altres persones del col·lectiu actuen de moduladores dels efectes negatius de la discriminació i l'estigma social en la persona ciberactivista, reduint en alguns casos l'ansietat i l'estrès que comporta la visibilització de la seva identitat no normativa.

Malgrat aquesta menor exposició a la discriminació en l'entorn digital, les persones activistes experimenten ansietat anticipatòria respecte a la discriminació i l'estigma i pateixen violència de manera més agressiva quan duen a terme accions en mitjans de comunicació convencionals. Això indica que l'estigma i la discriminació que pateixen les persones activistes de les MSG són més presents en entorns fora de línia, on no existeix una xarxa de protecció del col·lectiu.

Les aportacions d'aquest estudi són importants perquè aborden un buit en el coneixement sobre com el ciberactivisme pot influir en els factors d'estrès experimentats per les persones LGBTIQ+. S'observa que establir i mantenir connexions a través de les xarxes socials té un efecte positiu en el benestar mental d'aquest col·lectiu. Així mateix, es constata que ser ciberactivista redueix la relació entre la discriminació i l'estigma internalitzat, així com la relació entre l'estigma i els trastorns de salut mental.

Els resultats d'aquest estudi coincideixen amb els d'investigacions anteriors que també destaquen l'activisme com una forma de confrontació grupal davant la discriminació. El sentiment d'apoderament i de pertinença, generat a través de la xarxa de connexions establerta per la persona ciberactivista, actua com a factor protector del seu benestar psicològic davant l'exposició a la discriminació.

No obstant això, aquest estudi presenta algunes limitacions importants. La mostra reduïda i la seva selecció per conveniència poden afectar la generalització dels resultats. A més, cal tenir en compte les diferents identitats de gènere i orientacions sexuals per aprofundir en la comprensió del tema de recerca. Cada identitat pot experimentar diferents nivells d'estigma i discriminació.

Els resultats obtinguts en aquest estudi suggereixen que les persones LGBTIQ+, sobretot en la franja d'edat que més les utilitza, podrien disminuir els efectes negatius de l'ús de les xarxes socials, tant a nivell d'exposició a la discriminació com a l'estrès que comporten, si s'explorés en l'acció col·lectiva. Sortir d'un ús passiu de les xarxes com a fonts d'informació o només de connexió amb iguals, per passar a una acció concreta de defensa dels drets del col·lectiu, visible i oferint els referents que els calen a les minories perquè, des d'aquest lloc, l'apoderament que això implica exerceix una funció terapèutica i protectora de la salut mental de l'individu.

Cal destacar la importància de continuar investigant en aquesta línia: estudiant els mecanismes que contribueixen a mantenir una bona salut mental en persones activistes LGBTIQ+ exposades a l'estigma i la discriminació. És necessari explorar el paper de l'apoderament, la pertinença i la creació d'una comunitat pròpia dins del col·lectiu en la modulació d'aquests estressors. També es recomana investigar més a fons la sensació de "sentit de pertinença" que es genera a través de l'activisme digital i com aquesta potencia el benestar psicològic. A més a més, els resultats suggereixen explorar estratègies de resiliència i suport entre activistes, així com l'efecte que tenen les xarxes de suport virtual en la reducció de l'estigma internalitzat i els impactes negatius en la salut mental.

En resum, aquest estudi destaca que l'activisme digital LGBTIQ+ pot tenir efectes positius en la salut mental i emocional dels activistes, proporcionant-los un entorn de suport i connexió amb altres membres de la comunitat. Tot i això, també posa de manifest els reptes i l'estressor addicional que implica liderar un projecte d'activisme a les xarxes socials. Aquestes troballes ofereixen una comprensió més profunda de la relació entre l'activisme digital i la salut mental de les minories sexuals i de gènere, i poden ser útils per a desenvolupar estratègies per als professionals de la salut mental per tal que es modulin els efectes de l'Estrès de Minories.

8. Resum orientat a la difusió del treball

Aquest estudi ha explorat de quina manera afecta al benestar psicològic de les persones del col·lectiu LGBTIQ+ el fet de ser ciberactivistes. S'ha partit de la base dels estudis i teories que demostren que el fet de pertànyer a un col·lectiu minoritari augmenta els nivells d'estrès i la incidència de l'ansietat i la depressió, ja que l'estigma social i la discriminació de la que són objecte aquestes persones comporten uns efectes negatius en la seva salut mental per damunt de la mitjana de la població. Per altra banda, s'ha basat també en l'evidència científica, que ha demostrat que ser activista comporta uns beneficis a l'hora de crear xarxes de contactes amb persones del mateix col·lectiu i que aquest apoderament de la persona acaba traduïnt-se en un benestar psicològic més gran.

Per mitjà d'una sèrie d'entrevistes amb persones LGBTIQ+ ciberactivistes, s'ha analitzat el contingut d'aquestes per investigar de quina manera es relacionaven aquests factors i poder així extraure conclusions. D'aquesta manera s'ha pogut constatar que el ciberactivisme actua definitivament com un protector del benestar psicològic de la persona, augmentant el sentiment de pertinença a un grup i creant xarxes de connexions que l'allunyen del sentiment de solitud que sol tenir la persona que té una identitat diferent a la majoria. Per altra banda, la resposta de les persones que segueixen aquests projectes en línia dona sentit i transcendència a la lluita de la persona ciberactivista, apoderant-la en la defensa i visibilització de la seva identitat i reduint, per tant, l'impacte de l'estigma social.

Això obre noves vies d'exploració per tal d'utilitzar les xarxes socials com plataformes per gestionar els efectes de la discriminació i l'estigma social en les persones que pertanyen a identitats minoritàries pel que respecta a la seva sexualitat o la seva identitat de gènere. I per investigar l'ús terapèutic de l'activisme a les xarxes socials com un recurs per apoderar la persona i disminuir la intensitat dels trastorns psicològics que poden patir per causa de l'estigmatització. Cal, però, tenir en compte que el número de persones

entrevistades no ens permet extraure conclusions que es puguin generalitzar a tot el col·lectiu LGBTIQ+, perquè és un col·lectiu heterogeni i per això caldrà tenir en compte en futurs estudis les franges d'edat i les diverses identitats que conformen el col·lectiu, i les diverses discriminacions i nivells d'estigma que pateixen cadascuna d'elles.

9. Referències

- Berger, M. N. [Mathew N.], Taba, M. [Melody], Marino, J. L. [Jennifer L.], Lim, M. S. C. [Megan S. C.] , & Skinner, S. R. [S. Rachel] (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), 1-19. <https://doi.org/10.2196/38449>
- Chan, R. C. H. [Randolph C. H.] (2022a). Effects of Minority Stress on Group Identification and Collective Action among Sexual Minorities: A Longitudinal Test of the Rejection-Identification Model. *Sex Roles*, 87(5-6), 237-250. <https://doi.org/10.1007/s11199-022-01304-2>
- Chan, R. C. H. [Randolph C. H.] (2022b). Effects of Online Heterosexist Experiences on Physical and Mental Health in Sexual Minorities: An Examination of the Cognitive and Affective Mechanisms. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(17-18), NP16206-NP16235. <https://doi.org/10.1177/08862605211021962>
- Craig, S. L. [Shelley L.], Eaton, A. D. [Andrew D.], McInroy, L. B. [Lauren B.], Leung, V. W. Y. [Vivian W. Y.], & Krishnan, S. [Sreedevi] (2021). Can Social Media Participation Enhance LGBTQ+ Youth Well-Being? Development of the Social Media Benefits Scale. *Social Media and Society*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2056305121988931>
- Crenshaw, K. [Kimberle] (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *Demarginalizing the intersection*, 1989(1), 139-167. <http://chicagounbound.uchicago.edu/uclf/vol1989/iss1/8>
- Creswell, W. J. [John W.], & Creswell, J. D. [J. David] (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. London. SAGE publications. <https://doi.org/10.1080/15424065.2022.2046231>
- DeBlaere, C. [Cirleen], Brewster, M. E. [Melanie E.], Bertsch, K. N. [Kristin N.], DeCarlo, A. L. [Aubrey L.], Kegel, K. A. [Karen A.], & Presseau, C. D. [Candice D.] (2014). The Protective Power of Collective Action for Sexual Minority Women of Color: An Investigation of Multiple Discrimination Experiences and Psychological Distress. *Psychology of Women Quarterly*, 38(1), 20-32. <https://doi.org/10.1177/0361684313493252>
- DiFulvio, G. T. [Gloria T.] (2011). Sexual minority youth, social connection and resilience: From personal struggle to collective identity. *Social Science and Medicine*, 72(10), 1611-1617. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.02.045>

- Downey, G. [Geraldine], & Feldman, S. I. [Scott I.] (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.6.1327>
- Escobar-Viera, C. G. [César G.], Shensa, A. [Ariel], Sidani, J. [Jaime], Primack, B. [Brian], & Marshal, M. P. [Michael P.] (2020). Association between LGB sexual orientation and depression mediated by negative social media experiences: National survey study of US young adults. *JMIR Mental Health*, 7(12). <https://doi.org/10.2196/23520>
- Escobar-Viera, C. [César], Shensa, A. [Ariel], Hamm, M. [Megan], Melcher, E. M. [Eleanna M.], Rzewnicki, D. I. [Daniel I.], Egan, J. E. [James E.], Sidani, J. E. [Jaime E.], & Primack, B. A. [Brian A.] (2020). "I Don't Feel Like the Odd One": Utilizing Content Analysis to Compare the Effects of Social Media Use on Well-Being Among Sexual Minority and Nonminority US Young Adults. *American Journal of Health Promotion*, 34(3), 285-293. <https://doi.org/10.1177/0890117119885517>
- Feinstein, B. A. [Brian A.] (2019). The Rejection Sensitivity Model as a Framework for Understanding Sexual Minority Mental Health. *Archives of Sexual Behavior*, 49(7), 2247-2258. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1428-3>
- Frost, D. M. [David M.], Lehavot, K. [Keren], & Meyer, I. H. [Ilan H.] (2015). Minority stress and physical health among sexual minority individuals. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(1), 1-8. <https://doi.org/10.1007/s10865-013-9523-8>
- Frost, D. M. [David M.], Meyer, I. H. [Ilan H.], & Schwartz, S. [Sharon] (2016). Social Support Networks Among Diverse Sexual Minority Populations. *American Journal of Orthopsychiatry*, 86(1), 91-102. <https://doi.org/10.1037/ort0000117>
- GLAAD. (2022). Social Media Safety Index. En GLAAD (Número 2). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Harvey, R. [Rebecca] (2012). Young People, Sexual Orientation, and Resilience. En M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience* (p. 325-335). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_25
- Hope, E. C. [Elan C.], Velez, G. [Gabriel], Offidani-Bertrand, C. [Carly], Keels, M. [Micere], & Durkee, M. I. [Myles I.] (2018). Political activism and mental health among black and Latinx college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(1), 26-39. <https://doi.org/10.1037/cdp0000144>
- Kulick, A. [Alex], Wernick, L. J. [Laura J.], Woodford, M. R. [Michael R.], & Renn, K. [Kristen] (2017). Heterosexism, Depression, and Campus Engagement Among LGBTQ College Students: Intersectional

- Differences and Opportunities for Healing. *Journal of Homosexuality*, 64(8), 1125-1141.
<https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1242333>
- Meyer, I. H. [Ilan H.] (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of health and social behavior*, 36(1), 38-56. <https://doi.org/10.2307/2137286>
- Meyer, I. H. [Ilan H.] (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Montagno, M. J. [Michelle J.], & Garrett-Walker, J. J. (2022). LGBTQ+ Engagement in Activism: An Examination of Internalized Heterosexism and LGBTQ+ Community Connectedness. *Journal of Homosexuality*, 69(5), 911-924. <https://doi.org/10.1080/00918369.2021.1898802>
- Patton, M. Q. [Michael Quinn] (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2^a edició). Sage Publications.
- Ramirez-Valles, J. [Jesús], Fergus, S. [Stevenson], Reisen, C. A. [Carol A.], Poppen, P. J. [Paul J.], & Zea, M. C. [María Cecilia] (2005). Confronting stigma: Community involvement and psychological well-being among HIV-positive latino gay men. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 27(1), 101-119.
<https://doi.org/10.1177/0739986304270232>
- Riba Campos, C.-E. [Carles-Enric] (2023). L'anàlisi de contingut en perspectiva qualitativa. En *Tècniques d'anàlisi de dades qualitatives*. FUOC.
- Rodríguez, D. [David], & Meneses, J. [Julio] (2011). El cuestionario y la entrevista. En *UOC Universitat Oberta de Catalunya* (p. 53). http://femrecerca.cat/meneses/files/pid_00174026.pdf
- Santos, C. E. [Carlos E.], & VanDaalen, R. A. [Rachel A.] (2018). Associations among psychological distress, high-risk activism, and conflict between ethnic-racial and sexual minority identities in lesbian, gay, bisexual racial/ethnic minority adults. *Journal of Counseling Psychology*, 65(2), 194-203.
<https://doi.org/10.1037/cou0000241>
- Ștefăniță, O. [Oana], & Buf, D. M. [Diana-Maria] (2021). Hate speech in social media and its effects on the lgbt community: A review of the current research¹. *Romanian Journal of Communication and Public Relations*, 23(1), 47-55. <https://doi.org/10.21018/rjcpr.2021.1.322>
- Tajfel, H. [Henri], & Turner, J. [John] (1979). An integrative theory of intergroup conflict. En W. G. Austin & S. Worchel (Ed.), *The social psychology of intergroup relations* (p. 33-37). Brooks/Cole.

- Talbot, C. V. [Catherine V.], Talbot, A. [Amelia], Roe, D. J. [Danielle J.], & Briggs, P. [Pam] (2022). The management of LGBTQ+ identities on social media: A student perspective. *New Media and Society*, 24(8), 1729-1750. <https://doi.org/10.1177/1461444820981009>
- Velez, B. L. [Brandon], & Moradi, B. [Bonnie] (2016). A Moderated Mediation Test of Minority Stress: The Role of Collective Action. *Counseling Psychologist*, 44(8), 1132-1157. <https://doi.org/10.1177/0011000016665467>
- Vivar, C. G. [Cristina], McQueen, A. [Anne], Whyte, D. A. [Dorothy A.], & Armayor, N. C. [Navidad Canga] (2007). Getting started with qualitative research: developing a research proposal. *Nurse researcher*, 14(3), 60-73. <https://doi.org/10.7748/nr2007.04.14.3.60.c6033>

10. Annexos

10.1 Consentiment Informat

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

TRABAJO FINAL DE GRADO UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA SOCIAL

En este documento se halla la información relativa al estudio al que te han invitado a participar. Este estudio lo lleva a cabo Fèlix Foraster Rovira en el marco del Trabajo Final de Grado y ha sido aprobado por el profesorado responsable de este estudio. La intención es que recibas la información correcta y suficiente para que puedas decidir si aceptas o no participar. Te pido que leas este documento con atención y que me formules las dudas que tengas.

Título del estudio: *Uso de las redes sociales como plataformas de activismo social: análisis del impacto en la salud mental de las Minorías Sexuales y de Género (MSG).*

Objetivo del estudio: En este Estudio lo que buscamos es investigar cómo tener una cuenta de activismo LGBTIQ+ en las redes sociales afecta la resiliencia y modula los estresores (discriminación, percepción de estigma y LGTBIfobia internalizada) de las MSG, en personas del colectivo de entre 18 y 44 años. Para ello, analizaremos los datos que se extraigan de las entrevistas semiestructuradas que se llevarán a cabo con las personas que participen en el estudio.

Responsable del estudio: *Fèlix Foraster Rovira*

Yo, _____ mayor de edad, con DNI número _____ y correo electrónico _____, actuando en mi propio nombre y representación, mediante el presente documento,

MANIFIESTO QUE ME HAN INFORMADO DE LAS CUESTIONES SIGUIENTES RELACIONADAS CON EL ESTUDIO:

- Mi participación en este estudio es voluntaria y, si en cualquier momento deseo cambiar mi decisión, puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento.
- La participación en este estudio consiste en realizar una entrevista de entre media hora y 45 minutos de duración. La persona Responsable del tratamiento de mis datos personales es Fèlix Foraster Rovira
- Mis datos personales serán recogidos y tratados con finalidades exclusivamente docentes y de investigación y sin ánimo de lucro.
- Mis datos serán anonimizados, de manera que no se podrá conocer mi identidad a partir de los datos que se recojan.

- Se guardará secreto sobre la información personal que facilito, y solo se usará con finalidad docente y de investigación en el marco de este Estudio, de forma que no se me pueda identificar en los resultados del mismo.
- Siguiendo el principio de minimización, solo se recogerán los datos mínimos que sean necesarios para llevar a cabo el Estudio, y una vez haya acabado la finalidad docente o de investigación que se derive de él, se destruirá toda la información de carácter personal que se haya facilitado de forma definitiva.
- He recibido la adecuada información mediante mensajes en las redes o por medio de mensajes de correo electrónico y también a través del presente documento sobre el Estudio, su finalidad y sobre los datos que se recogerán, y he consentido participar en este Estudio.
- Los datos de imagen/sonido/vídeo, si hubieran, que se recogerán a través de los medios de grabación solo se usarán con el fin de realizar la investigación en el marco del Estudio. Estas grabaciones solo durarán el tiempo necesario e indispensable para la elaboración del trabajo, y no recibiré ninguna contraprestación económica.
- Estos datos de imagen/sonido/vídeo, si hubieran, se usarán para el Estudio respetando la normativa aplicable y en ningún caso supondrán una intromisión ilegítima ni una vulneración de los derechos a mi honor, intimidad personal y propia imagen.
- El tratamiento de los datos de carácter personal de todos los participantes se ajustará al que se dispone al Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679 y a la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. De acuerdo con el que se establece en esta legislación, puedo ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y supresión de mis datos de carácter personal dirigiéndome a la persona responsable del tratamiento, identificada a continuación y a través de los canales de contacto establecidos.

AUTORIZACIÓN A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO:

Autorizo a Fèlix Foraster Rovira, responsable del estudio, con DNI número 43415789T y correo electrónico personal fforaster@uoc.edu, estudiante de la asignatura Trabajo Final de Grado del *Grado* en Psicología de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) para que trate mis datos de carácter personal facilitados para la realización de la investigación descrita en el marco del Estudio indicado. En la tabla siguiente se resume de manera esquemática como se tratarán estos datos:

| Información básica sobre protección de datos personales | |
|--|---|
| Responsable del tratamiento | <i>Fèlix Foraster Rovira, con correo electrónico: fforaster@uoc.edu y teléfono: 637816449</i> |
| Finalidades | <i>- Llevar a cabo las actividades de investigación detalladas al marco del Estudio - Solo si lo autorizas, gestionar la autorización de uso de tu imagen y utilizar el material fotográfico y audiovisual que contenga tu imagen y voz al marco del Estudio.</i> |
| Legitimación | <i>- Consentimiento de la persona interesada. - En caso de que se recojan imágenes, el consentimiento por el uso de la imagen/vídeo/sonido</i> |
| Personas destinatarias | <i>Los datos serán utilizados únicamente por Fèlix Foraster Rovira y no se comunicarán a terceros sin tu consentimiento, excepto en el supuestos previstos por la ley.</i> |
| Derechos de las personas interesadas | <i>Podrás ejercitar tu derecho de acceso, rectificación, suspensión, oposición, portabilidad y limitación enviando un correo electrónico a fforaster@uoc.edu, adjuntando una fotocopia del DNI o documento acreditativo de tu identidad.</i> |
| Información adicional | <i>Puedes revisar la información adicional sobre el tratamiento de los datos personales al apartado siguiente.</i> |

En Barcelona, a 20 de abril 2023

Fèlix Foraster Rovira



AUTORIZACIÓN PARA EL USO DE LA IMAGEN/SONIDO/VÍDEO

Con el fin de llevar a cabo la investigación en el marco del Estudio y la elaboración del trabajo, necesitare hacer grabaciones audiovisuales de la imagen y voz de las personas participantes en el Estudio.

Haciendo una cruz en el recuadro siguiente, doy permiso a Fèlix Foraster Rovira para hacer uso del material audiovisual que recoja durante la realización de las actividades que formen parte del Estudio en las que yo seré partícipe y donde aparezca mi imagen y, en virtud del Estudio, mi voz, durante el tiempo necesario e indispensable para la elaboración del Estudio y sin ninguna contraprestación económica.

Fèlix Foraster Rovira se compromete a que la utilización de estas imágenes respete la normativa aplicable y que en ningún caso suponga una intromisión ilegítima ni una vulneración de los derechos al honor, intimidad personal y propia imagen de los participantes.

Autorizo el uso de mi imagen/sonido en los términos indicados.

En _____, a _____ de abril de 2023 _____ (nombre y firma)

10.2 Transcripció de les entrevistes

E1

E1: edad 32, identidad de género: no binario. Y los pronombres pues masculinos y neutros.

F: perfecto. Gracias, A. Pues mira, para empezar, primero quería saber si tú te consideras activista en las redes sociales.

E1: pues depende, sí que tengo un... soy cofundador de un grupo LGBT de activismo y bueno, hago algunas cosillas, aunque en el último año está un poco parado porque estoy estudiando un posgrado y entonces, pues está un poco más parada esa parte, pero sí...

F: pero bueno el hecho de que yo he visto que tu cuenta de Instagram de CDT está un poco parada también, no?

E1: Si por eso, porque no me da el tiempo para más

F: lógico, pero pero la intención, dijéramos la actitud, sí que es como de visibilizar, compartir, no? ofrecer referentes, no? Entonces en ese sentido yo te considero un activista, no? quería saber si tú te considerabas también.

E1: Sí, sí...

F: Entonces, cuál fue la motivación que te llevo a abrir estos proyectos en redes, cuál crees que es?

E1: Pues básicamente que pueda dar un poco de visibilidad, pues precisamente porque cuando yo crecí sin referentes de personas trans y pues cuando me empecé a cuestionar mi género, pues no... la gente a mi alrededor tampoco no lo entendía entonces... y bueno, se hizo un poco más difícil, así que bueno. Con decirte que solo me tropecé con la palabra trans a los 21, pues dice mucho, no?

F: y cuándo empezó para ti todo el proceso? De... por ejemplo, ¿cuando abriste tu primera cuenta en la que empezaste a hablar de esto?

E1: pues yo empecé... Mis padres, decían que con un año ya me arrancaba los vestidos, así que yo iba a decir que muy pronto! A los 3 años más o menos le empecé a preguntar a mi madre cuando me iba a crecer el pene y bueno, pues básicamente todo así bastante pronto, no, entonces no sé, cuando se dio la oportunidad de empezar a... pues... A mí me cuesta mucho expresarme con palabras. Y cuando se dio la oportunidad de empezar a expresar lo que sentía y que iba pues construyendo un poco más, esta identidad trans, pues empecé a dibujar como forma de expresión mía y bueno, pues una cosa llevo a la otra, le enseñé los dibujos -las primeras partes del cómic- a unos amigos y me dijeron que tenía que publicar, así que bueno, por ahí empezó.

F: bueno, y esto estamos hablando de qué edad?

E1: a los 27... 28? Por ahí...

F: y allí es cuando empezó también la cuenta de CDT?

E1: un poco más tarde. Yo creo que fue en el 19, pero ahora te lo confirmo, sí, en julio de 2019. El primer dibujo fue ahí.

F: Vale, vale, vale, tú, si podemos... si podemos, por ejemplo, basarnos en este proyecto, o llámale cuenta, llámale como tú quieras, no?, pero es un proyecto de visibilización, no? Cuáles crees que son los mayores desafíos a los que te has tenido que enfrentar con este proyecto: el hecho de iniciarlo, el hecho de visibilizarte, no? cuáles son los desafíos?

E1: Uhhmm... pues así dificultades como tal, no, no me he encontrado mucho, la verdad, ni comentarios negativos ni ofensivos, la verdad es que... vamos! tocando madera! no he tenido problemas en ese sentido, la verdad. De hecho, ha sido una gran ayuda porque varias personas me han escrito diciéndome cómo se habían identificado como trans y que se habían permitido pensar en cuestionarse la identidad a raíz del cómic. Así que ha sido bastante positivo, no, no he encontrado así una limitación como tal.

F: vale! Porque entonces de esto hablaremos un poco más adelante, de la discriminación o los discursos de odio o lo que sea... que te los has encontrado? Bien. Que no te los has encontrado? Fantástico. Lo que haya, no? Pero me refería más al desafío en el sentido de que para ti abrir esa cuenta supuso.... Pregunto, Eh? Una... como una salida del armario a nivel mayor, en este sentido me refería a si había sido un desafío para ti o no... O tú lo abriste desde la absoluta normalidad y tranquilidad, no sé...

E1: No, al principio, sí, yo sí que tenía bastante miedo, digamos, porque yo trabajo en un sitio que pertenecía a la Iglesia, entonces tenía bastante miedo, pues de que se enterará en el trabajo, de lo que pudiera pasar, no? Además yo vivo en un medio bastante pequeño... En aquel momento solo los amigos más cercanos sabían que era trans, así que bueno, fue, pues me costó bastante, no? al principio por eso, pero luego ya. Pero luego ya... Dije: no, esto... yo tengo que vivir mi vida y ya está. Y a quien no le guste, pues que se quite.

F: qué bueno, muy bien! Entonces, tú... Por ejemplo, tú formas parte del colectivo LGBT no? tú te identificas así, no? supongo, vale. ¿Crees que tu proyecto o el hecho de salir a las redes te ha ayudado a modificar la percepción de este colectivo o de tu identidad?

E1: de mi identidad... yo creo que me dio más confianza en expresarla. De cambiar algo fuera? pues... Yo creo que ayudar a otras personas.

F: Ok. Mira, ahora vamos a dar un poco... una pregunta sobre el estigma internalizado y la discriminación. Entonces, qué tipo de relación establece tú entre tu activismo en las redes, el hecho de abrir este proyecto, no? y el estigma social y la discriminación que sufres por ser una persona trans, o/y no binaria. O sea, ¿crees que hay algún algún tipo de relación entre tu experiencia de llevar esta cuenta de Instagram y la discriminación o el estigma?

E1: sí, sí que... pues noto que sobre todo yo y personas cercanas, sí que teníamos bastante preconceito y algún estigma bastante internalizado. Y que al hacer esto pues... yo principalmente me fui permitiendo

pues ir deconstruyendo esto y claro, pues ayudando también a estos familiares cercanos a ir también deconstruyendo estas ideas y tal. Y eso, pues, lo he conseguido gracias al cómic, porque yo, como he dicho antes, tengo bastante dificultad en expresarme con palabras y, pues, al dibujarlo, pues alineaba más ni pensamiento, podía expresar cosas que a lo mejor no era capaz de decir de primeras verbalmente, pues lo permitía fluir por el dibujo y cuando ya me daba cuenta después de dibujarlo ya más conscientemente, pues ya lo expresaba con palabras, ya lo desarrollaba más y a partir de ahí, pues también ayudaba a otras personas.

F: o sea, estás otras personas que tú me hablas son, por ejemplo, familiares que te seguían en la cuenta?

E1: no. Familiares que estaban a mi alrededor, que no están en redes y de hecho de familiares, no sé si alguien ha visto la cuenta, la verdad.

F: pero no sabes si la han visto ¿porque tú no la has compartido o porque ellos a lo mejor prefieren no entrar? Pregunto, porque...

E1: porque no están entrando.

F: ellos saben que tú tienes el proyecto?

E1: Sí. Muchas veces me veían dibujar.

F: vale. Vale, vale... ¿cómo gestionas...? si es que has tenido que gestionar, porque creo que a lo mejor... ¿no?... ¿cómo has gestionado, o gestionas en la actualidad mensajes discriminatorios o de odio en las redes sociales? si es que... Tanto sean de tu proyecto como en este otro que tú me dices que estás también de...

E1: Pues como he dicho antes ni en mi proyecto del cómic ni en... en la... colectivo... este LGBT no hemos tenido hasta ahora mensajes de odio ni nada, así que bueno, espero que así continúe tocó madera, pero la verdad es que muy bien

F: Oye, fantástico! en las redes sociales, es como...

E1: sí, sí, el unicornio, si lo sé, pero de momento...

F: okay, y aunque no la hayas recibido cuando te escucho decir “toco madera” y tal y cual, porque entiendo que tienes... que? una sensación de miedo a que pueda ocurrir?

E1: si, tengo miedo porque sé que es muy común, infelizmente, y pues... al estar en el mundo nadie está libre, no? Entonces, pues tengo miedo porque es algo que, aunque no lo escuchado referente a mí, luego... a mis proyectos nunca, a otras personas que a lo mejor no viven donde yo vivo, pero otras sí y que lo han escuchado... entonces, pues hombre, sí, tengo miedo, no?

F: miedo en el sentido de que crees que no vas a poder gestionarlo? o crees que...

E1: no, miedo de lo que puedan decir de forma negativa, de forma ofensiva, de cómo me puede hacer sentir en ese momento de como pueda atacarme a mí o a gente cercana, no?

F: entiendo, entiendo. Okay, entonces pasando a otro, otro apartado, que hablaríamos más del empoderamiento y del sentido de pertenencia al colectivo, vale? Cómo crees que ha contribuido tu proyecto, el hecho de llevar esta cuenta, a tu sensación de empoderarte como persona del colectivo LGBT? Y si eso también ha afectado a tu sensación de pertenencia a una red, a un grupo.

E1: pues me ha ayudado bastante porque, como he dicho antes, me ha ayudado a aumentar la confianza que tenía en mí y en esta descubierta de esta identidad me ha dado más fortaleza porque he conocido más personas, a raíz de este proyecto han salido otras ideas y otras oportunidades, digamos así, de seguir ayudando y de seguir contribuyendo de forma activa para el colectivo y pues la verdad es que está siendo, ha sido, o está siendo, no sé, bastante positivo.

F: hablas en pasado porque no lo está siendo ahora o...?

E1: sí, porque mi objetivo era hacer los 100 capítulos del cómic lo he logrado y, bueno... Pues ahora estoy con otros proyectos, también algunos en cómic, otros no. Y bueno, pues este creo que ya lo he conseguido lo que buscaba, vamos.

F: y los otros proyectos que tienes son también... están de alguna manera relacionados con el activismo LGBT?

E1: sí. Sí. Ilustraciones de libros de personas que son del colectivo, otros cómics que tienen personajes LGBT... Dibujos en general, que tengan alguna temática LGBT...

F: sientes alguna diferencia entre este activismo más offline, por decirlo de alguna manera, y el activismo online? para ti? hay alguna diferencia que tú puedas encontrar? O dirías que para ti es lo mismo?

E1: es lo mismo y no es lo mismo: es lo mismo en el sentido de que, pues estás dando visibilidad. Estás dando... estás luchando por hacer algo, por cambiar algo, pero no es lo mismo porque este es como más mío, más personal, más de expresión de cosas que quiero transmitir a los demás y... pues online es más... como para más gente, no? como distinto público, digamos, y distinta transmisión.

F: Ah... distinto público, crees tú.

E1: sí, y distinta transmisión también

F: vale. Por que, cómo dirías que es tu público, o que ha sido tu público, en el proyecto CDT?

E1: sobre todo gente más joven de los... veintipicos, y... aunque ha habido también algunas personas, pues bastante más mayores de eso, no? Por ejemplo, una señora trans que se descubrió a los 65 gracias al cómic, así que bueno. Pero, cuando haces algo más... lo que yo hago, por ejemplo para el colectivo LGBT de aquí de Braganza u otras cosas, pues más general, no tanto para un grupo específico, digamos...

F: ok, o sea, lo que sientes es que ahora, con el tipo de activismo que estás haciendo, estás llegando a un público más concreto, más... más como tú? Más trans? Más no binario? Ok.

E1: Sí.

F: y en relación al empoderamiento, tú sientes que el hecho de haber compartido todo este proceso, estos 100 viñetas, o dibujos o diseños, te han ayudado a sentirte más seguro de ti mismo?

E1: sí, totalmente.

F: y de qué manera?

E1: Pues no sabría explicarlo... Pues con más confianza en mí y más... compartiendo más... con voluntad lo que siento, lo que pienso, más...

F: más apertura?

E1: sí, más apertura, sí.

F: y ha habido feedback en tus...? O sea, se ha establecido... chats, conversaciones, con gente a través de tu proyecto?

E1: Sí, sí, bastantes

F: y entiendo que no ha habido feedbacks negativos, obviamente, porque me has dicho que no... y eso te ha ayudado a empoderarte?

E1: sí, sí, sobre todo gente que estaba, pues eso, allí en los 18 o 20, que se estaban descubriendo y que preguntaban como podían empezar el proceso de transición, de hormonas, de cirugía, sí que... más por ahí.

F: o sea, has sentido una utilidad, no? claramente, una utilidad, no? okay, entonces mira... hablando del bienestar psicológico ¿de qué manera crees que tu activismo en las redes, durante esta época que lo has sostenido, ha influido en tu bienestar psicológico? O si crees que ha influido! A lo mejor crees que no, no lo sé...

E1: creo que ha influido porque me ha ayudado a expresarme y a tener más confianza en mí

F: ok. Entonces, te voy a hacer una pregunta que tú puedes responder o no, eh? Has tenido algún tipo de trastorno de salud mental que tú hayas identificado en ti o que te hayan diagnosticado, tipo: ansiedad depresión estrés, etcétera?

E1: Sí, he tenido, o bueno, sigo teniendo, ansiedad, he tenido depresión en la adolescencia, pero vamos ya...

F: superada?

E1: sí.

F: y crees que, por ejemplo, la ansiedad, de alguna manera, el activismo en redes crees que influían de alguna manera en esta ansiedad, aumentándola, disminuyéndola? O no tenía influencia?

E1: unas veces la aumenta, otras veces la disminuye, depende del contexto, depende del momento. Depende de quien a mi lado, si estoy solo, si tengo gente que me apoya y que me ayuda, depende mucho, la verdad.

F: entiendo, entiendo, pero al mismo tiempo me genera dudas para poder entenderlo mejor, no? Cuando tú me dices depende de quien tengo al lado este "quién tienes al lado" puedo entenderlo como también las personas que están en las redes?

E1: Por ejemplo, otras veces, pues... personas que están físicamente a mi lado, pareja amigos,

F: vale. Okay, o sea que dijéramos que no le encuentras una relación directa, no?

E1: no, no.

F: vale, entonces tú, así como preguntas más genéricas, que dirías que son, o cuáles dirías que podían ser, los efectos negativos -si es que los encuentras- de llevar un proyecto así en las redes?

E1: pues... es que hay veces que es un poco... hay como un poco de presión, no? Porque... si tú acostumbras a subir un dibujo cada semana y si pasa un mes, porque no has podido por trabajo, porque no te apetecía o porque lo que fuera, hay veces que había gente que estaba preguntando: "Oye, qué pasa? Que queremos dibujos" y otros que lo entendían: "Oye, sé que a lo mejor tienes bastante lío, y tal, pero sí que quiero ver cómo sigue la historia" o quiero...

F: en ese sentido, para ti, eso ha sido el efecto más negativo que fue sentir esa presión y entiendo que va relacionada también con una cierta angustia o ansiedad, no?

E1: sí y por sentir que a lo mejor no estaba cumpliendo con lo que era esperado de mí

F: aha. Y... la misma pregunta, pero en los positivos, ¿qué dirías de los efectos positivos de llevar una proyecto así en las redes? ¿Cuáles dirías que son?

E1: pues autoconocimiento, sobre todo, yo diría

F: te ha ayudado a conocerte mejor.

E1: este sí, porque como... es que me repito, no? cómo me cuesta expresarme, a través del dibujo es más fácil para mí, entonces es más... pues es más fácil.

F: quieres añadir algo de lo que hemos hablado que sientas que ha quedado en el tintero, o para ti está bien, no?

E1: no, está bien!

F: Entonces, bueno, agradecerte tu participación, muchas gracias, de verdad. Y saber si estás interesado, sin ningún tipo de compromiso, en el resultado del estudio, porque entonces te mandaría el resultado, o si no, no.

E1: vale! Sí, sí, sí!

F: te lo puedo mandar al mismo email, que tengo de ti?

E1: sí.

F: Eso sería hacía julio o agosto, eh? Te lo digo porque...

E1: tranquilo!

F: okay, pues muchas gracias, A. Quedamos así, un abrazo.

E2

F: entonces te agradecería si me pudieras decir tu edad, tu identidad de género y tus pronombres...

E2: tengo 31 años, me identidad de género, es hombre cis en duda, mis pronombres son él, ella, elle.

F: de acuerdo, para empezar, me gustaría saber desde el punto de vista de tu bienestar personal, cuál fue la motivación que te llevo a iniciar tu proyecto en redes

E2: voy a tratar de hacerlo solo personal. Bueno, en realidad fue la consecuencia de un activismo que venía de afuera de las redes, una de las razones por la cual yo no podía salir del closet, o sea lo que más me costaba para salir del closet fue... haber formado parte desde muy chico de la comunidad de rugby local de mi ciudad y yo considero que el rugby es un deporte que se meten... o sea, como, que es muy de la vida privada de la gente, ¿no? Como... no es solamente... mucha gente dice que no solamente es un deporte sino un estilo de vida, ¿no? como que no solamente ir a entrenar y jugar los partidos y no, están como todas las cosas que suceden antes, pues los partidos, la convivencia con los compañeros, hay una cultura de cierta masculinidad que se cultiva ahí en los deportes... bueno, en el rugby masculino, obviamente. Mi familia no era 100% progresista, pero tampoco fui criado en una familia muy conservadora. De hecho, mi papá venía de un trasfondo católico, mi mamá judía, entonces nos criaron laicos, no nos bautizaron, fuimos a la escuela pública sin educación religiosa... Entonces, había como un mejor ambiente de lo que podíamos contar muchísimas personas LGBTI, pero sí, el mundo del rugby era lo que más me limitaba sobre todo las formas, las expectativas que había sobre mi masculinidad. Entonces mi primer activismo fue el activismo deportivo. Cuando me enteré de que hay un equipo de rugby LGBT en Buenos Aires, cuando recién salí del closet y me había mudado a Buenos Aires y no vivía más en mi entorno familiar. Me di cuenta, bueno, esto, ¿no? como que había un trabajo que hacer porque si me había pasado a mí, le había pasado a mucha más gente. Y después bueno, siendo capitán del equipo eso me daba mucha visibilidad como figura representativa del equipo me di cuenta del potencial personal que había en mi capacidad de comunicar y empecé a descubrir un montón de otros activismo y al descubrir otros activismos también descubrí como las inclemencias personales de cada identidad dentro de todo el colectivo LGBTI, y también las inclemencias de otros varones gays que no eran solamente la de haber crecido en un ambiente del rugby como yo, sino cosas muchísimo más heavy, y ahí fue cuando un poco más o menos como que despersonalicé un poco mi activismo y dije: "bueno, lo voy a hacer" o sea, mi motivación inicial fue tratar de hacer algo en base a lo que yo había vivido, pero después fue un poco como un acto de solidaridad o empatía, porque yo había vivido una experiencia bastante privilegiada. O sea un reconocimiento a mí privilegio me ayudó a mí a entender de que por ejemplo, no sé, que la comunidad trans Argentina sufría muchísimo peores cosas con las cuales yo había contado, no? como un entorno familiar amoroso, que salí del closet y no me costó mucho presentar a mi novio a mi familia, no fue una cosa rara... el cispasing de poder caminar por la calle sin sufrir violencia por lo que es evidente mi identidad de género... En ese momento era mucho menos marica, mi expresión de género. Entonces como que ese reconocimiento, los privilegios, sobre todo un novio que tuve que me hizo cómo replantear un montón de cosas, me hizo cambiar mi motivación atrás de mi activismo hacia algo un poco más interseccional. Y bueno, y después sí, llegó simultáneamente... eran cosas como que pasaban tan rápido y todas juntas que no... que no las puedo poner como en un proceso lineal, pero sí me acerqué al activismo gordo desde lo que yo hacía en redes sociales, empecé como modelando, cómo había como una cosa del cultivo de la ciudad... esa visibilidad en redes me expuso a la experiencia de cómo son las redes sociales, cuando las personas que no tienen el cuerpo estereotípico, para el cual está entrenado el ojo del consumidor estándar de las redes, se muestran haciendo cosas que no deberían, no? Bajo esta moral

virtual. Y yo la pasaba también bastante bien, y entonces de nuevo, llamado por la empatía hacia mis compañeras mujeres que sufrían no solo hate, sino como un montón de ataques, ciberataques, heavy, por ser mujeres que se mostraban... No sé, no quiero decir “orgullosas de su cuerpo” porque “orgullosas” es como un término que no alcanza, ¿no?, pero como irrestrictamente, de la misma manera que se podía mostrar cualquier otra mujer con un cuerpo hegemónico, entonces ahí me acerqué al activismo gordo y afortunadamente como que me crucé con la gente indicada porque había gente que estaba haciendo trabajo más bien filosófico y todo... Entonces, ahí como que la motivación iba entretejiendo más y al mismo tiempo atravesando mi identidad y haciéndome descubrir más cosas sobre mí. Pero fue un viaje así como... constante, sigue siendo un viaje constante, pero para ir más como al quid de la pregunta, yo creo que noté que las entrevistas que me hacían por ejemplo cuando era capitán del equipo de rugby... descubrí que había una potencia en mis palabras y en la forma en que yo elegía lo que decía, que hacía llegar un mensaje, que yo me daba cuenta de que era asertivo, ¿no? Como: “esto es lo que toda esta gente está queriendo decir y no llega y cuando lo digo yo llega un poco más” y... bueno, dije: qué mejor que usar esa plataforma y ese poder. Quizá llega más por un montón de razones, ¿no? Porque yo entiendo que mi aspecto, ¿no? mi color de piel, etcétera, como un montón de cosas como que quizás son lubricantes sociales para que el mensaje llegue, o simplemente mi capacidad comunicativa. Lo que sea, pero dije, bueno, nada mejor que usar esa plataforma para comunicarlo. Después, obviamente, había un montón de narcisismo de este que nos enseñan a los gays, de que es bueno de validar nuestra experiencia y curar todas las heridas de haber sufrido, ser llamado marica o gordo, feo o lo que sea y ver que las redes sociales a veces son una caricia al ego. Con los likes y los seguidores y todo eso, entonces había como en mí, en principio, una cosa un poco confundida de... como de una masturbación mental, de esta exposición. Pero eso, cuando se empieza a diluir y cuando empiezan a haber críticas y todo, y uno empieza a cuestionarse, también uno mismo, por qué hace lo que hace, me empezó a dejar, o sea, como dejó de tener tanto peso y al mismo tiempo yo encontré... Hay un libro que se llama “gorda vanidosa” de Lux Moreno, encontré en ese planteo filosófico de ser... cómo ser gordo sin pedir disculpas y ser vanidoso sin pedir disculpas, es como una especie una venganza social, ¿no? Desde usar el erotismo como una herramienta de comunicación y de hackear esa lógica de las redes a través de la herramienta que en realidad los cuerpos hegemónicos y el mainstream usan para seguir sosteniendo lo mismo. Bueno, nosotros usamos también esas herramientas para empoderar nuestros cuerpos y tratar de hacer visibles otros... Entonces, para mí eso fue un descubrimiento muy fuerte a nivel personal y psicológico de dejar de sentirme culpable por mostrar mi imagen o usar mi imagen con un vehículo del activismo. Con el tiempo, igual, empecé a separar mi trabajo como modelo y como gogó dancer y todas esas cosas que, si son como 100% cuerpo, erotismo y figura, de mí activismo como periodista como si...

F: ¿esto ha quedado más en Twitter, quizás?

E2: no. No, no, quedaba más en entrevistas, en “lives” que me invitaban. Había como una cosa como: “este chico es referente de esto”, entonces me invitaban a eventos que quizás no sucedían en las redes sociales, pero sí cómo que se promocionaban ahí. Y quedaba en esto, en estas entrevistas... Y eso me llevó justamente a que me entrevistarán por una nota sobre gordofobia para una nota muy cortita de la televisión pública para un programa de jóvenes, ¿eh? Y, de pasar a ser entrevistado, me invitaron a ver si quería ser panelista. Porque les gustó mucho lo que había dicho y como me he había expresado y todo y ahí fue como la completa separación, eso fue durante la pandemia y justo me habían despedido de mi trabajo convencional, yo trabajé siempre en gastronomía, y ahí como que me creo que me completé como periodista y ahí era 100% yo llevar contenido a la televisión argentina de... no sé, desde cuestiones trans hasta intersex, asexuales. Cosas que no se hablaban. Y eso me gustaba y yo lo volcaba en mis redes sociales y también usaba Instagram para eso, y empecé a tener como mi ciclo de YouTube, que es “unicornio de

troya” en el que entrevistaba activistas y personal sobre la transformación social y tenía como estas dos facetas que suceden simultáneamente. Era como una putifoto y un vídeo mío hablando sobre gordofobia en alguna entrevista en algún... Gordofobia, homofobia... Hoy en día ha dejado de hacer mucho eso porque desde que me fui a España me ha costado mucho reiniciar todas las facetas más de periodismo. Pero bueno, las ideas no se matan. Entonces yo sigo, qué sé yo, escribiendo, participando, pero hoy en día vuelco mi activismo en el podcast en el que trabajo para Scruff. “Scruff entre amigos”. Entonces como que la motivación ha ido mutando en el tiempo, pero sí que hay una línea de llevarlo de lo personal a lo colectivo, y de lo personal a lo político, e ida y vuelta.

F: ¿entonces, de qué momento estamos hablando? O cuántos años hace que iniciaste todo este proceso del que me hablas de activismo en redes?

E2: bueno, empecé a mostrarme en redes en 2017 a nivel... sacarme fotos con un fotógrafo amigo y posar y todo eso y como ver las reacciones. Pero capitán del equipo lo fui en 2016...

F: pero más enfocado en la gordofobia, por ejemplo...

E2: y ahí ya empecé después del 2018-19, mediados de 2018. Un proceso medio exponencial

F: me interesaría, sobre todo, este... tu entrada, dijéramos, en contacto con la discriminación, el estigma en las redes, cómo crees que afecta esta presencia tuya en las redes a esta percepción del estigma de la discriminación de tu identidad disidente...

E2: bueno, eso creo que a medida que mi perfil se volvía más visible y, sobre todo, fuera de lo que yo le llamo una burbuja, o sea... Creo que hoy en día con la masividad que ha llegado a ciertos términos de redes sociales, entendemos que burbuja es esta idea de estar rodeado de un ecosistema ideológico amigable, afable y afín a nuestros ideales que son seguidores, amigos y cuentas que seguimos, entonces cada vez que uno como que pisa un poco afuera de esa burbuja, por cualquier cosa, ahí creo que se multiplican todas las exposiciones a situaciones nocivas en redes, entonces la televisión, fue... fuerte para mí

F: ok, el hecho, para ti, de salir en un medio convencional, dijéramos, te provocó que estuvieras mucho más en contacto con mensajes de odio y...

E2: expuesto a eso. Sí, porque la gente podía, bueno, con el programa de televisión cuando salíamos ponían un graf con nuestro nombre y nuestra red social...

F: claro, claro... ¿qué efecto tuvo en ti?

E2: a mí, solo hay una experiencia personal que me marco muchísimo. Qué fue cuando hice una de las primeras entrevistas para el equipo de rugby que ahí me nombraron, nombre y apellidos, y yo ahí usaba Facebook todavía, hoy en día casi ni lo abro, y me llega un mensaje, una solicitud de mensaje, y todavía como cuando me acuerdo como me recuerdo de lo traumatizante que fue porque fue mi primera exposición hacía una situación y tratar de procesar psicológicamente ese odio. Yo todavía no iba a terapia en ese momento... que fue un mensaje de esta solicitud de un chico, que todavía tiene en su cuenta, hace poco me pasó de recordarme de esto y chequearlo, que me puso en Argentina es maricón o se dice puto,

y me pone “gordo puto de mierda, te merecés (o algo así) si te encuentro (algo así como una especie de amenaza) que te metan un hierro caliente por el culo”. Esta imagen fue muy gráfica y fue eso no está preparado para leerlo, ni mi mente. Y tampoco tenía las herramientas que tengo hoy en día para interpretar cómo son estas personas. Y eso sí fue como una especie de “ok, ese es el precio de la visibilidad” y me hizo cuestionarme mucho, ¿no? no cuestionarme al punto de pensar dejar de hacerlo, pero sí cuestionarme mucho de “esto va a pasar, vas a seguir pasando, me pasará todos los días...” porque yo escucho a mis compañeras de que les pasa muy seguido. Y afortunadamente me pasa poco, pero por ejemplo hace poco... hace un año, en realidad, participé en una entrevista con un youtuber de fitness que quería como hacerme caer en una trampa, una estas trampas que hacen estos youtubers de derechas, que entrevistan activistas para después como tergiversar y burlarse con un vídeo de burla -pero yo participé porque me invitó una colega- y cuando me di cuenta que era una trampa y vi que no había un ambiente... realmente era super nocivo para discutir con argumento y era como todo un ataque constante y hablaban muy enojados e interrumpían mucho... fingí como que se me cortaba la conexión y salí del... Obviamente después el texto de YouTube era como “desmitificamos a los victimizantes de la...” Pero sí me pasa que esas situaciones son bastante violentas porque te hacen una emboscada. Entonces hace poco reflató ese vídeo, que se hizo hace un año, y ahora como que reflató porque alguien más lo reseñó o algo, no sé qué... y ahí me volvieron a llegar mensajes así y a reportar mis posteos. Ahora me pasa que está burbuja, a mí me protege un poco de que reporten mi contenido, que a veces como que está ahí en la línea límite de mostrar la desnudez, que no se puede, no sé qué... Cuando uno podía encontrar porno ruso explícito en Instagram! Pero estas cuentas son denunciadas -las nuestras- porque buscan de alguna forma silenciarnos. Les pasa muchísimo más a las feminidades, sin duda. Yo hice una nota en televisión sobre esto, sobre la censura específica en redes, a personas que no son del mainstream. Y, bueno, cuando me pasa eso, son como comentarios bastante leves comparado con lo que puede pasar, pero a veces son demasiados. Entonces, en esa frecuencia uno empieza como... ¿viste las películas ciencia ficción cuando tiene como un campo de campo de protección? que puedes decir mágico o magnético, no sé... y cuando empieza a recibir ataques y eso... se empieza como a debilitar a cada ataque. Bueno, me pasa un poco esto. Y yo puedo como... blindarme un poco, pero cuando son muy frecuentes... estos típicos emojis vomitando... Es como... el emoji de vómito es como una de las formas más comunes de odio en Instagram por lo menos en los comentarios... en un momento se vuelve como... uff... Y a nivel personal, esto quizás es algo que no le he confesado a nadie, pero a nivel personal lo que más me... el pensamiento como más intrusivo... y la rumiación mental que hago más frecuentemente, es por qué otros activistas o influencers cuentan con un séquito de seguidores que salen a la defensa de ellos y ellas y yo no. Pero perfiles que tiene la misma cantidad de seguidores que yo, y cuando alguien comenta este tipo de emojis es un poco como que ellos simplemente tienen... ¿viste la expresión esta de “sit back and relax”? Yo veo que ellos no comentan nada y que sus propios seguidores son los que interpelan a estos haters y sería muy placentero de mi parte porque que salgan en tu defensa no... no hay para mí... no hay mejor confirmación de que lo que estás haciendo está bien es que alguien salga en tu defensa porque es como la mínima devolución que hace en base a tu activismo. A mí igual me llegan un montón de devoluciones súper amorosas y un montón de mensajes que son muchísimos más, esos los mensajes positivos que te dicen, tipo: “lo que vos mostrás, tu visibilidad, tu manifestación de tu identidad y lo que mostrás, me ayuda a mí, en mi proceso personal, me ayudó a hacer esto, esto, esto en mi vida” Y eso es chocante porque, ¡wow!, qué potencia que uno tiene, no siempre lo reconoce, pero aún así a veces como que no alcanza.

F: O sea, tú sientes que, en tu caso, no te defienden tus seguidores

E2: no, muy poco

F: y entonces tú ¿cómo gestionas estos mensajes de odio?: los borras, los eliminas, no respondes o sí respondes, o sea ¿qué sueles hacer...?

E2: me pasa que no tengo una política constante, o sea, no, no hago siempre lo mismo. Depende, soy un poco más temperamental. O depende cómo me sienta. Algunas cosas, sí. Si yo sé que un comentario tiene un contenido, no solamente un emoji, tiene un contenido que puede llegar a provocar a otras personas que me siguen de maneras en las que no tienen las herramientas para procesarlo, como yo sí, los borro. Hay cuentas que son como cero tolerancias a ningún tipo de comentario nocivo porque se cultiva en un espacio amor y qué sé yo... Pero a veces siento que... con las derechas y los movimientos conservaduristas cuando uno tiene una política de cero tolerancia, un poco les confirmas esa victimización que tienen ellos de que son censurados por el progresismo, no? Entonces no les quiero dar la razón y borrar un comentario que tiene simplemente emojis de vómito. Me parece un poco ridículo el comentario y me parece un poco ridículo ese aporte, si es que se puede llamar aporte. Entonces ahí en ese caso, como que digo, bah... Pero hay algunos comentarios que contesto sobre todo cuando ponen en duda cuestiones que comparto... Qué sé yo, hace poco me pasó que aparecí en un vídeo, en una entrevista o en esta entrevista de YouTube o algo, lo que sea, hablando sobre gordofobia médica, que yo es uno de los temas que más recurrentemente abordo en entrevistas, sobre la patologización que hay sobre la gordura, etcétera... y me llegan comentarios a publicaciones en la que yo estoy modelando ropa interior y esta persona como que, no sé, usa ese medio para contestar el vídeo sin decir: "me estoy refiriendo a ese vídeo". Y yo tengo que hacer como todo un trabajo de mindfuck, de decir: "de qué está hablando?... ahhhh!!, salió este vídeo..." Y pone, no sé, "ser gordo te mata", no sé, el comentario que más me afecta es cuando tengo que lidiar con el sufrimiento de alguien más, que me han llegado dos o tres a lo largo del activismo, que es alguna persona que perdió un familiar, por enfermedades que normalmente están vinculadas a la gordura por la medicina convencional. Qué sé yo, por hipertensión, cáncer, lo que sea... y me dice este tipo que mi activismo lo que hace es nocivo porque acerca la gente a la muerte. Porque una persona obesa blablablabla...

F: ahí sí que respondes.

E2: Ahí no sé qué responder... Ahí tengo que lidiar... tengo que hacer como de psicólogo al mismo tiempo, porque cómo yo ayudo a otra persona a procesar su duelo sin ser igual de violento de lo que esta persona está siendo, porque claramente su violencia nace a través de un dolor muy grande que es el perder un familiar... Yo empatico por ese lado, pero al mismo tiempo digo: "por qué te tienes que meter conmigo?" entonces al principio contestaba, pero después en unos casos como que prefiere ignorar esos mensajes, porque la persona está procesando su duelo y... Es como si, no sé, si me robaran un maletín con todas mis pertenencias, qué sé yo si voy a hacer algún comentario xenofóbico o lo que sea sobre la persona que... Es como que no lo sé.

F: no es el momento para hablar con estas personas

E2: no. Yo también igual, repito esto un poco como un mantra, cada vez que sale el tema, yo soy una persona optimista, pero no por personalidad, sino por decisión política. O sea, yo afronto la vida, sobre todo mi visión política del mundo, con optimismo porque aprendí que ser activista es tener una esperanza en el futuro. En un futuro mejor, compartido. La visión compartida mejora el futuro. Entonces creo y trato de convencerme a mí mismo que esta persona en algún momento de su vida va a tener una experiencia que le haga reflexionar sobre eso. No me queda otra opción, si perdiera el optimismo, si perdiera la esperanza, creo que dejaría el activismo, porque pensaría que todo está perdido...

F: obviamente, obviamente... Oye, para pasar al siguiente apartado sobre empoderamiento y sentimiento de pertenencia, cómo crees que ha contribuido tu proyecto o tu presencia como activista a tu empoderamiento como persona del colectivo y al sentido de pertenencia.

E2: hubo una época que estaba a tope, sobre todo en Argentina, me pasó, hubo una época en la que la interacción en redes era... o sea... una de la protagonista de la interacción en redes, de las motivaciones principales de la interacción de redes era esta formación de... redes! De entretejer redes. Y yo me beneficié muchísimo de eso porque, por ejemplo, a ver, un ejemplo que lo explica todo: yo estoy en contacto con el director de un bachillerato trans de Argentina por mí activismo, estoy en contacto por redes, o sea como que nos conocíamos por redes, él sabía de lo mío y veía una publicación en la que yo hacía una mención (en este momento yo las leo hoy en día y digo, wow, como un poco impreciso todo) y me dice: "mirá, esta chica que yo conozco por otra cosa, que estudió filosofía y escribía cosas de activismo gordo, va a dar un taller de activismo gordo". Y yo hace una semana atrás, me había reunido con la directora de la primera academia de modelos de Argentina para formar parte de la Academia, ellos me querían becar y qué sé yo... Es como que simultáneamente era como una especie de sinergia porque cuando voy a la primera clase del curso, la directora de la academia también conocía esa chica y era compañera mía del curso, la directora de la academia, en la que iba a estar... Ese fue como, yo creo, que como que el pico de interacciones y etcétera, Pero sí, yo soy una persona que, si hay algo que me gusta, la verdad que no sé si hay una palabra que mejor lo defina que "networking". A mí me fascina ese networking, esas relaciones públicas de saber quién es quién en el activismo, cómo esa escena en "el diablo viste de Prada" que están las dos asistentes al lado de ella diciéndole: "este es el tal, este es el cual..." Bueno, ¡yo soy un poco ellas! Como que me voy a eventos y sé quién es quién y me gusta eso porque cuando trabajé en televisión era como bueno, vamos a hablar de asexualidad. ¡Pum! Ya sé a quién llamar. Cuando estábamos en el podcast, también. Ellos formando redes acceden desde Argentina a nivel de Latinoamérica y el mundo... Que sé a quién llamar, a quién preguntar... Y cuando empecé con "UDT" [Unicornio de Troya] dije, ¡genial!, porque ahora tengo una lista de invitados potencial, de gente que no la han entrevistado de esta manera, para mí, para mi ciclo. Entonces yo disfruto mucho eso y sobre todo porque aprendo mucho, inclusive de activistas con los que coincido lógicamente pero no a nivel procedimiento, qué sé yo... la gente de XR Argentina o de boicot que hacen activismo anti especista y vegano, tienen acciones como súper de acción directa en la que prácticamente podíamos ir que el mensaje es: "si sos carnívoro, sos un asesino", ¿no? Y me gusta que me... Yo soy omnívoro, ¿no? Me gusta que me incomoden un poco esas cosas. Sigo algunas cuentas que... con las que no estoy completamente de acuerdo. Me pasa con Lady Bunny, qué es una drag queen norteamericana amiga de RuPaul, es súper incorrecta políticamente y la sigo y hay muchas cosas que yo digo: "esto está bastante mal!" y me parece bien seguirla porque siento que estamos como en la misma acera. ¿No? A ver, no voy a seguir a Santiago Abascal, ¿no? Pero si estamos en la misma acera, pero dice algo que quizás no es del todo correcto para mí, me sirve para cuestionarme. Me pasa con el activismo no binarie, con el activismo vegano, etcétera, etcétera, pero sí. En mi identidad, un atravesamiento muy fuerte de esto, sobre todo Brendan Jordan... es el chico este que aparece una vez en un vídeo a una entrevista de Lady Gaga y él estaba como atrás, posando, que le decían la niña diva, que bueno, ahora es una persona trans, no binaria y en un momento él dio una entrevista para Frey, qué es un movimiento que organiza el... el Equality-No-sé-cuántos... de los derechos humanos que es como este logo que son... el logo del signo igual. Bueno, la ONU tiene una sección de derechos humanos que su logo es un igual en amarillo, atrás un fondo azul. Bueno, ellos organizan un evento en Estados Unidos qué es algo de "fray" que es eso, salir adelante, y dio un discurso sobre el género fluido y eso me quedó como picando en la cabeza... y yo todo el tiempo me preguntaba: las maricas nos referimos a nosotras en femenino cuando estamos en un ambiente, en un espacio seguro, y no lo hacemos siempre ni despectiva ni humorísticamente... y a veces me pasaba que cuando alguna amiga marica me preguntaba "cómo estás?",

“no, tranquila, tranquila...” y como que yo me empezaba a dar cuenta de que había algunas cosas en mi identidad... mi identidad de género, ya no solamente mi expresión, que fluctuaban y fui a trabajar a... la maravillosa bendición de trabajar en Canadá... Una sesión de fotos que recién salió hace poco en mi Instagram porque estaba como un poco, por condiciones de contrato, vedada. Y cuando me entrevistaron como que me hizo un par de preguntas sobre mi identidad el fotógrafo y me... como que pude como... salir del closet conmigo mismo como una persona de género fluido. Soy una persona de género fluido a las de la ley, digamos. No siento que eso sea como una forma perfecta de mi identidad de género. Sé que no soy una persona no binaria

F: y, a parte, esto fluye también, ¿no? Ahora mismo te sientes así.

E2: y, de hecho, eso es lo que más me motiva del género fluido, ¿no? se acerca a mi forma de vivenciar el género, que yo me refiero a mí mismo en muchas situaciones en femenino inclusive cuando tengo estas conversaciones mentales. Y la mayoría de las veces en masculino. Pero al mismo tiempo tiene que ver con una protesta más política que yo tengo hacia el género masculino y la identidad hombre. Entonces... a mí me dio muchísima comodidad y esto vino por el activismo, digo... si yo no hubiera seguido estas cuentas y no hubiera visto estos mensajes jamás hubiera pensado en qué es el género fluido y después con el tiempo empecé a encontrar un montón de otras personas que se identifican en género fluido y a resonar muchísimo más con sus experiencias.

F: okay, y de qué manera... a ver, una pregunta antes que esta. Tú has tenido algún tipo de... (Puedes responder o puedes no responder, ¿eh?) algún tipo de trastorno en tu salud mental diagnosticado o auto diagnosticado? un trastorno de ansiedad, depresión...

E2: yo sufro un trastorno de ansiedad depresiva. No siento que sea mayoritariamente por mí exposición. Pero sí siento que mi exposición me hizo bajar algunas barreras y que cuando estoy más productivo (se dice en psicología?) de síntomas (no productivo en plan debe de hacer cosas, y tengo una cuñada psicóloga, entonces eso me ayuda un montón para aprender términos...), más sintomatológico, es cuando me siento menos preparado para afrontar este tipo de cosas de redes, pero...

F: Entiendo, pero fíjate la pregunta iría un poco en ¿crees que este activismo en redes o tú exposición en medios... ha ayudado a aumentar este... esta percepción tuya de ansiedad o...?

E2: sí.

F: O... o por... o por el contrario, a lo mejor quizás por el hecho este de establecer tantas redes, ¿esto funciona como algo más protector? no sé...

E2: no, a ver... 80% sí empeora, y 20 % mejora, pero más cronológicamente, primero empeoró y después mejoró. Primero empeoró y una de las cosas que me pasa es que yo no sufro mucha ansiedad social, tengo un perfil muy expuesto y mi trabajo es estar en escenarios y cuando encarno ese personaje es cuando menos... es como cuando más dejo de lado todos mis... eh... padeceres de salud mental. Pero sí hay algo que es que me antecede una... una reputación de lo que la gente cree que sabe de mí por redes sociales o lo que la gente se lleva de mí por lo que yo muestro en Instagram o en redes sociales, y las opiniones que ellos tienen de otra gente que se muestra como yo. Como que hay comunidades que lisa y llanamente hacen interpretaciones muy muy muy planas y muy carentes de profundidades, de narcisismo, esto que te decía hoy, ¿no? Y bueno... y una de las situaciones que me pasó hace poco es que en el equipo de rugby

de acá de Barcelona había como una... cómo decirlo... había como una especie de... en Argentina decimos "cizaña", como cuando uno tiene como una... ok. Una cizaña conmigo para cuando yo expresaba una opinión cuando estaba abierto el debate en un grupo de WhatsApp, o lo que sea, sobre algún tema no político, sino decisiones del equipo, inclusive propuestas y qué sé yo... y también cuando alguien decía algo complejo o políticamente incorrecto y yo... no soy muy policía, no actúo como policía, sí?, pero sí hago como preguntas para reflexionar porque a veces, bueno, a veces no: siempre está bueno reflexionar! Entonces había como una cosa de bueno no estoy leyendo lo que dice esta persona estoy leyendo a esta persona diciendo esto. Y ese "estoy leyendo a esta persona diciendo esto" es como yo llegué al equipo... en ese momento yo cuando recién me mudé acá Barcelona estaba en uno de los momentos más complicados de mi salud mental. Estaba recién empezando un tratamiento de la ansiedad depresiva, entonces había como un montón de sintomatologías, que me hacían interactuar socialmente de una forma un poco... polémica... y aun cuando después de un tiempo me calmé, seguía estando esta idea de: bueno, este es el chico que vino como con los humos arriba y que se le fue la olla porque es famosillo en Instagram...

F: te conocieron así y así te quedaste...

E2: claro... Entonces ahí eso lo empeoró muchísimo y de hecho lidio mucho con eso todavía, no solo en el equipo, sino como lo que la gente cree de mí cuando trato de interactuar socialmente. Después cuando tengo como algún momento de intimidación con cualquier persona, el primer comentario que me dicen: "wow, no te tenía así, no sabía que eras tan humano!" Y es como, ¡joder!, por qué tengo que primero caer mal y después caer bien? ¿Por qué no puedo directamente "no caer" y después caer bien? Pero sí, me sigue pasando eso. Y después, cuando empecé como a dejar de tener vergüenza de mi padecer y ver como un montón de gente, después de la pandemia, sobre todo, hizo visible su problema salud mental, empecé a seguir a las cuentas de Instagram que hablan de esto, ¿no? como "desansiedad" o "no soy mi ansiedad" o "no soy ansiedad", algo así, pero son dos cuentas que hablan de ansiedad. E interactuar con gente y cuando publicaba estas cosas en mí story había gente que me respondía y me decía, ¡wow, a mí también me pasa, yo también sufro de esto, yo también tomo esa medicación! Entonces ahí sí, como ese 20% que vino después sí, habla un poco de no sentirse solo y hace poco esta cuenta de "desansiedad" hizo una publicación de "en qué te ayudó esta cuenta" y comenta con... no sé... comenta con un corazón púrpura si te pasó. Y lo que yo puse fue esto, fue asentir que lo que me pasaba a mí no era simplemente algo que me pasaba solamente a mí. Y cuando uno empieza a poder separar la patología de la persona, perdés un poco la culpa de lo que los síntomas te hacen vivir, hacer o sentir. Porque sí... como bueno... esto no es inherente a mí y no voy a llevar esto hasta la tumba, sino que si yo lo trato y lo trabajo en algún momento dejaré de sufrir. Esto te da mucha esperanza sobre tu salud... pero sí...

F: esto de lo que estás hablando es el estigma que hay sobre la salud mental, claro. La gente confunde los síntomas con la persona

E2: Inclusive muchísimo antes de tener el diagnóstico, yo hacía entrevistas a psicólogos y psiquiatras en mis redes durante la pandemia, sobre el estigma de la salud mental y todo entrevisté mucho a Santiago Levin, qué es el presidente de la Sociedad Argentina de Psiquiatría, que me parece una persona fascinante, o sea, más allá de la forma que tiene de comunicar y la forma en la que habla de salud mental y lo alejado que está de esta visión que tenemos del psiquiatra como un tipo que te da medicina, y que te da medicamentos, me parecía fascinante. Entonces cuando le entrevisté fue como ¡wow! y después tenía una columna en una radio que yo escuchaba mucho, la escuchaba religiosamente, la columna... aun así teniendo todo este conocimiento teórico sobre la salud mental no lo podía aplicar a mí porque cuando

todavía no tenía el diagnóstico, y no le encontraban una respuesta a esto, en realidad es un padecer que sufrís y hasta que no te diagnostican cómo que... No sé, para mí el diagnóstico fue un gran momento de libertad. Porque fue entender que todo esto que yo decía teóricamente cuando hablaba de la salud mental y hay que dejar de ser para la salud orgánica en la salud mental, y el estigma de la salud mental... yo lo decía teóricamente y lo repetía un poco como loro... pero en un momento me pasó a mí

F: No, pero eso es importante, joder. O sea, ahora tú puedes comunicarlo desde otro lugar también

E2: también y comunicarlo desde la experiencia personal, ayuda a mucha gente, bueno, la gente que tiene la apertura mental para hacerlo, a interpretar a mí como corresponde, de forma distinta, amigos y colegas y hay otras personas que piensan que me pongo muy nerviosito por el estrés del trabajo, no? Como que no separan una ansiedad patológica diagnosticada del estrés diario que puede sufrir cualquier persona neurotípica.

F: Bueno, a saber cómo llevan ellos, su vida, ¿no?... vale, pues B. la verdad es que muchas gracias por tu nivel de apertura.

E2: me hiciste derramar un par de lágrimas...

F: ¿yo? ¡Yo no lo hice, de verdad!

E2: típica respuesta de psicólogo...

F: ¡hombre! Es que me estás aquí cargando con la culpa...

E2: seis años de terapia, y sigo recibiendo lo mismo...

F: Bueno, B., muchas gracias, no sé si estarás interesado en el resultado del estudio... Si lo estuvieras, hasta julio agosto no puedo, pasártelo

E2: sí, me interesaría sobre todo si van a hacer algún tipo de formato de divulgación. Divulgación no científica, que van a hacer un formato de divulgación un poco más friendly para el público en general, para compartir eso en redes... capaz que hacen un Power Point...

F: vale, vale, tranquilo, si es así, sí que te lo hago llegar. Genial. ¡Muchísimas gracias!

E3

F: Entonces... te agradecería que empezáramos y que me dijeras tu edad, tú identidad de género y cuáles son los pronombres que quieres que utilice.

E3: mis pronombres son elle, ella, mi edad 46 años y mi identidad de género, actualmente me identifico como trans no binario

F: ok. Perfecto, pues gracias! Empezaríamos hablando de tú... ¿te consideras activista?

E3: sí

F: ok. ¿Tuviste que enfrentarte a algún desafío personal al abrir tu proyecto activista en redes? Y si fuera así: ¿cuál?

E3: tengo varios años que tengo... como desde el 2013, que empecé en activismo, y como te dije actualmente me identifico como persona trans no binaria antes me identificaba como no binarie, simplemente no estaba el adjetivo trans. Y realmente cuando inicié es... el activismo, no, no sentí que tenía alguna... no sentí como que tenía algún problema con hacerlo. No sentí que hubiera... como que estás... estaba viviendo en Hermosillo, en Sonora, que es un estado del norte acá de México, es un lugar pequeño relativamente, no tenemos ni el millón de habitantes, trabajamos en aquel entonces en redes, trabajábamos más en Facebook, recuerdo que era como el espacio más común para... Más que nada hacíamos actividades en Hermosillo y Facebook lo usábamos para promocionar las actividades en todo el Estado, porque Hermosillo es la capital del estado. Pero en cuestiones personales... yo no tenía ningún problema... este... yo me sentía totalmente segura. Yo, este... Me sentía muy acompañada por el grupo, éramos un grupo de personas en su mayoría lesbianas, pero fíjate que al momento yo de entenderme como trans, como persona trans, ya fue muy diferente. Ahora sí lo que veo, lo que comparto, siempre lo estoy... tengo un grado de inseguridad que antes no tenía. Sobre todo en redes, las respuestas, todo... Antes no me molestaba, antes era como que, no pero.... O sea, cualquier resistencia al activismo LGBT está mal, lo sé, porque es una cuestión de inclusión, de respeto. Pero ahora sí me mueve emocionalmente

F: okay, podríamos decir y, o sea, es mi hipótesis, pero tú me dices, eh? entiendo que cuando tú te identificabas solo como persona no binaria no había... no percibías tanto estigma social o tanta discriminación y en el momento en que te identificas como persona trans empiezas a percibir este estigma y esta discriminación.

E3: Sí, sobre todo entiendo que mi apariencia y mi expresión de género es muy, entre comillas, "masculina" y creo que en el momento de yo decir que era una persona no binaria se veía como que, auch, es una persona que... no sé que sea eso.... Pero en el momento de ya haber usado el adjetivo trans sí he notado mucha diferencia. Sobre todo en las reacciones, y también en mi seguridad, en como yo me siento libre... antes no me molestaba compartirlo. Ahora sí, mido mis palabras y trato de chequear el terreno antes de compartir mi identidad.

F: entiendo. Es que allí obviamente quizás en tu país también hay un peligro, no? Bueno, en tu país y en el mío. No hay ningún país que se libre de esto.

E3: sí

F: Entonces cuando... para que yo me hago una idea, en 2013 empiezas en el activismo y en qué momento, más o menos, te identificas como persona trans?

E3: fue en el 2020. En la pandemia, fue.

F: los últimos tres años, de acuerdo. Pues mira, hablando del estigma social y del internalizado también, y la discriminación, ¿cómo crees que te afecta el hecho de ser activista LGBT en las redes en tu percepción de la discriminación y el estigma hacia tu identidad o identidades disidentes? Que ya me has respondido bastante de esto, pero me gustaría si pudieras ahondar un poco más.

E3: podrías repetirme la pregunta?

F: sí, es un poco compleja... De hecho es fácil: ¿el hecho de ser activista ha afectado a tu percepción del estigma, o del estigma social, o de la discriminación?

E3: fíjate, algo que veo muy común es esta idea de que existe este discurso de aceptación, es un discurso que noto -y lo hablo de manera personal- con la gente, con las personas con las que me relaciono través de redes, hay esta idea de como que hay un respeto en el discurso, que no se traduce a acciones como: "ay eres trans, qué chido, qué bonito todo" pero veo que siguen compartiendo cuestiones, materiales misóginos, materiales transfóbicos, siguen haciendo comentarios transfobicos, que no los consideran transfóbicos pero en realidad lo son, y eso es lo que he notado. Esa es la gran diferencia que he notado. Que aunque existe un discurso de que no hay problema, sobre todo en los círculos en los que me muevo, qué es más de artistas, más de músicos y también de activistas de diferentes áreas, no solo LGBT, sí noto este discurso de que hay aceptación pero realmente las acciones no van acompañadas. Sí noto esta diferencia muy, muy grande, y sobre todo lo veo mucho en el mundo del activismo, de mis compañeros activistas de otras áreas, que se niegan a reconocer tanto su transfobia como su homofobia, es como decir que si yo trabajo por cultura ambiental, este... podía ser una persona consciente y realmente tus problemas sobre género... pues yo no veo género entonces no... no asume responsabilidad. Esta cuestión cultural de entender que la transfobia y la homofobia, toda la misoginia, es solo cultural, y que asumen que por el hecho de estar en el activismo ya no les atraviesan este tipo de discriminaciones, o de ideas discriminatorias. Y lo noto en las acciones, o sea, sí se refieren a mí con mucho respeto, pero las acciones siguen siendo transfóbicas, homofóbicas...

F: te entiendo. Y lo curioso es que tú me hablas de tu entorno de activista también

E3: sí

F: entonces mi pregunta es: en tus cuentas o las diferentes redes en las que estás ¿recibes mensajes de odio, discriminación?

E3: realmente, pocas veces, muy pocas, he recibido mensajes, a ver he recibido comentarios no como de odio, pero te digo, sí, entiendo como que tienen un trasfondo misóginos, un trasfondo transfóbico. Mucho... sobre todo lo que sí más recibo son los comentarios como de hacerme menos. O sea, si hago alguna queja, si hago algún comentario, hacer menos del comentario, cómo decir: es que estás exagerando, es tú

percepción, realmente la realidad no es así... Eso es lo que recibo más. Pero así, mensajes de odio, he recibido alguna vez pero de personas extrañas y casi los extraños no me contactan... casi no tengo este... feedback. O por lo menos no lo veo. Pero más que nada el contacto que tengo es con personas que me conocen y que me siguen.

F: Okay, entiendo, con lo cual no recibes tantos mensajes de odio y discriminación, ni tampoco estás expuesto en medios convencionales, ¿o sí? Periódico, televisión...

E3: No, en algún momento lo estuve cuando estaba en Sonora, sí estaba en esos espacios más expuestos como dices, pero actualmente no. Actualmente sí por el área de la música soy... O sea, sí aparezo pero no... Realmente me extraña, porque yo asumiría que debería de tener como que más feedback negativo, pero creo que también el discurso que manejo es un discurso muy conciliador. O sea, todo lo que trato de expresar es... le digo es... como tratar de seducir en lugar de tratar de confrontar. Lo que me gusta a mí del activismo es un activismo seductor, de tratar de ponerme en el los zapatos de otras personas. Y para que entiendan mis zapatos, que entiendan mi perspectiva. Entonces, como no es muy confrontativo, lo que hago es más como tratar de empatizar. Creo que por eso no recibo tantos mensajes de odio

F: ok, de acuerdo. Bueno, yo tenía un apartado más que nada para saber cómo los gestionabas, si es que había, pero ya me he encontrado con otras personas activistas, que también reciben pocos mensajes de odio. Depende también de la actividad, de cómo gestionan sus redes... Entonces, referente a tu transfobia interiorizada o internalizada, ¿cómo crees que se expresa en ti, en el sentido de que sientes... Por ejemplo, cuando me has explicado que en el momento en que tú te identificas como persona trans, ahí empiezas a sufrir o a sentir o a sensibilizarte más con los comentarios, si crees que puede tener algún tipo de relación con tu propia mirada sobre esto

E3: sí, claro, sí, este... creo que también el punto cuando me acepté trans, que fue algo inesperado para mí, que yo me consideraba como persona... me entendía ya como persona no binaria, pero era, como yo siempre digo, era como desde la perspectiva CIS. Como no me identifico con el constructo de la masculinidad, no me identifico con cómo me criaron, con esta idea de hombre, simplemente no tenía relación yo con esa identidad y para mí era como... sí me manejé como en este espectro de lo no binario: me entendía como agénero, me entendía como exagénero... pero a través de la pandemia, a través de mucha introspección, fue como que empecé a excavar mi pasado y me di cuenta de que había bloqueado mucho mi identidad. O sea que realmente sí me identifico... y al momento de decir que me identifico como trans, es decir, que en un espectro entre lo masculino y lo femenino, me identifico mucho más con lo femenino. En mí... cómo yo me identifico. Pero como no está relacionado con mi expresión de género, eso me ha creado mucho conflicto. Sobre todo en...

F: ¿te ha creado a ti? ¿O ha creado hacia fuera?

E3: Bueno, también hacia fuera porque yo entiendo que alguna vez... La mayoría de la gente me va a seguir viendo, entre comillas, un hombre gay, por así decirlo. Tengo que lidiar con eso, tengo que aceptar eso, yo entiendo que mi corporalidad y mi expresión de género siempre, siempre, va a ser masculina, porque así es como me gusta expresarme. Yo me considero como una... En Sonora, de dónde vengo, es un desierto y generalmente la expresión de género es muy viril, tanto en el hombre como en mujeres. Las señoras son señoras duras y fuertes y yo me identifico como tal, pero yo entiendo que por mi sexo asignado al nacer, pues no se me va a ver como tal, se va a ver como este hombre que está mal de la cabeza, que piensa que es mujer, pero que se expresa y se comporta y se viste como hombre. Entonces eso me ha creado mucho

conflicto, sobre todo al iniciar mi transición porque yo me obligaba a mí misma a feminizarme. Yo sentía que tenía que feminizarme para cumplir con un concepto que yo pensaba que era el mío, de lo que yo quería hacer, y luego me tomo tiempo entender que no, realmente no tengo que cambiar quién soy, no tengo que adaptarme y sobre todo para cumplir expectativas. Me gustaría que se me trate con respeto. Va a ser muy difícil que se me trate con respeto. Yo entiendo, por mi corporalidad, por mí expresión, pero... antes me causaba mucho más conflicto hacia dentro y es en lo que he estado trabajando, como querer entender que mi manera de ser mujer, mi manera de ser trans, es muy personal y tengo que salirme de esta idea de que tengo que cumplir con estándares. Y que incluso en la no binariedad existen estas ideas de que tienes que hacer... como que tienes que expresarlo de cierta manera, pero sí he aprendido como a dividir cuáles son mis expectativas y cuáles son las expectativas que están impuestas desde fuera. Porque antes sí que tenía mucho ese conflicto de que tengo que cumplir con esto. Aunque no fuera conscientemente, sí me sentía obligada a cumplir con ciertas expectativas tanto como no binarias como trans. Y también algo que he aprendido, cómo dar a entender, es... la libertad de ser una persona no binaria cuarentona que creo que no, no existimos muchas visiblemente. No hay muchas señoras no binarias y eso me emociona mucho porque me invita a explorar cosas, no existe un camino definido y sí que tengo muchísimas amistades no binarias, pero la mayoría son mucho más jóvenes que yo. Y sí puedo como que entender cómo se vive una experiencia no binaria a esa edad, pero sí me emociona mucho como le estoy viviendo a mi edad y lo que yo puedo representar para mí misma. Desde esta perspectiva. También entiendo que soy de una generación en la que no me tocó ver esto. Y aunque quiera salirme del espectro binario, yo entiendo que ya lo tengo muy grabado en la cabeza y es una lucha constante cómo definirme desde fuera del espectro binario. Porque existimos en ese espectro y porque realmente no tengo referencias anteriores de mi vida.

F: entiendo. Y en todo este proceso del que tú me estás hablando, sobre todo estos últimos 3 años, ¿no? desde el 2020, ¿cómo crees que tu activismo en redes (y eso que te preguntaré por el activismo en redes, pero bueno, yo sé que tu experiencia es mucho más amplia, pero...) tú crees que tu activismo en redes te ha ayudado de alguna manera a empoderarte, a generar más red, a sentirte perteneciente a un colectivo...? Sabes? O sea, qué efectos... ¿puedes ver si ha tenido algún tipo de efecto positivo para ti?

E3: Sí, sí, sobre todo en la creación de redes, como dices. El conocer otras experiencias en otros espacios... he conocido muchísima gente desde que... Yo antes... siempre he sido una persona muy solitaria, eh? pero a través del activismo es cuando empecé a hacer redes sociales, tanto presenciales como virtuales, y sobre todo ya no vivo... ahorita vivo en Ciudad de México, me he estado mudando a diferentes partes, y me ha servido mucho el conocer redes, el crear redes, a través de redes sociales, para conocer personas. Aquí la mayoría de los espacios a los que asisto, de las personas que he conocido acá, los he conocido a través de redes sociales y soy parte de diferentes comunidades, también de... y no tanto de activistas, pero sí de personas queer, de personas no binarias... Que cuando yo vivía en Sonora yo solo tenía una conocida, que era otra persona no binaria, eramos dos y realmente era algo muy, muy interesante porque teníamos experiencias muy similares, pero muy diferentes al mismo tiempo...

F: me hablas del 2013, al principio?

E3: 2015, 2016... Pues éramos las únicas, en realidad. Existía como que el concepto y mucha gente lo entendía o lo trataba de entender, pero realmente sí estábamos solas en el espacio. Que ahorita ya hay grupos trans en Sonora, ya hay mucha más actividad en este... pero... Pero como te decía, en mi historia, en mi vida, por mi edad, me ha servido mucho el crear redes, a través de las redes sociales, el crear estas

redes con otras personas, porque vivir en un espacio pequeño, en una ciudad pequeña, no había mucho contacto presencial con otras personas

F: sí, sí, te entiendo. Y crees que de alguna manera esto te puede haber ayudado como a... mejorar tu bienestar psicológico.

E3: sí, sí, claro que sí. Sobre todo... Perdón?

F: No, haciendo referencia, por ejemplo a todo este proceso que tuviste que pasar o que estás pasando o que has pasado... referente a tu identidad trans, un proceso complejo, no? Si sientes que tu activismo, tu presencia en redes sociales, esta red de la que hablamos, de alguna manera te ha servido para sentirte como más apoyado o más...

E3: sí, en verdad sí, este... sobre todo mucho la validación, o sea el reconocer que mi experiencia no es única. Sí, hay personas que... Sobre todo eso es lo que más complejo se me hacía de la no binariedad, como el entender que mi experiencia es única, pero al mismo tiempo buscar otras experiencias similares. Porque eso valida. Porque siempre me había perdido como que en estas crisis de... está todo en mi cabeza, realmente soy yo? A lo mejor es otra cosa y no es una cuestión de identidad... Y el conocer otras experiencias que tienen las mismas dudas, que han vivido experiencias similares, eso me ha ayudado mucho, mucho para sentarme y lidiar con la crisis mucho más fácilmente. Que es una crisis vitalicia. Yo sé que mi vida va a ser una crisis -creo que la vida de muchas personas siempre es una crisis-, pero el conocer otras experiencias me lleva como que a entender, ok, son crisis y así es la vida. Así es esa experiencia y pues tratar de... Algo que me gusta mucho, una reflexión que tuve hace tiempo fue esta idea de que siempre estamos buscando certezas y ahora con el tiempo ya lo que busco es claridad. No tanto certeza, como tener esta claridad para poder seguir explorando porque entiendo que la certeza es algo temporal y sobre todo porque mi identidad ha ido cambiando con el tiempo. Yo entiendo que me identificaba de esta manera. Después me he identificado de otra manera. Ahora me identifico como trans no binarie y como que me da esta libertad, de entender que estas identidades, estas etiquetas, lo que soy, no tiene que ser algo fijo y no tiene que ser algo que lo haya tenido claro, yo, antes. Porque también miro hacia atrás y me identificaba de otras maneras, primero me identifico como persona bisexual, luego me identifico como hombre gay... Y no me arrepiento. O sea no siento que haya estado... no me estaba encubriendo, no estaba en el closet, simplemente era como yo me identificaba en aquel momento. Y conocer esas experiencias me ha ayudado a validar eso también. Entender, okay, no es que tenga que borrar algo, no es que tenga que mirar hacia atrás, de alguna manera. Si no, pues esta es mi experiencia, así la estoy viendo y así me va a tocar vivirla. Y esa claridad es lo que yo sé que en gran parte ha sido por abrirme al mundo y conectar con más gente y conectar con las personas y otras experiencias.

F: Y entonces te voy hacer una pregunta personal, y que tú puedes responder o no, ¿no? pero en relación con tu bienestar psicológico, tú has tenido alguna algún trastorno diagnosticado por el psiquiatra o psicólogo o te has autodiagnosticado? Pues estrés o ansiedad, depresión, lo que sea, en tu vida? en tu vida, en estos últimos años, los que estás en redes...

E3: sí... No, realmente siempre he considerado que estoy en este espectro autista, es algo que toda la vida lo he considerado, pero nunca he buscado un diagnóstico. Sobre todo porque me ayuda a entender el mundo y me ayuda a entender los comportamientos y mucho estudiarlos. Nunca he sabido cómo comportarme, pero si estudio y analizo a otras personas cómo lo hacen, así me comporto. También creo

que por eso tardé tanto tiempo en entenderme porque estaba buscando estás... como roles... para yo poder ver cómo es...

F: ¿referentes?

E3: referentes. Pero fuera de eso desde que empecé con la transición he estado acompañada psicológicamente, he estado en terapia, pero no hay algún diagnóstico así en particular.

F: Genial. Era solo para saber de qué manera te podía haber influido las redes o tu activismo en redes en esto. Entonces pasamos a la última pregunta que sería, como resumen, cuáles dirías que son los posibles efectos negativos de llevar un proyecto activista LGBT en redes? ¿y cuáles los positivos? De alguna manera es como un resumen pero no sé si te vienen otros en mente o...

E3: creo que el principal que veo yo como un efecto negativo del activismo...

F: ay, perdona, porque la pregunta es mucho enfocada en ti. No tanto como qué crees que las redes sociales... sino como ha sido para ti. Ha habido algún efecto negativo en ti el hecho de llevar estas redes sociales, ser activista en redes sociales? o crees que no? y si ha habido algún efecto positivo? que ya me has comentado algunos...

E3: sí, te decía como que el más importante es el burnout, como el cansancio, eso yo sí soy de que estoy visible... por ejemplo esta última semana he estado visible en redes porque he estado como descansando, porque es muy cansado, o sea, aunque sea solamente postear y tal... el estar leyendo cosas es muy, muy cansado. Y, sí, antes me causaba mucho burnout, no podía! Ahora ya he podido, desde hace años, ya he podido como que manejarlo mejor. Y ahora lo que hago es como que tomarme estos break cuando ya siento como que ya me está afectando ya... y eso creo que es como que lo más, lo más fuerte, como que este cansancio, que te da el estar, no solo haciendo material, sino el estar presente y estar actualizada. Yo, por ejemplo, dejé de usar Twitter en cuanto entró Elon Musk, dejé de usar Twitter, y ya sentía un ambiente muy, muy transfóbico. Y también era muy cansado, porque incluso mis amistades trans siempre estaban compartiendo quejas sobre la transfobia y eso es lo que me estaba cansando. No solo ver transfobia desde personas... de otras personas, sino también de los activistas al estar compartiendo, sí se me hizo muy cansado. La red que estoy disfrutando más ahora es Tik Tok, porque sí veo... este... estilos de comunidad muy, muy diferentes. Sí veo... ahí sí veo muchas cuestiones de activismo trans, sobre todo y lo disfruto mucho, porque sí hay como... hay un... todavía no sé cómo explicarlo, pero hay un discurso que me gusta mucho, tanto de respuesta a la transfobia, como de hablar sobre el bienestar trans, que no me lo he topado en otra red. Y es lo hermoso que veo en Tik Tok qué es como este algoritmo es muy amable y sí... y sí te reconoce y sí te comparte algo que estés disfrutando y en lo que sí que me he topado en TikTok sobre todo, te digo, son estas identidades... como personas, como influencers por así decirlo, que tienen un discurso que disfruto mucho, que es... sobre todo darle respuesta a personas transfóbicas pero de una manera que me siento yo muy identificada, como que me hace sentir bien. Y también verte este contenido como de bienestar trans, con el cual me identifico que ya no lo encuentro en otras redes. Antes utilizaba mucho Instagram, este... Facebook ya no lo uso desde hace un par de años, pero Twitter lo dejé hace un par de meses precisamente precisamente porque era , muy desgastante para mí y creo que eso es lo más negativo. El cansancio que nos puede... bueno, qué a mí me da... el cansancio que da estar viendo mensajes, tanto de activistas como de personas transfóbicas, porque muchas veces incluso tu propio círculo puede ser algo muy, muy negativo en esta necesidad de estar desahogando y de estar compartiendo. Y lo positivo creo que hace referencia a lo que estábamos diciendo, el conocer otras

experiencias, el sentirme identificada con otras experiencias... El no sentirme sola, creo que eso es algo muy importante, porque aunque sea una persona que esté compartiendo desde Bulgaria, me siento identificada y siento que es una experiencia compartida, con muchas diferencias, pero es una experiencia similar. Creo que eso sería lo más positivo que veo de estar compartirnos

F: genial. Me parece muy interesante haberte escuchado, creo que a lo mejor lo que has dicho de TikTok, por eso se lo está intentando cargar en algunos países, porque parece que hay una campaña... Pero en fin, oye, muchísimas gracias por haber colaborado en el estudio y si estás interesade en recibir el resultado, dímelo. Si no, no pasa nada,

E3: no, sí, claro!

F: pues entonces hacía julio o agosto más o menos te mandaré por email. Creo que tengo tu email. No? Quedamos así, ¿de acuerdo?

E3: Súper bien felix,

F: muchas gracias, encanto. Un abrazo muy grande y que tengas un buen día.

E3: Igualmente felix que tengas un buen día y buena suerte.

F: Gracias, igualmente!

E4

F: Empecemos con tu edad, tu identidad de género y pronombres que tú quieres que utilice para dirigirme a ti.

E4: ok, tengo 37 años y mi identidad de género... yo soy una persona no binaria, género fluido, genderqueer, podría ser algún otro... identificativo actual. Si nos vamos a épocas pre colonización europea, pues soy una persona dos espíritus, tercer género, etcétera. Entonces en la actualidad me... con el identificador que siento que representa mi experiencia es “no binarie” y yo utilizo los tres pronombres precisamente por eso, porque si... definitivamente mi vivencia sobre el género y expresión de género se mueve, fluye entre... pues es como las dos partes del binario y ninguna a la vez, no? Entonces yo por eso utilizo él, elle, ella y los tres me parecen muy cómodos y los tres fluyen en mi experiencia de vida.

F: Perfecto, entonces si en algún momento me dirijo a... o tengo que utilizar algo, a lo mejor fluiré también en el uso de los tres pronombres.

E4: sin problema, los tres está superbién, me encantan y pues yo también los voy como... cambiando.

F: te pediría como que te focalices en tu propia experiencia porque me encuentro que desde el activismo (y eso es normal, ya me lo esperaba) es muy fácil hablar como generalizando, ¿no? “creemos que...” Pero lo que me interesa en el fondo es tu experiencia personal, ¿no? Cómo lo has vivido tú, ¿vale? Entonces, mira, para empezar, sería: ¿tuviste que enfrentarte algún desafío personal al abrir tu proyecto activista en redes? Y déjame que haga un paréntesis: yo no sé si tú venías de un activismo offline antes, o no? Entonces, esto también, ¿si me puedes hacer una idea y explicarme...?

E4: okay, pues si antes de un activismo online, pues sí que tenía tal vez yo algo de tiempo, pero era más localizado... tal vez, o sea, entre mi círculo cercano... entre personas que tal vez a mí me interesaba compartirles información y como... ayudarme también a navegar nuestras relaciones con ellos o ellos estando más informados. Pero sí, como ya más fuerte o más en forma, empezó con el proyecto online y... perdón, ¿me puedes repetir?

F: ¡sí! Si tuviste que enfrentarte a algún desafío, pero cuando hablo de un desafío es casi un desafío decir... voy a exponerme y a lo mejor... no sé... a lo mejor mi entorno más cercano, mi familia, no lo sabe, o no sé... no sé en qué momento empezaste y cuál era o cuál fue el desafío... ¡Si es que hubo!

E4: Pues para mí, digamos, hablar como de activismo o de compartir información o, bueno, en mi caso comparto experiencias... y la existencia... Visibilizar personas como yo, personas que estamos en toda esa sombrilla de lo queer o de lo no binarie, de las disidencias sexo genéricas... Para mí empezó, digo, yo estaba atrás del lente, entonces era para mí una forma de mostrarle, muy personalmente, cómo empezó... literal, o sea, yo toda mi vida estuve escondiendo quién era, fui muy castigado, y fui muy violentado en familia por eso, entonces era como... esconderlo lo más que pudiera, pero después llegó un momento donde ya tuve las herramientas y fue el momento de empezar a salir del closet con ellos, y pues... obviamente, se rompieron las relaciones cuando yo expresé mi orientación sexual. Ni siquiera llegué a poder... como... platicar sobre mi expresión de género. Y en esas yo todavía no tenía tanta información, entonces cuando yo conozco la palabra “queer”, la palabra “no binarie” y empiezo cómo a investigar historia, investigar que no es como dicen, no es una moda, no, siempre hemos estado aquí. Y me refiero no solo a la raza humana, sino a la naturaleza. Entonces después de que corté como lazos con la familia tuve una relación con un

chico que... pues igual, no sé, somos de un pueblo chico, su educación era cristiana, muy severa. Él era... pues sí, tenía mucha homofobia internalizada y yo precisamente... Pero digamos que yo ya estaba como... en ese proceso de decir "es que yo no soy un hombre. Yo para nada me identifico con lo que socialmente es ser un hombre y tampoco quiero ser una mujer". Pero conozco estos términos, conozco los "dos espíritus", los "tercer género", los Muxes en Oaxaca... entonces hay una... hay ancestros como yo, hay un linaje. Siempre hemos existido, después me meto a ver biología, a leer sobre cosas de otras especies... Y es así de... siempre hemos estado aquí, en todos lados. Entonces fue la primera vez que yo dije... mis sentimientos y cómo me siento y cómo me vivo, existe y es válido. Y no es como dice mi familia, no estoy loco, que tengo un problema psiquiátrico o algo así. Entonces, a raíz de eso y de estar con este chico yo empecé... porque seguramente mi expresión de género quería evolucionar, quería ser más auténtico y... Pues para él fue un choque horrible. No quería salir conmigo. Se chocó muchísimo de que yo usara alguna falda, o de que, pues me ataviara de diferentes maneras, hasta que terminamos. Fue por eso, yo no podía ser el machito que él quería

F: ¿esto en México, supongo?

E4: esto fue en México. Entonces, a raíz de esto, empiezo a observar ahí mismo en Aguascalientes, en mi ciudad natal, personas no binarias, personas trans, y yo decía "cómo es posible que la gente CIS hetero nos tenga aversión, nos tenga asco, nos tenga repudio... ¡Cuando hay tanta belleza, somos hermosos! ¡Y qué hermosa la manera en cómo nos expresamos! La manera en que usamos... no sé... la moda, la belleza, la individualidad, la disidencia, para ser bellos, no? Entonces dije yo quiero mostrar esta belleza y quiero ensalzarla, quiero que todo el mundo vea que hay tanta belleza aquí... Y junto con todo ello quiero que la gente conozca las historias de nosotres. Entonces al principio para mí fue como una reacción a: "mi círculo más cercano rechaza totalmente a la persona quién soy, a las personas así, pues yo voy a dedicarme a mostrar los bellos que somos". Entonces yo me imaginaba como... mi padre o mi familia paterna dando con mi blog y diciendo "wow" y leyendo... y no sé yo... si pudiera ser que empaticen, pudiera ser que...

F: porque tú cortaste. ¿Se cortó la relación con tu familia y no sabes si ellos saben de ti?

E4: sí saben, ¡por eso de hecho por eso se cortó la relación! cuando hablé con mi padre él lo primero que me dijo fue: "qué bueno que me lo dices, ya me lo imaginaba, no te preocupes, vas a estar bien. Te vamos a ayudar. Hay lugares donde se te puede quitar esto. Yo no veo por qué no puedes intentar con una mujer y te podemos llevar a que te curen..." Entonces, pues fue que... "Es que no es una enfermedad, o sea, solo te estoy informando que tú lo que me has estado haciendo bullying desde que nací, pues sí es cierto y estoy harta de estarlo ocultando". Y entonces cuando él escuchó esto, como de... "yo soy así, ni modo", pues enseguida fue: "okay, es lo que quieres para tu vida, quieres enfermarte, quieres ser un freak... Ya no eres mi hijo". Y desde ese día, pues ya no tenemos comunicación. Por ende, mi familia paterna, que son como puestos, son muy... entre ellos son como un muégano, un grupo muy cerrado, y todos tienen los mismos valores y son muy machistas, muy tradicionales, muy conservadores, muy de... derechas. Entonces, pues no... fue como... decidí alejarme porque no lo entendían, no... o sea, era demasiado shock y vergüenza para ellos, y para mí era demasiada violencia psicológica. Entonces, pues ya. Me quedé solo con mi madre ni mis hermanas.

F: ¡¡¡ah!! entonces tú tienes relación con una parte de la familia!

E4: ¡exacto! digo la familia paterna... no, digo, mi madre pues también tuvo su proceso de aceptarlo, de entenderlo, ahora también está como muy confundida con toda esta nueva información sobre expresiones

de género, sobre más de dos géneros, que para su generación es algo difícil, pero su actitud es muy diferente, ¿no? Lo primero para ella es como: “pues tú eres mi hijo, mi hija, mi hije, me dice y yo te quiero y aquí estamos”. Entonces de eso empezó, digamos, como mi activismo, o sea, como yo tenía entre tristeza y mucho resentimiento contra la sociedad CIS hetero en general. O sea, yo a cada hetero que decía algún comentario homofóbico veía a mi padre. Y me daba coraje y me daba tristeza. Entonces voy a hacer fotos, y este proyecto lo voy a hacer muy en serio y quiero contar las historias de toda esta gente y... Que es mi gente, ¿sabes? Que durante mucho tiempo yo rechazaba. O sea, yo era como: “yo tengo que ser lo más acercado a un hombre hetero para intentar ser aceptado”, sabes? Lo mismo que les pasa a todos los hombres gay. Bueno, no todos, pero la mayoría hetero normados, CIS género, o sea, no quieren tener nada que ver con las disidencias, con las verdaderas personas diversas, con las personas que siguen siendo discriminadas. Porque los gays de ahora es como “yo juego fútbol, y me veo como hombre, y yo no me pinto. Y yo no tengo nada que ver con esa gente”, ¿no?

F: ¡Tú dices lo que es ahora, pero los gays de hace 20 y 30 años... todavía peor!

E4: pero déjame... te lo digo, acá en México, o sea, cuando me mudé a Ciudad de México yo estaba... flipando, como dicen ustedes, con tanto hombre gay CIS género que se expresa así, o sea que es: “O sea, yo no tengo nada que ver con las trans, o sea, yo respeto, pero si se pintan las uñas o si se maquillan, no sé... que yo no tengo nada que ver con ellos” o “yo no tengo por qué decirles a mis amiguitos del fut, que soy gay, o sea, eso no me define”, ¿sabes? Ese tipo de discursos. Entonces, la verdad, lo que despertó en mí ese proyecto fue ese... como... ahora eran mi repudio y mi rechazo y mi coraje y la verdad pues todo esto, pues es como... es lo que disfraza la tristeza, ¿no? Pero como una reacción al rechazo de personas muy cercanas a mí, muy queridas y me dije, voy con todo, o sea, ya perdí gente que quiero mucho, ya perdí al hombre que amo, con el que yo quería estar. Tengo que ser yo. Me lo debo. O sea, ya no me va a importar lo que piense la gente. O sea, si me quiero poner una caca en la cabeza y si quiero ponerme un vestido de noche para ir a la tiendita de la esquina, me vale verga. Y así empezó todo. Entonces, sí. Definitivamente he sufrido. Pues sí, o sea, totalmente. Desde antes que empezara era como todo ese sentimiento de: “maldita gente CIS hetero, o sea, por qué nos odia? ¿Por qué nos ve de esa manera? ¿Por qué nos tiene aversión? ¿Por qué se expresa así de nosotros? Por qué no podemos vivir una vida tranquila como cualquier otra persona CIS hetero, ¿no? O sea, es horrible eso. Y ya estando en línea, pues sí, digo... Al principio, en “QP” era diferente, porque era como una galería de arte. Entonces, no publicaba tan seguido. Al principio, era solo enfocarme en las fotos, sin las historias, yo lo veía como “es un museo en línea y cada tres semanas llegan piezas”. Y queremos celebrar a esta persona y queremos que toda la comunidad la conozca y así... Pero en mi página personal, dónde tengo más seguidores, donde gente de muchos ámbitos sociales de mi vida y de mi historia me siguen, ahí es donde al principio cuando yo empecé cómo a ser mucho más abierta, más honesta, más así... había gente que... como que sí me decía: “qué padre, qué bueno que seas tan auténtica”, “me gusta cómo te ves”, “me gusta que se nota que estás siendo tú”, pero a la vez también había gente que no le gustaba o me dejaba de seguir o... gente así como random, que yo no conocía... Al principio hace como un par de años sí que recibía, así como mensajes y...

F: esto me gustaría... (perdona que te corte, ¿eh?) Pero es que justamente has entrado en el tema en el que me gustaría continuar, sobre el tema de discriminación y tú percepción de este estigma social, tú me estás hablando de que en los primeros años tú sí que percibiste como había gente que, o dejaba de seguirte, o te dejaban mensajes, ¿no? ¿Entonces, crees que el hecho de ser activista en redes ha afectado en tu percepción de la discriminación? Es decir, ha aumentado esta percepción de la discriminación o aumentó en su momento, ¿no? Y... cuéntame cómo lo llevas, cómo lo gestionas

E4: Yo lo conecto, pues, también a mi vida real, ¿no? Tal vez el activismo al que tú te refieres es online, porque ahí se publica, pues definitivamente son publicaciones que vienen de mi vida real, ¿no? o sea... Puede haber un vídeo de mí... qué sé yo... Yo trabajo mucho con un cierto grupo de personas que estamos en este tipo de activismo, que hablamos de lo que es tomar espacios públicos, reclamar espacios sociales para personas como nosotros, entonces algo muy importante es la visibilidad, hay vídeos míos o vídeos en "QP", pero más en mi página personal, donde... Pues tal vez estoy en una plaza pública con una falda gigantesca o estoy ataviada de cierta manera donde yo sé que toda la gente está como recibéndolo no de una buena manera... y lo documento. Entonces esa documentación de mi vida es lo que está online, pero el acoso subió al 800% con mi expresión de género auténtica. Pues a veces era como... pues sí, muy pesado de... y hasta la fecha siento que tengo como ya ese trauma de que siempre tengo que pensar en... a dónde voy a ir. Si va a haber personas CIS género, si va a haber hombres hetero, si voy a estar a salvo. O yo sentirme vulnerado antes de que algo pase si sé que va a haber muchos heteros, entonces si es que "no, mejor me voy de jeans y que no me vean". Pero luego otras veces, cuando estoy mejor emocionalmente o quiero dar clases de diversidad en la vida real, digo: "no, o sea, ¿Va a haber heteros? Pues falda gigantesca, así bien heavy". Pero depende de cómo me siento preparada para la respuesta, porque siempre hay una respuesta, o sea, siempre va a haber gente que se te quede viendo feo o, depende de su educación, qué tanto le suban al acoso. Porque en Ciudad de México por ejemplo yo estaba muy impresionada de que... Me pasaron ya varias cosas ya más subidas de nivel. Por ejemplo, una vez un señor, así literal, me iba persiguiendo en el metro gritándome, así que: "Maricón!, ¡y te crees mujer! ¡Te voy a partir la madre!" Y yo con unas botas muy altas, en una minifalda y así, caminando fortísimo por mi vida, ya llegando donde estaban los policías y se calmó, pero... Y esto en Ciudad de México, que se supone que es como el lugar más diverso del país. Me ha pasado así varias ocasiones. O ir a lugares donde yo digo "ah, pues no pasa nada" y solo por traer falda, ¡ni siquiera así porque vaya... Solo por traer una falda! la gente apunta, se asombra, abre los ojos... He sentido miradas de coraje, o sea de desdén, de ¿cómo se atreve? Y no solo de hombres. Mujeres CIS hetero se me han quedado viendo como "esta loca, qué asco". Cosas así. Pero también como tú dices ya definitivamente para responder la pregunta, el acoso ha subido bastante. Y ha sido más en vivo y lo documento en redes y ahí es donde pongo información y pongo como ciertas infografías y todo. Y en redes yo me siento más protegida porque al final de cuentas, si me mandan como algún comentario estúpido, me puede dar risa o lo que sea. Si me dejan de seguir, perfecto. Y aun así yo siento que estoy educando las personas que están más abiertas o que tienen más educación, más apertura de mente o más amor y más compasión. Pero en el día a día, en la calle, en mis vivencias del mundo real... ha aumentado muchísimo.

F: y yo entiendo que lo ves mucho relacionado con tu expresión de género. Es decir, si tú por ejemplo, estuvieras, siendo activista, no binarie, pero con una expresión de género que la gente te leyera como hombre o como mujer, eso te generaría menos discriminación, no?

E4: en mi experiencia personal, sí. Yo creo que una persona LGBTplus, mientras más se acerque a una experiencia binaria, mientras alguien CIS género te pueda leer como "normal", no tienes tanto problema. Pero para mí eso no es una opción, o sea, yo no puedo fingir quién soy.

F: Ni puedes ni quieres.

E4: ¡exacto! Y para contraponer eso que te digo, pues si bien ha subido mucho como el acoso... como la visibilidad.... tal vez también eso tiene la otra polaridad de que he hecho una comunidad más grande, he conectado con personas como yo, con personas que me han ayudado en este camino. Yo sigo en un camino... yo creo que ni a la mitad de aceptación de sentirme 100 % cómoda con quién soy, pero todo

esto viene del rechazo social, del rechazo familiar. O sea, hay una parte de mí que todavía me dice: “estás enferma, estás mal, das vergüenza, ¿cómo es posible que te expreses así?”

F: tu estigma internalizado, ¿no?

E4: exactamente, pero es muy bonito también ver que a raíz de este proyecto y de este activismo en redes, pues he conocido... O sea, mi vida, ha sido hermosa en cuanto a... Pues no sé, a mí me encanta el arte y pues he conocido a un grupo de artistas que van por ese camino de explorar estas disidencias, que... O por ejemplo grupos, por ejemplo, de baile, de voguing, que totalmente eso es como el epicentro de las disidencias, o sea, mientras más loque... y más expresive seas ahí, eres celebrado, entonces es como algo bien diferente. Gracias a que yo empecé a hacer esto online y empecé a buscar personas que quisieran participar, he estado como tejiendo una red de humanos, que nos queremos, que nos apoyamos y que nos... pues sí, es como una pomadita contra todo el “hate” CIS hetero, así que bueno, yo tengo mi gente, o sea, también tengo a mi tribu... ¡Y yo antes me sentía pues que no cabía en ningún lado, ni con los gays! Me sentía como... es que no, o sea, para caber con los gays tengo que ser hetero normado y... pues no! Entonces, pues es una moneda con dos caras definitivamente. Y aún con las partes negativas, creo que me han hecho más fuerte y me he aceptado mucho más. Entonces estoy mucho más liste para... Pues sí, para responder a acosos, para responder violencias, o sea, “¿quieres problemas?” o “¿me estás diciendo tonterías?”. Pues te voy a responder. Ese señorcito que me estaba siguiendo, yo traía tacones así de gigantescos, botas pesadas, y yo decía: “le voy a partir un pie!”. Pero entre el susto, que no sabes qué hacer... Pero a lo que voy es que ya no estoy en un punto en el que...

F: te sientes como... empoderade, ¿no?

E4: empoderade, sí.

F: Es que justamente, ya me has respondido, porque la siguiente pregunta iba para la otra parte de la moneda, que es lo que has dicho tú, que es el sentido de pertenencia, ¿no? La creación de redes, el empoderamiento, y todo esto es lo que tú me has dicho, ¿no? ahora me has contado...

E4: Exacto. Entonces definitivamente yo pienso que ser más visible, sea en redes, o sea en la vida real, definitivamente conlleva más acoso, más discriminación. Pero a la vez te abres a la posibilidad de encontrar a tu gente, de ayudar a tu gente, de ser ayudade por tu gente, de sentir un sentido de compasión más grande y hasta de pertenencia

F: sí, sí. La entrevista no va a ser mucho más larga porque ya vamos llegando al punto final que sería... ¿tú crees que tú activismo en redes influye en tu bienestar psicológico o en tu estado de salud mental? En el sentido de... Bueno, antes de que me respondas a esto te voy a hacer una pequeña pregunta que tú puedes responder o no, siéntete libre. ¿Tú has tenido algún tipo de trastorno de la salud mental diagnosticado por psiquiatra o psicólogo o diagnosticado por ti? En plan, ansiedad o depresión o estrés... y quieres compartirlo...

E4: sí, hace unos años. Ya tiene un rato, pero sí, hubo unos años de mi vida, dónde literal estaba yendo al psiquiatra, donde la diagnosis fue depresión clínica. Estuve con antidepresivos, unos meses, y sí, digo, ahora para nada estoy ahí. No digo que no siga como, tal vez, luchando a veces con sentimientos negativos o depresivos. La ansiedad también es algo que sigo gestionando, pero ya no estoy para nada en ese lugar

de depresión. O sea, ya no. Cero. O sea, recuerdo cómo me sentía, lo que pensaba y lo que pensaba de mí. Y pues no, ya no.

F: ¡qué bueno! Bueno, esto es un trabajo personal, evidentemente. Crees que de alguna manera tú vincularías, o encuentras algún tipo de relación entre este activismo y esta mejora de tu salud mental, de tu bienestar, de sentirte en otro lugar...

E4: totalmente. Sí, yo pienso que gran parte de mi depresión era, pues todo eso junto, ¿no? como ese rechazo interno, ese odio interno tal vez... No sé, como reflejar el sentirme totalmente rechazado, ¿no? O sea, por la familia, por la sociedad... Sí, era algo que aumentaba esa depresión, yo me sentía como que no valía, que era como... pues sí, como una persona... defectuosa. O no merecedora de amor. Y digo, esos sentimientos se siguen trabajando, ¿no? Pero definitivamente desde que empecé el activismo, pero más bien desde que abracé mi expresión de género y empecé a quitarme el miedo a ser quién soy en la mayoría de los espacios que habito, ha ayudado muchísimo a ser quien soy y las personas con las que me relaciono ahora, de manera cercana, digo -porque también de manera más lejana, pues lo gestiono diferente- sí me preocupo un poco por mi seguridad. Pero con gente que quiero, gente más cercana... toda la gente que me conoce ahora, con la que me relaciono, ya de manera amistosa, de manera afectiva, o hasta sexoafectiva, tienen el dato y me leen como quién soy, ¿no? O sea... Entonces es como una autenticidad que va de la mano con ese optimismo, con estar presente en redes, estar presente socialmente como quien estoy, que me ha llevado a una aceptación, a una paz, y obviamente eso ha bastante, directamente, influenciado en mi estado de ánimo, en ya no estar en depresión, en cómo gestiono mis sentimientos negativos... Y digo, lo estoy hablando de la manera más positiva y más esperanzadora, pero tampoco voy a negar que, sí hay momentos que sigo estando bajo, no, pero definitivamente ya no estoy...

F: es una cuestión de balanza, ¿no? Te escucho y me llega más... que pesa más toda esta parte positiva, ¿no?

E4: sí, ahora lo bueno pesa más porque ahora veo muchas cosas buenas y veo que una persona como yo se puede mover por el mundo, o sea, y puede ser feliz, ¿sabes? O sea, hay un mundo también para mí de cosas que me dan felicidad. Y antes, junto con también la expresión de género, y también decisiones de carrera, audiciones de vida, dentro de la heteronorma, dentro de las costumbres, dentro de lo que se esperaba de mí como hijo de tal familia, pues eso era lo que me tenía queriéndome matar. Porque no me representaba, no era yo, no era lo que yo quería, yo no veía ninguna otra opción para mí. Y desde que empecé a aceptar mi expresión de género y a relacionarme con otro tipo de personas y a buscar otro tipo de actividades, que a mí me gustan, ¡pues... pues sí! es como "hay muchas cosas para ser feliz, para mí, ¿no? O sea, también hay un lugar en este mundo para mí". Aunque la mayoría de la población piense lo contrario.

F: y es curioso porque escuchándote me llega como que sí que hay lugares y hay lugares para ti, claramente y que tú al mismo tiempo estás luchando por crear esos lugares. Esto también te da un poder, ¿no? Un empoderamiento. Estoy haciéndome cargo de mi vida y estoy haciendo para que yo pueda ser feliz, ¿no?

E4: y el espacio colectivo, ¿no? es muy interesante como cuando yo hago las entrevistas o cuando platicamos con las personas que participan en el proyecto, la historia es muy similar en cuanto al sentimiento de rechazo, en cuanto al sentimiento una juventud muy marcada por depresión, por sentirse rechazado y por rechazarse a uno mismo. Entonces es muy bonito ver como el Ballroom, el Vogue, muchos

espacios que se han construido desde el... desde la disidencia, desde el no soltar, han empoderado mucho a muchas personas de esta comunidad. Sí.

F: muy bien, pues oye, muchísimas gracias por colaborar. En principio lo dejamos aquí porque yo ya tengo el material que necesitaba. Estaría hablando contigo mucho más rato, pero luego tengo que transcribirlo y eso es un trabajo, o sea que...

E4: muchas gracias a ti también

F: solo quiero decirte que, si quisieras, sin ningún tipo de compromiso, pero si quisieras tener el resultado del estudio que sepas que te lo podría pasar a partir de julio o agosto.

E4: sí, sí, me gustaría mucho

F: Okay. Un abrazo. Cuídate.

E4: Cuídate, gracias, abrazos y buenas noches

E5

F: Te pediría que me dijeras la edad. Tú identidad de género y los pronombres con los que quieres ser tratade

E5: 25 años, no binarie, agénero, y pronombres neutros. Aunque no me molesta si se mezclan masculinos y femeninos, digamos.

F: no te molesta si se usan los nombres masculinos o femeninos, has dicho?

E5: Sí, no me molesta mientras se varíen entre ellos.

F: ok, de acuerdo. Yo por mi parte voy a intentarlo, ok? entonces veo que sí que hay problemas de audio, estás hablando y hay momentos en que desaparece... a lo mejor si ves que hago así (levanto la palma de la mano? es porque he dejado de escucharte, vale?

E5: Bueno, dale.

F: Entonces, mira, para empezar cuál fue la motivación que te llevo a abrir el proyecto?. O exponerte en redes con tu proyecto de activismo? una motivación más... qué es lo que te motivó a ti...

E5: fue allá por el 2019-2020, cuándo estábamos en el período de pandemia, cuando estábamos cerrados en nuestras casas, en ese momento con algunos activistas y militantes de Argentina estábamos organizando lo que era el primer encuentro no binarie, que se iba a hacer, pero no tuvimos éxito y después la pandemia alargó dos años más, pongamos, en que no pudimos concretarlo, y... sentíamos la necesidad de hacer algo. Es ahí donde, con otro compañero de Rosario (Argentina) -en ese momento, ahora está viviendo en Buenos Aires-, decidimos abrir los perfiles, diferentes, digamos... Donde yo... no sé, contaba más o menos lo que en un principio lo que sentía... O qué era el no binarismo, cómo me atravesaba a mí, teniendo en cuenta que a otra persona le iba a atravesar de diferente forma, digamos, porque no hay una forma acabada o una definición acabada de qué es ser no binarie, o de que es ser una identidad trans, paraguas no binarie, y allí empecé como... a contar mi historia vital. Qué sentía yo. Qué me atravesaba a mí. Pero lo sentí más como una necesidad... de falta de información. Había muuuy poca información en redes sociales o en la Internet en general, digamos, en relación a ser no binarie. Es ahí donde hay una fuerte... No sé... de la pandemia para esta parte hay mucha información en las redes sociales sobre qué es el no binarismo, y creo que a la mayoría de las personas nos motivó eso. La falta de información. El encontrarnos solos en algunas situaciones, digamos, sin información y además, a eso, sumándole una pandemia con todo lo que venía, digamos... todo lo que estaba sucediendo en nuestras corporalidades. Entonces es por eso que empezamos a compartir vivencias en relación al no binarismo y algunas vivencias de... cuando íbamos a espacios públicos como éramos tratados. Como no se respetaban nuestros pronombres o, en Argentina, no tener acceso al Documento Nacional de Identidad... Que después, gracias a diferentes actividades que estuvimos haciendo fuimos escuchados de alguna forma por el Gobierno Nacional y es donde se aprueba el decreto de urgencia, digamos, que se le otorga el DNI no binarie, digamos, o el DNI con la X, más allá como de diferente discusiones en redes sociales y de hecho en el acto de esa entrega del primer DNI, en relación a si éramos o no una X. Ahí empiezan un montón de discusiones en el colectivo de la diversidad, entre el colectivo no binarie, pero bueno, ese es principalmente, el poder contar cuál era la vivencia y animar a otras a contar cuál era su vivencia

F: entiendo.

E5: porque como he dicho antes cada quien construye su identidad como puede y como quiere.

F: totalmente de acuerdo. Entonces, por ejemplo, en... ¿qué relación estableces tu entre el hecho de empezar tu activismo en las redes y tu relación con el estigma social y la discriminación respecto a tu identidad no binaria? Aumenta? Disminuye? esta exposición cómo te afecta, no?

E5: Creo que no me afecta tanto porque no es un perfil tan conocido. Si fuera un perfil muy conocido, creo que... Yo creo que las agresiones serían... no sé, me afectarían un poco más! porque en redes por lo general las personas son bastante agresivas, digamos... o tiran mucha mierda. No sé, de hecho, yo vivo en Villa María, una ciudad bastante pequeña al interior de la provincia de Córdoba (Argentina) y en esta ciudad, digamos, fui la primera persona que accedió al DNI con la X. Después vinieron otras personas y eso fue noticia, digamos, en portada de los diarios de la ciudad, y ahí sí recibí muchas agresiones en relación a mi identidad

F: entiendo que es cuando te expones en los medios, dijéramos, periódicos, televisiones, o lo que fuera... no? No en las redes sociales, sino en medios convencionales

E5: claro, que igual tienen sus plataformas en redes sociales, también, digamos. Los comentarios negativos están ahí, en las redes sociales. Después... es muy divertido, mirándolo desde ahora, desde este lugar, esos comentarios como... O yo me los tomo desde el humor, digamos. No sé, había personas que hacían bromas... Bueno, los cordobeses se caracterizan por su humor y su humor sarcástico en algunas situaciones, y tenían un humor, digamos, bastante oscuro, pero era divertido. Y yo me lo tomo desde la diversión ahora, desde este lugar...

F: ahora...

E5: sí, ahora. En ese momento sí me dolió, digamos, de todas las cosas que estaban diciendo, pero si lo leo ahora...

F: me interesan en especial, Nicolina, cómo lo viviste en ese momento, no? O sea, qué supuso para ti...

E5: sí, en ese momento me dolió, digamos me dolió mucho. Me generó hasta ganas de dejar el activismo de redes pero también de dejar el activismo presencial, digamos. El activismo en la ciudad. En la ciudad estaba en diferentes espacios de diversidad y me dio ganas de no seguir generando cosas que te tiraban mucha mala leche o muchas cosas negativas de... La exposición es buena porque visibiliza cosas, porque visibiliza realidades, pero a su vez es cargar en la espalda con un montón de cosas y comentarios que son un poco desagradables... Nosotres acá en Villa María venimos militando en organizaciones desde el 2018, digamos, y venimos generando diferentes espacios de diversidad, como la marcha del orgullo, y cada vez que salimos en medios de comunicación, los comentarios son muy desagradables. Como... hay esta idea de que vuelvan los militares... que haya un golpe de estado... o que vuelvan los milicos para exterminar todo esto que es el colectivo de la diversidad. Entonces esto también es doloroso y de igual forma nos permite problematizar algunas acciones para llevar adelante con los medios de comunicación en cómo comunicar, digamos. Porque por ahí también los medios de comunicación meten la pata... en algunas formas de comunicar algunas cositas. Pero bueno, desde el 2018 para esta parte venimos trabajando con

los medios de comunicación para cuál es la mejor forma de comunicar tener un encuentro, un punto de partida desde la perspectiva de género, digamos, y del respeto hacia las diversidades.

F: sí, sí, sí. Entiendo, entiendo. Ok. Tú en concreto... o sigue recibiendo tu proyecto alguna vez algún mensaje discriminatorio o de odio?

E5: por lo general, no.

F: vale.

E5: por lo general a esa cuenta la siguen personas de la diversidad, entonces es más amigable. Además es una cuenta en la que casi no subo contenido, lo subí más en la pandemia, pero es más informativa donde la persona puede estar y buscar información, desde mi óptica y mi perspectiva, claro.

F: sí, sí, sí, lo entiendo perfectamente. Pero cuando por ejemplo sí que sufriste, sí que recibiste estos mensajes de discriminación y de odio cuando salías en los medios convencionales, cómo gestionabas esta discriminación, es decir, estos mensajes? los eliminadas o bloqueabas o los respondías o los ignorabas?.

E5: no los quería ver. Los ignoraba. Pero era muy divertido el hecho de juntarme con mis amigos y mis amigos sí que leían los comentarios y mis amigos sí que eran los que respondían. Aunque yo les dijera que no respondan, a ellos les daba más bronca y empezaban ahí a responder.

F: ok! Tenías un equipo de defensores, no?

E5: tipo abogados... Y yo no quería prestarles atención porque sabía que me iba a hacer mal.

F: ok ok. Respecto a tu empoderamiento y el sentimiento de pertenencia, crees que tu proyecto -aunque no sea respondiendo desde el día de hoy, que ya me has dicho que no estás alimentandolo tanto- si nos ponemos en la época en que tú estabas más vinculado a él, en la pandemia, cómo crees que ha contribuido a tu empoderamiento como persona LGTB y al sentido de pertenencia al colectivo? era algo que te ayudado? o algo que tú ya tenías antes? o sea, no sé si tú puedes establecer algún tipo de relación o no. Cada caso es un mundo.

E5: Yo creo que sí que me ayudó el proyecto, más que todo me ayudó poder poner en palabras o a desacuerpar cosas, poder sacarlas del cuerpo y en ese sacarlas del cuerpo sí que me ayudó a empoderarme, digamos. Si bien yo ya venía trabajando algunas cosas antes de poder desacuerparlas, digamos. Había ido, algunos años -sigo yendo- a terapia o con mi chico a trabajar cuestiones vinculadas a identidad de género, pero el proyecto en sí me permitió eso: poder poner en palabras, poder contar que estaba haciendo en ese momento o que sentía en relacion a mi identidad. Me ayudó y no solo creo que me ayudó a mi, digamos, sino que recibí muchos mensajes de personas en las que, por primera vez, podían leer algo vinculante a ser no binarie, o por lo menos acá en Córdoba, que no había personas no binaries visibles.

F: claro, qué bueno! Ok. De qué manera crees que tu activismo en las redes ha influido en tu bienestar psicológico? Puede ser que haya influido en empeorar el bienestar, puede ser que lo haya mejorado... es

decir, es un concepto amplio. Incluso si quieres puedes matizar por etapas: “pues al principio sentí esto, luego... ahora, no sé...”

E5: Puedo ver como más al principio me ayudó a mejorar... como estábamos en pandemia, estábamos solos, y también el estar con un otro o una otredad, y no estar tan solo en relación al no binarismo. Ahí en la pandemia también lo que me ayudó fue estar en contacto con otros activistas de otras partes del país y de otras partes de Latinoamérica o de otras parte del mundo en general y... poder cranear o pensar algunos proyectos y en ese pensar proyectos con otros, me aportó mi bienestar, digamos. Creo que es positivo siempre y cuando no te cuelgues de los comentarios negativos.

F: O sea que dijéramos que tú crees que tu estrategia de no... no leerlos, ignorarlos, te ayudo a mantener un equilibrio en tu salud mental. Entiendo esto?

E5: Sí, cierto.

F: cuál dirías -así como resumen- que tú crees que son los efectos negativos de llevar un proyecto así activista en las redes y los efectos positivos? Algunos de ellos seguro que ya las has comentado, pero como si te surge alguno nuevo o quizás un resumen...

E5: negativos me parece principalmente la mala leche que te puede tirar la gente. A veces la gente puede ser muy hiriente, con solo comentar algunas cosas. En entonces, en ese sentido, me parece totalmente negativo. Y positivo, como dije recién, el poder conectar con otros y aportar en las construcciones identitarias de otros. Más que todo, lo que destaco, digamos, es que en ese perfil se pusieron en contacto muchas madres o muchos padres, muchos adre, digamos, en relación a la identidad de sus niños. Yo también pertenezco a una asociación civil, que es una asociación de niños y adolescentes trans, de acá de la provincia, y en conjunto con una madre -que se llama Valeria- de la primera niña trans de la ciudad, respondíamos preguntas en ese perfil en relación a la construcción identitaria y de hecho de ese perfil surgió la construcción de un congreso, en conjunto con la universidad de acá, de la ciudad, de niños y adolescencias trans. Un congreso que hablaba netamente de qué era la niñez y la adolescencia trans, en diferentes aspectos de la vida, digamos. Y en esos aspectos de la vida también estaba incluida la salud mental, y el acompañamiento que se debería hacer. De ese proyecto de redes sociales salió, por ejemplo, la construcción del Programa de Inclusión integral trans no binarie que se llevó adelante acá en la ciudad, que es un programa que habla del cupo laboral en el sector privado y en el sector público, que habla de la salud integral en la asistencia pública o en la salud pública, que habla del acceso a la educación, que habla de muchas cosas, y que salió de ahí! Poder conectarnos con otros. Que salió previo a la sanción de la ley de cupo laboral nacional, son cosas que nos permiten hacer las redes sociales en estos... conectando con la otredad... y de revisar otras experiencias. Tuve la experiencia de poder conectarme con gente de España en algunas cosas vinculadas a la ley de identidad y, en algunas cosas, en poder comparar nuestra Ley de Identidad con la Ley de Identidad de España. Que tiene algunas cosas que son bastante polémicas... Analizando y construyendo algunas cositas que, no sé, nos permiten las redes en este “poder conectar con otros”. Creo que está bueno en tanto que todo eso surgió de ese proyecto, de una noche de pandemia, de poder contar cosas, surgieron muchos proyectos que estaban buenos. No sé... cuando hablábamos... porque... todo el programa de inclusión integral, de mi ciudad, cuando hablábamos del proyecto de inclusión integral, desde las redes sociales... de esta red social que previamente se llamaba “FNB”, eh... empezamos a problematizar con un amigo, por qué no estábamos incluidas las personas no binarias en el cupo laboral. Y ahí también hubo algunas discusiones desde esta red social con personas trans más viejas, de la ciudad, digamos. Donde las personas trans de la ciudad no entendían qué era el ser no binarie. Nos

trataban, de alguna forma, como “estos putos locos”. Lo que ellos creían es que nosotros los estábamos atacando! Que queríamos sacarles algo! Con lo difícil que sabemos que es la existencia trans, dentro del binarismo, y eso nosotros lo respetamos. De hecho lo que nosotros planteábamos era “la prioridad son las compañeras trans”. La prioridad son las compañeras trans mayores de 35 años. Porque la expectativa de vida es de 35 años. Y esas compañeras trans son supervivientes y el derecho tiene que estar con ellas. Entonces era como empezar, desde la red social, a aclarar que “no venimos a sacarles derechos”. Si no que venimos a aportar a un derecho más amplio, porque si bien las identidades no binarias no son tantas en nuestra ciudad, en algún momento lo van a ser. Y el derecho tiene que estar, no solo por la realidad actual, sino por la realidad futura. Entonces, empezar a discutir algunas cosas con personas... Pero eso es lo positivo, digamos

F: es interesante, muy interesante, en el fondo, no? Te escucho y me parece muy interesante lo que estás contando que está ocurriendo allí, que tampoco es tan diferente de lo que ocurre aquí. Qué te iba a decir... una pregunta también sobre bienestar psicológico que, obviamente, puedes responder o no. Estás libre de decidir. ¿Has tenido algún tipo de trastorno de salud mental o bien diagnosticado desde fuera o bien autodiagnosticado por ti? léase angustia, depresión, estrés, etcétera, etcétera...

E5: ansiedad, diagnosticado por un psicólogo, y fobia social y creo que es algo que atraviesa a la mayoría de las juventudes

F: sí, pero la fobia social, cómo la combinas con el tema de la exposición en las redes, no?

E5: sí. La fobia social en relación a ir a espacios públicos, no es lo mismo que estar en redes sociales... Yo bloqueo comentarios, o sea que no tengo lectura de esos comentarios, y mi fobia social se vinculó más que todo, o estuvo más... con más auge, digamos, en el 2018-2019 cuando comencé con mi proceso de transición. Fue como... un desconocimiento total sobre lo que me estaba atravesando. No lo sabía lo que me estaba pasando. No sabía lo que era el ser no binarie, no sabía, no conocía ese término hasta que entré en redes sociales. Después de muchas búsquedas en redes sociales encontré a un amigo (que ahora somos amigos pero en ese momento era un perfil que estaba contando cosas sobre el ser no binarie de Buenos Aires) y eso también fue lo que me motivó: esa falta de información. Poderla contar y sumar información desde mi propia existencia. Por eso digo que las redes sociales tienen un montón de cosas positivas, digamos. Pude canalizar mucha de esta ansiedad, digamos, que estaba atravesando por mi identidad, o esta fobia social por mi identidad, digamos, en redes sociales. Lo pude canalizar a través de mensajes...

F: o sea que entiendo que tuvo un efecto positivo para ti, no? Este canalizar a través de las redes sociales todo esto, no?

E5: Sí, ahí saqué un montón de cosas del cuerpo, descuerpar, digo yo. Y eso fue... Encontrar... Tirar la data, decimos. Tirar la data de lo que me estaba pasando, de qué era ser no binarie, porque cuando yo busqué data de qué era ser no binarie no había nada. En el 2018 en redes sociales si leíamos algo era algo de Europa o algo de Estados Unidos, pero no había nada del tercer mundo, digamos. No había nada desde una perspectiva latinoamericana. Y eso es lo que buscamos, digamos, además de con las redes sociales, con las organizaciones en las que estamos. Porque también, como leemos cosas de Europa o de Estados Unidos, acá en Argentina lo que pasa es que leemos todas las cosas de Buenos Aires! Entonces... en el interior pasan otras cosas! O en las provincias pasan otras cosas. Y esas cosas tienen que estar reflejadas de alguna manera. Y es ahí donde nos proponemos con diferentes amigos, diferentes compañeros de militancia, poder construir marcos teóricos, o cosas que tengan en cuenta las voces de los sujetos de las

provincias o de las localidades más pequeñas. No es lo mismo ser una persona trans a una persona no binarie en una ciudad de 40.000 habitantes a una ciudad como Buenos Aires que es una furia total, vamos... Son cosas diferentes y eso también lo buscamos transmitir en las redes.

F: pues muy bien Nicolina, me encanta escucharte, la verdad, te lo digo sinceramente me ha gustado mucho que gracias por compartirte, gracias por colaborar en el estudio. Te quería decir que, bueno, no sé si estás interesade en que pueda mandarte el resultado final de esto o no, no sé... En cualquier caso sería hacia julio o agosto

E5: sí, sí

F: y bueno, pues nada, que agradecerte una vez más la colaboración y que te deseo lo mejor

E6

F: querría que me dijeras la edad, tú identidad de género y los pronombres que utilizas.

E6: perfecto, tengo 36, ocupó "él", pronombre masculino, y me identifico como hombre homosexual... Mayoritariamente homosexual, sí.

F: vale, o sea, ¿como hombre CIS homosexual?

E6: sí.

F: Vale, de acuerdo, pues gracias. Entonces empezamos. Me gustaría que empezaras a hablar de tu experiencia como activista. ¿Tú te consideras activista, no? Supongo, en las redes... ¿o no?

E6: de alguna manera me he ido convirtiendo en esto, no sé si fue lo que inicialmente quería, pero bueno, de alguna manera sí que lo soy.

F: ¿y qué es lo que realmente querías, si puedes compartirlo?

E6: Claro, me parecía importante al menos, cuándo surgió "I.V.", crear una plataforma que hiciera visible que estos temas existían porque al menos acá en Chile y en Latinoamérica en general, las miradas desde el género han estado bastante encerradas en el mundo académico y han tenido muchas veces muy poco contacto con lo que pasa con los movimientos sociales en la calle, con las protestas, con lo que sucede en los territorios... Entonces yo diría que algo muy, muy importante que pasó ese año, a propósito también de la revolución feminista, de las estudiantes chilenas y luego con el estallido social, independientemente del resultado que eso tuvo, que no es el que más me gusta, claramente eso ayudó a difundir y a divulgar ciertas ideas, entonces también cuando yo creé "I.V.", mi idea más que convertirme yo en la cara de una causa, era como que el contenido de ese espacio pudiera hablar por sí mismo, no?

F: totalmente de acuerdo, pero yo creo, vamos, te escucho, y me parece que eso es activismo puro... aunque no estés dando la cara directamente, o no estuvieras dando la cara, te escucho y... eso es puro activismo, pero, vale... Bueno, la pregunta era ¿cuál fue la motivación que te llevó a abrir el proyecto? y creo que ya la has apuntado, no? todo el movimiento social que ocurrió, no?

E6: y fue bien azaroso, también, porque cuando "I.V."... yo creé el proyecto... o sea, yo vivía en Barcelona en 2018 y yo tenía prácticamente un mes o dos meses de haber llegado otra vez a Chile y pasó que en ese momento estaba un clima social bien particular, había asumido recientemente, bueno, un presidente más bien de derechas, más tradicional en muchos sentidos, se veía que estos temas no iban a ser nada populares... Y en realidad yo creé el Instagram primero en abril. Y en mayo fue la revolución de las estudiantes chilenas, donde todo el país un poco se paralizó y empezó a salir los medios... y todo el mundo empezó a hablar del patriarcado... ¿sabes? Como que fue una... ¡O sea que también fue mucho de azar! O sea, nunca me hubiese imaginado que eso, de la nada, esto iba a comenzar a ser como el tema del momento, no? Entonces creo que eso también no, no me lo esperaba...

F: O sea, que tu motivación fue obviamente previa a todo esto que ocurrió...

E6: pues claro, coincidió con un mes antes, sí...

F: O sea que tu intención era como... comunicar, dar a conocer, ¿no? Llevarlo... visualizarlo. O sea, cuáles dirías que son los mayores desafíos con los que te has encontrado o te estás encontrando, llevando tu proyecto.

E6: Yo creo que uno de los principales desafíos es que cuando uno trabaja por una causa menos conocida, o que está menos instalada dentro de la cultura pop, es muy fácil encontrar resistencias, sobre todo cuando tiene que ver con algo que es el género, que es algo que está muy a las bases de la cultura y que mucha gente -incluso gente que se supone que es más liberal, más progresista- tiene resistencias o no termina muy bien de entender de qué va esto, ¿no? Yo creo que uno de los primeros desafíos es tener que abrirte espacio en un tema que ya de por sí es complejo, el género, y además como un tema más específico, cómo trabajar con hombres, que es una era donde en general ser hombre genera bastante conflicto...

F: Cómo lo relacionas contigo y con tu historia personal y con tu evolución como persona por el hecho de trabajar en esta causa, trabajar las masculinidades, la violencia de género, cómo te interpela a ti, ¿no? O sea, está claro que ha de ser algo que a ti te mueve, porque es vocacional, dijéramos, has dedicado muchos años de tu vida a llevar esto, ¿no?

E6: Sí, claro... Sí, yo creo que lo primero siempre estuve rodeado de un entorno social con ideas también más progresistas y donde la palabra feminismo yo la escuché mucho antes de que se pusiera de moda y mucho antes de que empezara como a generarse todo este movimiento, cómo esta cuarta ola, y entonces pasaba que cuando yo escuchaba en mi espacio social a amigas o a amigos que participaban en movimientos más políticos y escuchaba la palabra feminismo, me pasaba que yo veía que generaba, la palabra, una cierta incomodidad tanto en hombres como en mujeres. Entonces... supongo que, bueno, por mi propia curiosidad por entender por qué pasaba eso, también empecé a entender que había ciertas relaciones de poder, como ciertos temas, en los cuales los hombres quedábamos un poco excluidos, o no entendía muy bien por qué pasaba eso. Entonces, de alguna manera, empecé a investigar ese tema como que por una inquietud muy propia y cuando tomé la decisión de irme, bueno, a Cataluña y estudiar y demás, también fui con la idea muy clara de que yo sabía que ese tema estaba esa pregunta, no solo a nivel institucional, si no que había toda una red muy rica de organizaciones, de disidencias sexuales, de organizaciones feministas, antirracistas... que es algo bien curioso, no?

F: ¿Y de qué año estamos hablando? para ubicarlo...

E6: Del 2016. Yo estuve casi dos años. Así que... y eso yo diría respecto a mi entorno social.

F: A ver... hablando ya... pasando a hablar un poco a nivel personal tuyo sobre el estigma, sobre la discriminación, ¿tú crees que hay una alguna relación entre tu activismo y la discriminación y el estigma social que tú has percibido acerca de tu identidad, en tu vida? Es decir: ¿hay algo de motivación para abrir este proyecto? tú sufriste discriminación? como viviste tú el estigma social que hay ante, por ejemplo, el hombre homosexual...

E6: O sea, absolutamente. Yo creo que todas las personas que hacemos activismo, lo hacemos entendiendo de que ha habido un daño, o que ha habido un prejuicio hacia tu persona, por la razón que sea y abrazas una causa porque efectivamente en algún punto te toca. O te has sensibilizado con ella, ¿no?

tú directamente o porque alguien que es muy cercano a ti la ha sufrido, ¿no? Por ejemplo, pienso en las madres a las que han asesinado a su hija y que luego se hacen activistas feministas y promueven leyes y eso. Entonces... yo en mi caso yo creo que en realidad la violencia de género evidentemente sí influyó en mi vida, en el hecho de que quizás la que directamente la sufrió fue mi mamá, pero rápidamente soy consciente de que las consecuencias de eso están impactando la vida evidentemente de toda mi familia, porque si mi mamá dejaba de trabajar, o sea... no podíamos llegar a fin de mes, o sea, así de simple. O sea... ese aguante que tienen muchas mujeres como para tener que tolerar esas violencias con tal de poder desarrollarse profesionalmente... ¡es muy nocivo! Porque evidentemente eso empobreció la salud mental de mi mamá, por lo tanto, mi mamá estuvo mucho más ausente para nosotros como mamá, como persona cuidadora, por lo tanto se hizo que evidentemente nosotros tuviéramos una infancia mucho más solitaria...Y ahí creo que hay una gran cadena de daños, carencias y consecuencias. Entonces yo creo que sí, yo creo que en general el activismo o al menos lo que me ha tocado conocer a mí, en todas las causas que conozco personas de organizaciones sociales de todo tipo, desde Greenpeace... hasta todos salvemos la Patagonia, todas esas personas se movilizan porque de alguna manera, te toca algo personal y en particular yo y estos temas, definitivamente tiene algo que ver con alguna experiencia... con la violencia. Ahora, yo también me crié en un colegio de hombre. Yo fui al mismo colegio jesuita de mi papá, mi hermano también fue al mismo colegio... Yo creo que también eso me pasa de que no... supongo que me hacen no odiar a los hombres, como que me hace entender -y además que yo me identifico como hombre, no? - como que entiendo la socialización de género de una manera en que comprendo por qué también existe esa violencia. Entiendo que la crueldad también es un mecanismo para poder sobreponerte a la crueldad de otros. Entonces, como que nunca me ha pasado de que... solamente he visto esto de una manera también tan binaria. Pero claro, yo he sufrido también violencias efectivamente de otros hombres, pero desde un lugar en el cual también yo soy hombre, ¿no? Yo no la he recibido siendo mujer. Entonces creo que evidentemente ahí hay un propio sesgo. Pero respondiendo a tu pregunta, sí, yo creo que las violencias que quizá yo he percibido también tienen que ver con mi identidad, con mi orientación sexual, pero no se reducen solamente a eso porque yo, además, vengo de una familia inmigrante y he vivido en otros países, además de Cataluña, he vivido en Costa Rica, me ha tocado cambiarme de casa muchas veces... Es decir, percibo muchas otras violencias, no solamente la violencia homofóbica.

F: ¿Y en el proyecto, has recibido mensajes de odio? mensajes discriminatorios...?

E6: muchísimos. Y muchos también son homofóbicos.

F: el equipo que lleváis ahora mismo "I.V." es dijéramos, heterogéneo, ¿no? ¿O sois todos del colectivo LGBT?

E6: No, no somos todos del colectivo, hay hombres heterosexuales, chicas hetero, hay personas transexuales, hay homosexuales, hay de todos los géneros, de diferentes edades y orientaciones sexuales. Pero el hecho de que también sea rosado (el logo) y el hecho de que, de alguna manera, "I.V." pone en tensión, ¿no? como ciertos principios del género binario, eso ya genera mucho rechazo." ¿Y por qué ese color?" y "por qué ese nombre?" "Oodian a los hombres, quieren destruir el género..." A parte de que yo tampoco nunca he ocultado... que tampoco tengo por qué ocultarlo, nada en relación con mi orientación sexual. Entonces creo que también eso genera mucha rabia. Es muy distinta a la violencia que reciben otras cuentas, lideradas por hombres, que hablan sobre masculinidades, muy distinta a la que recibimos los hombres que, visiblemente, no somos heterosexuales.

F: Lo que tu crees es que, entiendo que buena parte de esta discriminación tiene que ver con que tú estás al frente y eres un hombre homosexual.

E6: Absolutamente.

F: ¿Y cómo gestionas estos mensajes discriminatorios? Cómo gestionas a un nivel práctico y a nivel psicológico también. O sea, prácticamente, me refiero a: bloqueas, eliminas, respondes, ¿ignoras...? y luego cómo los gestionas, cómo has aprendido a gestionarlos a nivel emocional.

E6: Bueno, todas las anteriores que ya dijiste y... Yo creo que el periodo más difícil fue el periodo de la pandemia, que justo un youtuber, que es uno de los más escuchados en Chile, que sacó un vídeo de odio contra "I.V.", obviamente con mi cara, con mi nombre... Fue un video que tenía miles de visualizaciones... Y en ese periodo, en el que además estábamos aislados, tu única conexión con la realidad era tu teléfono. Porque estábamos... no podíamos salir a la calle... Entonces eso yo diría que fue un periodo en el que más... como que mi salud mental estuvo peor, porque evidentemente, ya el hecho de que estés viviendo una situación tan rara y extraña, de estar encerrado, sumado a que tu teléfono, que es como el lugar desde donde trabajas, pero donde mantienes comunicación con todos tus seres queridos, esté como atiborrado de mensajes de odio... Fue muy violento. De hecho, yo pensé incluso en poner una denuncia a la policía y finalmente no lo hice porque también me di cuenta de que (en España no sé cómo será pero por lo menos aquí en Chile) la brigada del cibercrimen, tiene muy pocos atributos, generalmente desestima la mayoría de las causas, tiene que ser una persona que se esté literalmente acosando y diciendo que literalmente va a poner una bomba en tu casa, para que puedan invertir recursos en protegerte. Si no, ni siquiera investigan. No hacen nada. Entonces no lo hice. Bueno, esta persona en todo caso como te digo es uno de los youtubers más escuchado de Chile. Entonces él vive de eso: saca libros, con sus críticas se está lucrando. "I.V." ni siquiera tiene YouTube, pero él está en YouTube y gana plata con esas visualizaciones... cómo que es muy escuchado y es muy visto y una persona muy odiosa. Así que yo en realidad desde allí en adelante, como creo que me fortaleció un montón, entonces en general esos mensajes, los bloqueo, los elimino. En la cuenta también tenemos tolerancia cero a la violencia digital, porque a veces también hay mujeres que llegan a agredirnos... Da lo mismo quien sea, lo bloqueo. Y la verdad que ha sido un... ¿sabes? que ha sido un buen aprendizaje. Yo lamento, sí, que tenga que ser algo tan... Como que te toca de manera solitaria tener que lidiar con eso, con una violencia muy invisible y como que te toca... que pasa muy desapercibido, ¿no? Creo que por lo menos yo también tengo una edad, tengo 36 años, tampoco tengo 21, para poder separar cómo van las cosas. Tengo más estrategias para poder vivir y lidiar con las violencias que existen en el mundo. Creo que un chico... si yo tuviera 21 o 22 años, si me pasara eso no me sorprende en absoluto que se quieran matar y quieran hacerse daño a sí mismos. Entonces creo que también ahí hay muchas cosas que hay problematizar... Sería distinto si yo fuera influencer, o yo viviera de eso. Yo no. Yo tengo mi trabajo. Yo hago esto porque yo quiero salir y el día que yo quiera también me puedo salir, no me importa. Pero hay gente que está todo el tiempo como vinculado a las redes, ¿no? Y expone su vida, expone a su perro, ¡expone a su hijo... como... que no es mi caso! Sabes? En mi cuenta personal hago lo que yo quiero, pero en "I.V." para mí en un espacio donde trabajo no me interesa estarme como exponiendo, entonces, ¡creo que hay hartas medidas y por lo mismo no le puse "Pedro V." y le puse "I.V."! No me interesa... Me interesa que esas cosas estén separadas por lo mismo.

F: te entiendo, ok. Sobre la homofobia internalizada: ¿alguna vez te has planteado esto, alguna vez te has planteado si tú la tienes trabajada...? Mira la pregunta va más (obviamente como todo el estudio) en si tu experiencia como activista y al estar tan expuesto a través del proyecto, y también expuesto a este tipo de

situaciones, si de alguna manera ves que te ha influenciado en tu propia homofobia internalizada, que todos de alguna manera tenemos y nos hemos tenido que trabajar, ¿no?

E6: sí, yo creo que... O sea, homofobia internalizada evidentemente que tengo. Sí, sin dudar y me cuesta un poco responder la pregunta porque yo creo que al menos en mi caso tiene que ver con un trabajo más personal.

F: Sí, sí, claro...

E6: es como más antiguo, que no podría solamente vincular con "I.V."... Porque antes de "I.V.", yo fui activista de una organización que trabaja efectivamente con temas de diversidades sexuales, estuve allí 6 años. Estuve desde muy joven y luego lo dejé, me fui y volví y estuve en "I.V.". Entonces, de alguna manera, siento que si bien "I.V." crea contenidos y tratamos de abordar temas como... como ese, la violencia homofóbica, la transfobia, y de hecho lo hacemos, no estoy tan en contacto con esas temáticas. Pero no sé si tu pregunta tiene que ver con algo más bien personal...

F: Hay una parte de la entrevista que tiene que ver bastante con lo personal. Pero evidentemente tú no estás obligado a responder a nada que no quieras, eso para empezar, que supongo que ya lo sabes y por otro lado yo te hago preguntas y tú respondes a lo que...

E6: ahhh... vale, vale, vale...

F: claro, hay una parte que es personal porque realmente lo que estoy mirando -lo que estamos mirando- es de qué manera te afecta a ti. A ti como persona, el estar más expuesto en las redes sociales, como activista, de qué manera te afecta en tu salud mental. Es decir, aumenta tu depresión, tu ansiedad, si es que tuvieras, o tu estrés... O aumenta tu resiliencia... tu sentido de pertenencia al colectivo, tu empoderamiento... Porque hay dos... Está estudiado que hay dos efectos claros de hacer un activismo social, tanto sea offline como online y son estas dos posibilidades y lo que estoy mirando aquí es el hecho de llevar un... proyecto propio como te afecta a ti. Yo te he escuchado todo este rato y he sentido que me hablabas mucho de generalizaciones, que aparte yo concuerdo con todo lo que me dices, pero ahora estoy como más interesado en poder poner un poco más el foco en ti. Si para ti está bien.

E6: Ahora te entendí, ahora capté que es algo más personal, sí... Eh... creo que he respondido tu pregunta y sí: afecta a la salud mental de todas maneras. Yo creo que mi salud mental, como te conté ahora recién, sí se vió muy afectada en el periodo de la pandemia, a propósito de hacer activismo social y estar encerrado, yo creo que es como que están todos los elementos un poco para la locura... O sea, de hecho por primera vez en la pandemia (yo trabajo también en salud mental), o sea, yo, bueno, ahora recién hace poquito me dieron de alta. Yo estuve 4 años en un proceso terapéutico con un terapeuta, largo, un proceso muy bonito que ahora hace poquito se acabó y durante la pandemia fue el periodo que yo creo que definitivamente he tenido más estrés y ansiedad de mi vida. Y estuve por primera vez en un tratamiento farmacológico. O sea, por primera vez, fui al psiquiatra y le dije: estoy demasiado mal, como...

F: ¿coincidió con esto que me explicabas? coincidió con esto del youtuber?

E6: pueeees.... no, no coincidió, pero yo diría que fue un año después. Había muchos estresores en ese momento en mi vida. Mi trabajo, pero creo que también la exposición a los medios y a las redes en general,

genera un nivel de ansiedad y sobre todo como de miedo, yo creo. Yo creo que hay mucho como como sensación de temor a que tienes que estar como permanentemente alerta y preparado ante un eventual ataque orquestado por cierto grupos que odian a estas personas y a estas cuentas que hablan sobre estas cosas. Entonces yo creo que hay eso... Hay mucho miedo y hay que estar muy alerta y eso genera picos de ansiedad muy altos. De hecho, hace como un mes había una cuenta de memes que también sacó como tres memes consecutivos como un poco riéndose de lo que hace "I.V.". Y si bien a mí, ¿sabes?... Creo que es muy distinto el impacto de eso, porque yo recibo algún que otro mensaje de odio... pero muy, muy puntual en relación a esos primeros ataques de antes, durante esa época. Me di cuenta de que, si bien es verdad que no es algo que... Me siento muy fortalecido y me siento como resiliente respecto de eso, un poco yendo a tu pregunta, siempre hay una cuota de malestar y de agotamiento de tener que estar como... ¿no? estar alerta. Creo que eso para mí es como lo más desgastante: estar alerta, borrar mensajes, nunca me ha tocado por ejemplo tener que estar como respondiendo frente a eso, frente a ese odio, porque en el fondo tomé la decisión de no entrar en esa... espiral de violencia, pero yo creo que, respecto a la salud mental, yo creo que lo que más afecta tiene que ver con eso. Y con esta sensación de miedo y tener que estar alerta frente a posibles nuevos ataques porque a veces pueden venir ataques de los grupos, vamos a decirlo así, más cercanos a Vox y los otros que se supone que son todos aliados, pero que también te atacan, también te acusan de cosas, entonces eso: el hecho de estar como recibiendo ataques como de territorio enemigo y territorio amigo, creo que también lo hace muy desgastante. Y... otra cosa que quería decir que creo que tiene que ver también con que, al menos a mí, otra factor protector, como te digo también, tiene que ver con que yo no estoy ahí siempre yo como que también trabajo en otras cosas me... Cuando me da la gana, me voy de vacaciones. No miro "I.V.", no abro el Instagram, me puedo desconectar. Pero también creo que tiene que ver con mi edad... con que estoy en otros proyectos en mi vida.

F: Tú también puedes delegar, ¿no? ¡Entiendo! ¿O no?

E6: hay cosas en las que puedo delegar, pero respecto al crear contenido... la mayoría de activistas de "I.V." son más jóvenes que yo, entonces también son personas que todavía están en formación. Les da, por ejemplo, susto dar entrevistas. Les he dicho que nos están invitando a este podcast... nos están invitando a esta entrevista... en general les da mucho miedo porque en realidad también saben el costo que tiene poner tu cara por una causa, ¿no? Entonces en el fondo en esto estoy super solo. Creo que eso también es importante como decirlo. Que de alguna manera es distinto que si yo fuera mujer y formara parte de una organización feminista recibiría probablemente igual o muchos más ataques, pero hay una red de soporte feminista muy fuerte, hay espacios sororos, hay una red de contención de mujeres que es muy linda, ¿no? como de apoyar y acompañar a las compañeras. En esto, al menos, yo estoy súper solo porque la mayoría de los otros hombres que están dentro de la organización... Hay una asimetría tanto de edad como de trabajo, ¿no? como de expertise, entonces de alguna manera también ellos me ven a mí como una persona de la que están aprendiendo. No hay una relación horizontal. No hay un espacio de cuidado en el cual estoy yo junto a otros hombres... Por ejemplo, yo eso sí lo sentí mientras estuve en Cataluña, que eran hombres mayores y eran hombres de distintas edades, entonces había un espacio de conversación en el cual cada uno hablaba de su experiencia y estábamos en un nivel donde sí había una concepción más horizontal... Acá, al menos por las condiciones culturales de las que yo te hablo, no está ese espacio. Y todavía está el problema del separatismo, donde muchos de esos espacios de contención son separatistas donde solamente van mujeres, o solamente van hombres, o sea, y claro, yo me siento como que estoy un poquito en el... estoy en el... todas, estoy en el todes y estoy también con los hombres. Entonces yo estoy un poco allí en el jamón del sándwich.

F: Ya lo veo... y bueno... y esto es conecta con otra parte que te quería preguntar qué es justamente acerca del sentimiento de pertenencia, ¿no? Porque por lo que estás contando evidentemente te sientes solo a un nivel, pero a este nivel del que me hablas, que es el que realmente creo que me interesa a mí al menos, ¿no has encontrado gente, por ejemplo, o de tu edad o de tu formación, que lleven otros proyectos con los cuales tú hayas creado algo de red...? dijéramos que este proyecto de activismo ¿te ha llevado a este sentimiento de soledad ahora? O, por otro lado, mi pregunta era de qué manera ha influido en tu sentimiento de pertenencia a un colectivo. ¿No? Y hablo de "I.V.", es decir, a un colectivo de hombres concienciados, dispuestos a hablar del género, dispuestos a deconstruirse, etcétera, etcétera. Porque esto lo viviste en Cataluña, ¿no? ¿Pero ahora desde Chile qué está ocurriendo?

E6: Igual yo tengo la sensación de que esto es algo bien propio del trabajo con hombres, que en general, como los hombres solemos ser más individualistas, apoyamos una causa, estamos un tiempo y después nos vamos y como que no hay un compromiso, como que no es muy sostenible en el tiempo, como que luego me enamoro y lo dejo. O no sé qué, me ofrecieron un trabajo no sé dónde y me fui, me desconecté. Creo que también eso habla mucho de nuestra naturaleza, como el poco compromiso general y como el que asumimos en general con las cosas. No por nada, la mayoría de las causas, de lo que sea, están levantadas por mujeres. Y luego los que dan las entrevistas son los hombres, pero las que la levantan la causa y están día a día haciendo que sea sostenible son las mujeres. O sea, eso es una gran realidad sabida por todo el mundo.

F: Hasta ahora tú llevas 5 años... No es poco.

E6: Bueno, claro. Esta es una diferencia... ¡Pero con ganas también de tomarme vacaciones!

F: ¡eso es sano! Y sobre todo si estás tan solo en la creación de contenido, me parece terrible...

E6: sí, entonces, claro... respondiendo a tu pregunta yo creo que sí siento que pertenezco, pero me pasa que, claro, no, no siento que haya todavía en Chile como está idea del colectivo, no? Creo que eso es algo que todavía en Cataluña o en otros países lo veo mucho más fuerte. Pero también, al menos, mirá, eso es mi análisis de lo que me ocurre ahora... También tiene que ver mucho con las características de este país, o sea, igual Chile es un experimento neoliberal y acá ese proyecto triunfó. Entonces todo lo que se ha querido hacer después de la dictadura qué es levantar el tejido social, y armar organizaciones políticas de barrio, que la gente se vuelva a juntar... ¡O sea, el daño es demasiado profundo! Pinochet se murió el 2000 no sé cuántos, o sea... En realidad ha costado demasiado poder volver a reorganizar el tejido social, entonces la gran mayoría de las causas son causas donde las personas se movilizan por beneficios propios. Porque yo quiero recibir una vivienda, porque yo quiero que haya una plaza en mi barrio, porque yo... Pero donde está siempre puesto el yo-yo-yo. Y creo que también eso es en parte por qué la constitución no se rechazó, es porque: ¿en qué me beneficia a mí que haya una nueva constitución? Si a mí no me beneficia, ¿qué me importa? Entonces eso es reflejo de un país, lamentablemente en el país donde me tocó nacer, dónde solamente importan esas cosas. Entonces creo que eso, llevado a trabajar con hombres, se nota mucho más. Es muy difícil poder construir un colectivo. Entonces creo que pasa que la mayoría de los hombres con los que yo trabajo están un tiempo y luego se van porque, como te cuento, o se van a estudiar a no sé dónde, o se emparejaron con no sé quién. Están, pero...

F: entiendo, entiendo, pero tú cuando te refieres a los hombres con los que tú trabajas, ¿te refieres al equipo?

E6: sí

F: porque, por otro lado, está a quien tú llegas. Es decir, llegas a gente de España, ¡está claro! ¡Y llegas a gente de toda Latinoamérica y a saber a dónde llegas! Lo que quiero decir es que: ¿lo vives como un proyecto activista chileno? ¿En el sentido de trabajar la masculinidad del hombre chileno o lo sientes (te lo pregunto ahora desde la curiosidad) como proyecto más amplio?

E6: o sea, yo creo que lo que permitieron las redes es justamente lo que acabas de decir tú. Que la verdad es que lo ve muchísima gente en muchos lugares, que en mi vida me hubiese imaginado que me iban a seguir. O sea, no tenía ni idea que esto iba a pasar, no? Yo creo que es algo... Definitivamente "I.V." cuando he ido otros países la gente me lo comenta, me dicen: acá te siguen un montón de gente, ¡eres super conocido! Definitivamente creo que ya no solamente tiene que ver con Chile, es algo global.

F: y al mismo tiempo tu discurso es como de una soledad muy centrado... O sea, te lo estoy preguntando, no te lo estoy diciendo. De este sentimiento soledad, de esta dificultad de crear... tal, en Chile, ¿no? O sea, has contactado o has sentido que contactabas con otros proyectos de otros países, con otras personas detrás, ¿has generado como... sinergias y tal? o eso no te ha ocurrido?

E6: muchísimo, sí. Yo creo que cuando yo hablo de la soledad tiene que ver más bien con cómo se gestionan los momentos en los cuales, nosotros recibimos ataques o particularmente... pero yo creo que la sensación de que estamos solos en esto, o de que el activismo que hacemos no es respaldado por nadie, eso jamás lo he sentido. El proyecto tiene un montón de respaldo

F: sí, sí, bueno, yo también lo siento, que vuestro proyecto tiene un montón de respaldo, ¿no? ¡que tu proyecto! Entonces esto cómo afecta a tu sentimiento de pertenencia a este colectivo, no hablamos de homosexualidad, si no que hablamos ya de la masculinidad. Un colectivo de hombres dispuestos a trabajarse o con interés... ¿no? es una parte importante de tu identidad? Es decir, todos tenemos múltiples identidades y no sé si tú te identificas... Bueno, yo creo que sí, que te identificas mucho con el hecho de ser un hombre y ser homosexual, ¿no? dos de las bases, no? Entonces, entiendo que esta identidad como hombre, esta sensación de crear red más allá de tu país... ¿cómo te afecta esto? te afecta positivamente? dirías que es algo neutro? que tampoco te importa mucho?

E6: Yo creo que... O sea, me afecta absolutamente. Porque es algo que definitivamente me apasiona, me interesa y lo paso bien, la verdad, yo disfruto mucho trabajar con hombres, tanto en la clínica cuando trabajo con mis pacientes, como cuando trabajo con grupos, o sea, sobre todo creo que es algo que me aporta mucha esperanza porque creo que muchas personas, como dije, asumen de que un poco los hombres estamos condenados, como a ser unos subnormales toda nuestra vida y en realidad creo que me toca ver a muchos hombres que, además de que veo su sufrimiento, que es algo que casi nadie lo conoce o lo reconoce, veo también en ellos sus ganas de querer vivir de una manera distinta, de estar más más livianos, más ligeros, tener relaciones amorosas más profundas. Entonces me das esperanza en algo, como dije con la comparación con la cárcel, creo que es gente que está muy condenada, como que ya mucha gente ya los dió por... una especie de basura social. Y a mí me da mucho placer trabajar con personas que yo creo que todavía podemos hacer cosas constructivas en la sociedad. Entonces a mí eso me hace muy bien. Evidentemente, si no, creo que no estaría trabajando en esto. Y respecto a la pertenencia, claro que me da pertenencia sentir que incluso en mi lugar de hombre... O sea, ¡yo trabajo un montón con otras compañeras feministas acá en Chile! Por ejemplo, ahora más tarde voy al lanzamiento de un libro que voy a estar en la mesa de la conversación del libro y es una amiga feminista que es directora de género de una

universidad de aquí... Es decir, yo sí siento que estamos en una misma causa, independientemente luego de las críticas de los cuestionamientos que pueda haber, yo creo que sí nos apasionan cosas similares y sí siento en esos momentos esa red. Sí. Claro, yo creo que la soledad tiene que ver más con la violencia, en sí misma, en específico, pero luego sí siento una comunidad y eso está muy bonito

F: y con respecto al empoderamiento, tú crees que llevar este proyecto de alguna forma te ha ayudado a empoderarte como hombre, como hombre de mente abierta, más diverso, etcétera o crees que tu actitud sigue siendo dijéramos, no sé, no sabría decirte qué es lo contrario de empoderamiento, pero ahora mismo no me surge, pero bueno, tú captas un poco la pregunta, déjate llevar y dime lo que crees....

E6: sí, yo creo que sí, si quizás me ha servido para empoderarme, pero claro, yo llevo muchos años de activismo de distintas causas. Yo cuando salí de la universidad estuve vinculado al mundo de los derechos humanos mucho tiempo trabajando con víctimas y familiares de presos políticos, personas sobrevivientes. Luego me metí al tema de las diversidades sexuales, ahora esto... es como... para mí es como un camino de vida, no sé, cómo que mis padres me inculcaron mucho esto. Mis papás no eran activistas, pero de alguna manera a través de su trabajo sí promovían impacto social, los dos trabajaban en proyectos sociales comunitarios, con personas pobres... Entonces, sí lo veo como bastante como un camino de vida y he estado siempre vinculado a distintas causas, entonces ya como que siento que también ya... es como... es como para siempre, una especie de matrimonio, no sé, entonces creo que... sí me gusta y me... parece importante, que mi trabajo esté vinculado a cosas que tengan sentido, o que tengan sentido al menos para mí, ¿no?

F: Ya para terminar... Bueno, me has comentado que habías tenido problemas, algún trastorno de salud mental, que habías estado en tratamiento también, pero ya como esta parte te la iba a preguntar igualmente, pero yo no te la pregunto porque ya la has respondido. Entonces, lo que quería saber es qué dirías... cuáles dirías que son los efectos negativos de llevar un proyecto así en las redes y cuáles los positivos para ti. A un nivel... No hablo para los demás, sino para tu salud mental. Para tu bienestar emocional y psicológico, ¿cuáles son los efectos negativos y los efectos positivos?

E6: yo creo que los negativos, como también ya te mencioné, tienen que ver con el nivel de exposición sobre todo en un espacio que es... yo diría todavía muy poco comprendido, porque en realidad las redes digitales son como un espacio... como alternativo de la vida, pero impacta en está nuestra vida real. Entonces, creo que nos falta mucha comprensión y muchos estudios e investigaciones para entender porque nos pasa eso. Entonces yo creo que la exposición genera de por sí montos de ansiedad grandes, pero sobre todo estar expuestos a que las personas te digan lo que se les ocurra y no se responsabilicen de nada. Yo creo que eso evidentemente afecta, ¿no? Creo que a cualquier persona le puede afectar, ¿no? Por otra parte, creo que otro efecto negativo tiene que ver con... como dije, con esta sensación de que hay ciertas violencias en particular -como cuando yo he recibido ataques- que son violencias que van dirigidas como a una persona en particular. Más allá de que en "I.V." somos varias personas. Entonces creo que lo negativo de eso es que es problemático que cuando esas violencias se individualizan, queda impune, ¿no? Como que no hay nada que hacer. Creo que esa es una consecuencia muy clara. Y creo que otra consecuencia negativa también tiene que ver con los ritmos de cómo funcionan los algoritmos y todo lo digital, que tienen una estructura -a mi punto de vista- bastante siniestra, porque de alguna manera las redes sociales permanentemente se están actualizando Y van creando nuevos códigos para aumentar las visualizaciones, para que te vea más gente, si haces tal etiqueta, si haces no sé qué... Entonces, el hecho de que permanentemente te tengas que estar actualizando y permanentemente tener que crear contenido y permanentemente tener que estar vigente, es un nivel de presión ridícula. Muy inhumana.

De como para que gente te vea y valide lo que tú haces. Entonces, si poca gente te ve, es problemático porque de alguna manera estás llegando a menos personas y esa... y es un problema como de la inteligencia misma de quién creó estos instrumentos, ¡que yo los encuentros maquiavélicos! ¡No puede ser que eso implique que una persona tenga que estar permanentemente suscrita a ese nivel de presión y estrés! Entonces...

F: a ti te genera estrés, todo esto.

E6: dejó de generarme estrés cuando nosotros llegamos a la meta de superar los 50.000 seguidores. Esa fue una meta que yo me puse cuando vi que el proyecto iba en ascenso y dije cuando lleguemos a los 50.000 seguidores, me la pela. No me interesa. Entonces, como ya llegamos a la meta, por lo mismo últimamente ya no tenemos un plan de medios, una cosa muy estructurada de qué contenido crear, qué tema tocar, pero ya este año, por ejemplo, ya... me chupa un huevo, o sea... Hago posts cuando me da la gana y si dos semanas no tengo ganas, no lo hago, porque tengo millones de otras cosas que hacer, o sea, como que también llegué a un ritmo en el cual... me acomoda mucho más y lo encuentro mucho más saludable también para mi propia salud mental. O sea, que no estoy en la vorágine de tener más followers, de que me vea más gente... Es decir: ¡qué bueno que nos siga viendo más gente! ¡Pero como la misma aplicación te castiga... no voy a entrar ahí! O sea... encuentro muy dañino...

F: sí, sí... ¿Y los positivos? los efectos positivos?

E6: sí, yo creo que lo positivo, de todas maneras, es, no sé, como dices tú, que nosotros no solamente seamos... estemos creando contenido para Chile, llegar a otros países...

F: pero positivos para ti...

E6: ¡ah, perdón!

F: ¡para tu salud mental!

E6: para mi salud mental. Yo creo que algo positivo que yo rescato tiene que ver con que me hace bien sentir que, de alguna manera, el trabajo que yo hago está conectado también como con mi propósito de vida. Eso me hace sentir muy privilegiado, al ver qué es lo que yo puedo hacer de mi vida. Y a mí eso me hace sentido, que con esto pueda impactar a otro y que yo pueda también vivir de algo que también me apasiona y me gusta, en este sentido. O sea, es un gran privilegio, porque mucha gente tiene trabajos donde solamente tiene un beneficio económico y luego "haz tu vida"... Yo hago mi vida, pero, además, solamente trabajo en cosas que me gustan y me interesan. Yo no trabajo en cosas que a mí no me interesan. Y creo que eso es un súper gran privilegio en una época donde para empezar hay un montón de gente que no tiene trabajo y está en el paro y para empezar hay mucha gente que está súper explotada, precarizada, y las maltratan de distintas maneras. Y yo, habiendo ya vivido eso más joven, un poco porque me prometí a mí mismo como yo no quiero esto, ¿no? Y en ese sentido me siento muy exitoso porque... si bien hay momentos en los cuales evidentemente me va mejor, me va peor, o qué sé yo... me siento muy contento de que yo pueda trabajar en algo que me hace sentir bien y a mí me gusta, lo paso bien, me hace bien, me hace crecer. Me obliga a estar aprendiendo cosas, siempre estoy leyendo cosas, siempre estoy siendo parte de conversaciones interesantes con otras personas. O sea, eso me nutre mucho también intelectualmente, espiritualmente. Me da trascendencia.

F: entiendo perfectamente. pues oye, muchísimas gracias, me ha encantado escucharte, de verdad. Por otro lado, si estás interesado en recibir el resultado del estudio dímelo y entonces te lo mandaría a partir de julio o agosto

E6: sí, claro, ¡feliz de que me lo compartas!

F: pues muy bien. Un abrazo muy grande, que vaya muy bien y seguimos

E6: felicidades por tu investigación. Gracias, chao.

E7

F: Necesitaría saber tu edad, tu identidad de género y los pronombres que tú utilizas

E7: Vale. Pues ahora tengo 39 años, y mujer CIS. Ella.

F: Vale. Ella. Perfecto. Pues empezamos. Lo he dividido un poco en diferentes partes, no? Empezamos con el tema de ser activista LGBT en las redes sociales, no? ¿Tú te consideras activista?

E7: Sí. Sí, sí...

F: Vale. Perfecto. Entonces ¿cuál fue la motivación que te llevó a abrir el proyecto en las redes?

E7: mi motivación quizá fuera... bueno, varias, pero hay una por un lado un poco... de... de querer aportar recursos que yo en su momento no encontré, es decir, cuando yo empiezo a salir del armario no monógamo, del armario bisexual, un poco del armario de las normatividades, me encuentro muy sola. Ehm... No hay referentes activistas con los que me pueda identificar porque todavía es una realidad de la que se habla muy poco, no? Entonces para mí era por un lado intentar aportar recursos en español, porque en inglés sí que encontré cosas en su momento, pero en español en aquel entonces había... nada! Ha cambiado mucho la realidad, pero yo te estoy hablando de hace 15 años, no encontraba fuentes. Entonces para mí era como: soy periodista de formación además de terapeuta, ya pues bueno... quiero aportar, ya que me gusta escribir y se me da bien, y me gusta la comunicación, pues contribuir a una transformación social en la que creo, no? Y a que otras personas no se sientan tan solas como yo me encontré en su momento y encuentren recursos. Eso, por un lado. Y luego siento que siempre tiene un poco un carácter terapéutico, el hacer activismo. A pesar de que supongo que ahora hablaremos todo lo que te exige, o todo lo que das en el activismo, hay una parte también que cuando comunico y entro en contacto con otras personas y recibo feedback o cuando escribí el libro, hay un retorno también que dices "vale, tiene sentido". O sea, llega. Hay algo que transforma. O sea, que hay una parte también de sanación (con su mano hace círculos encima de su pecho) en todo esto. Y te diría que casi estos son los dos motivos principales por los que decidí volcarme en el activismo.

F: Genial., Genial. Bueno, entonces, bueno, a ver, ¿cuáles crees que serían los mayores desafíos a los que te has enfrentado al llevar a cabo todo este proyecto?

E7: Hay varios... Y bueno... Voy a empezar por el que me viene ahora a la cabeza y es la precariedad. Ah.... El activismo es super precario. Es decir, como... Yo dedico una parte muy, muy, muy importante de mi día a día al activismo. Y no es solo que no me genera ingresos sino que me genera gastos. Es decir, que me proponen dar charlas, debates, no sé qué... y siempre es como que empatizo porque es un colectivo anarquista no sé dónde, un colectivo feminista de no sé cuanto, que no tienen un duro, pero es que... al final, acabo gastando pasta, porque tengo que ir al sitio, pagar un billete de autobús, comer algo (porque tengo esa manía), ah... bueno, es...

F: tu tiempo

E7: mi tiempo, mi formación en el fondo, también de alguna manera la vuelco allí, y no dejo de formarme o de comprar libros que me permiten también ¿no? saber de los temas de los que hablo... Bueno, por un

lado la precariedad. Porque además, ehm... Para mí es un gran peso, y eso lo identifico mucho porque luego, pues voy más estresada en el trabajo que me mantiene, porque le dedico muchas horas de mi vida al activismo, y esto es un peso fuerte, ¿no? Es decir, cómo está concebido el activismo en una sociedad neoliberal que nos tiene precarizadas hiper produciendo y aceleradas. ¿Qué otras cosas hay? Cuando te visibilizas mucho públicamente, recibes un extra de violencia. No porque seas más violentable, sino porque te estás poniendo en el foco. Entonces es como que si hay que tirar contra alguien, pues mira, esta que está visible -yo, como muchas otras personas, ¿no?- pero sí que hay un punto de esta impunidad también de las redes, desde el anonimato, de “me puedo meter contigo, te puedo insultar, pero desde un avatar anónimo y me quedo tan ancha”, ¿no?. Entonces hay la parte de la exposición y de recibir una violencia, además con todo esto que se está generando ahora, de violencia desde el anonimato, de la cyberviolencia. Ehm... Luego también con lo de la exposición pública hay un tema de la violencia o el rechazo familiar. Es decir, yo me he expuesto mucho y mi familia no lo lleva bien. Entonces también hay un tema que a mi me genera un estrés emocional con la tensión con mi familia, ¿no? Mi madre está todo el rato “hija mía, ¿por qué tienes que hacer esto? Es que no se qué... es que no se cuánto...”

F: es decir, que esto les provoca sufrimiento a ellos también.

E7: Sí. Soy de un pueblo super pequeño, entonces ya sé qué etiqueta me ponen automáticamente por hacer lo que hago, no? Esta cosa del... Bueno... Yo diría como que estos son los mayores obstáculos... Para mí. Con los que me enfrento de...

F: aha... Tiene mucho sentido!

E7: sí.

F: y crees que tus proyectos, o tu proyecto... Tú hablas de ello en singular, en plural?

E7: No sé, al final mi proyecto se llama “HDP” pero al final hablo de temas de bisexualidad, de sexualidad no normativa, de temas de no monogamias, y allí está también dentro pues el libro, toda la divulgación que hago, las charlas, los talleres, engloba muchas cosas, vamos...

F: pues es igual... Tus proyectos te han ayudado como a modificar la percepción del colectivo? O del colectivo en el que... Cuando hablo del colectivo no es tanto el LGBT, sino el colectivo en el que tú te sientes identificada, eh? Sea cual sea. Y, en cualquier caso, modificar la percepción del colectivo y también de tu identidad?

E7: ¿...modificar la percepción de...? A ver, lo que me ha permitido es ampliar la mirada. No sé si es modificar la percepción, pero es ampliar la mirada. Pero que supongo que es modificar la percepción... Es como conocer realidades muy diversas que me permiten ver más allá de lo que yo puedo ver por el lugar que ocupo y por las opresiones y los privilegios que me atraviesan, no? Es como... como ver que hay necesidades o... o realidades que yo ni siquiera había podido imaginar en su momento, no? Es decir, como, ahhh... esto también me aporta como más humildad. En el sentido de ver que hay gente que lo tiene realmente... o sea... que a pesar de todas las cosas que yo me como, hay gente que lo tiene mucho más jodido todavía! No? Porque además las atraviesan a lo mejor un tema de salud mental, o todavía están más precarizadas, no? Como que... me ha permitido ver mucho más allá... o sea, ver más allá del estereotipo del que se suele informar en los medios de comunicación o en el imaginario colectivo sobre... sobre nosotras, no? Y eso ha sido para mí maravilloso. Y, bueno, continúa siéndolo. No? O sea al final tengo

un contacto directo y diario con la realidad que me permite estar como... Contacto con lo que está pasando y cómo se está transformando el colectivo, en vez de estar en contacto de una visión que me llega a través de terceros. Esto sí que me lo ha podido permitir. Y sobre mi propia identidad... También... Bueno, mi identidad y quién soy también muta cada día. Y evidentemente lo que el activismo me toca, y también me transforma, no? También pues... lo que te decía, también me permite tener una mirada más humilde y amorosa sobre otras realidades que antes a lo mejor no veía. No? Y, al no verlas, las ignoras y no las estás atendiendo, no? O a empatizar más con cosas que a lo mejor yo tengo superadas pero que entiendo que a otras personas a lo mejor les cuesten más, no? Y ahí sí que... Desde ahí sí que también bueno me ha transformado esta parte: de ser capaz de ver que a veces el privilegio te anula la empatía. No? Entendido como... Cuando tienes ciertas cosas conquistadas parece que no veas lo que hay debajo. Entonces sí que ahí sí que también...

F: cuando te preguntaba por la identidad es porque a veces antes, a veces, antes de iniciar un proyecto de activismo nos identificamos mucho con una identidad en concreto, no? Y cuando entramos en el activismo y vemos justamente esta multi... esta diversidad de identidades, a veces la propia persona pues puede como... ah... aceptar otro tipo de identidades o tener una visión más amplia de una sola identidad como lo que, lo que tú has dicho, no? Una mutación, no? Que puede ser que tú ahora te sientas X y que de aquí a un tiempo eso mute, eso cambie también. Vale. No sé si quieres añadir algo con respecto a esto.

E7: Nooo... estaba pensando que digo que en el fondo... O sea, a nivel de que cual es mi identidad más macro no ha cambiado mucho, es decir como... pero sí que a lo mejor hay cosas o aspectos de los que empiezo a hacer bandera que antes lo decía más con la boca pequeña, porque veo que son muy importantes para mí y que a lo mejor se están estigmatizando especialmente y entonces, pues, también... los abandero más.

F: puedes poner algún ejemplo? Si quieres?

E7: pues sí! Que a lo mejor no tiene nada que ver, pero por ejemplo yo... Ahora últimamente estoy haciendo activismo sobre la promiscuidad. Porque al ser una mujer bisexual y no monógama, a nosotros siempre uno de los grandes ahm... clichés o estereotipos que se nos lanza es “es que sólo pensáis en follar”, no? Entonces ha habido una defensa muy grande del colectivo no monógamo y del bisexual para decir “esto no va de sexo”. “Esto no es solo sexo”. Pero yo me considero una persona promíscua. O sea, orgullosamente promíscua y tal. Entonces, durante mucho tiempo es como “vale, no puedo decir muy alto que en el fondo soy promíscua, porque soy no monógama y bisexual y entonces me van a decir: ves cómo tenía razón? Que esto en el fondo...” Y ahora ya sí que me veo como con la capacidad de decir “No: soy orgullosamente promíscua, soy no monógama, soy bisexual, y es compatible”. Porque esto no va de sexo, pero sí va de sexo. O sea, no va solo de, pero también. Y ahí sí que me veo ahora con unas herramientas de las que añado una lucha de la que durante algún tiempo pensé que no podría enarbolar para que no me tiraran la piedra diciendo “es que es eso en el fondo”. Y a parte teniendo en cuenta que mi realidad es una parte dentro de una mirada más amplia. Entonces, habrá personas para quien esto no sea importante, pero para mí lo es.

F: Claro. Me parece... fantástico. Sinceramente. Eh... bueno, me gustaría entonces que entráramos a hablar un poco sobre el estigma y la discriminación. Entonces mi propuesta sería que a ver qué relación estableces tú entre el hecho de ser activista y el estigma social y la discriminación que sufre alguna de tus identidades. O sea: es motor -este estigma social y la discriminación- del activismo, o es al revés, saliste

del armario con el activismo, saliste del armario mucho antes? Cómo viviste la discriminación antes y después? No es para que contestes a todo, eh? Es para que...

E7: Sí, sí, ya te entiendo... Salí del armario antes, eh? Pero el activismo lo que me ha permitido es que no me vuelvan a meter. Porque al menos, si me quieren meter, pues ya será su problema, porque yo cuando salí del armario con mi familia, mi familia empezó: "uy!, nos vamos a olvidar de lo que nos has explicado", no? Pero luego publico libros, hago activismo... entonces es como que ya, sí, lo puedes olvidar si quieres, pero vamos, te lo vas a estar tragando en mi día a día constantemente, no? Entonces como que el activismo me permite que no me vuelvan a cerrar la puerta. Del armario. Es que a veces sales y te empujan pa dentro! Y dices déjame salir!. Eso por un lado, no? Respecto a la discriminación o al estigma, creo que eso, te lo comes con patatas, no? es decir, como que siempre hay gente que piensa que... pues eso, que en el fondo eres una guarra y tú lo llamas de otra manera, que... bueno, pues... que eres una viciosa, que no tienes las cosas claras, que no te has enamorado nunca de verdad, que no sabes lo que es el amor, todo. Bueno, todo lo que nos dicen a las personas no monógamas y bisexuales. Pero el activismo quizá, aunque me pone más en el centro de la diana, como te contaba antes, no? también me permite reapropiarme de los ataques y como ya... como que no vas ya a... O sea, yo ya me reapropio del ataque, no? Esta cosa que se ha hecho mucho desde el colectivo como que "yo ya mismo me abandero, yo ya me digo promíscua". Entonces, cuando yo me lo digo tiene un poder de transformación social, porque no me lo estás diciendo tú. Soy yo la que abandero esto con orgullo, no? Soy yo la que me digo o me nombro desde este lugar y me reapropio de tu insulto porque para mí no es un insulto, no? Creo que el activismo te permite, o al menos, a mí me ha permitido como que...

F: empoderarte?

E7: cierto empoderamiento, cierto... bueno, lo muestro con orgullo! Porque es que... te lo comes igual! Que si... que si eres más visible eres más fácilmente atacable, pero también si eres más visible tienes más herramientas para defender un discurso, no? Es como esta... esta doble...

F: sobre esto me gustaría hablar o que pusieras algún matiz más, porque claro, en tu caso en concreto, que hay algún otro caso que también entrevistaré, pues llevas ya una carrera dijéramos dentro del activismo y, claro, cuando te escucho decir esto de que el hecho de estar más expuesta también te da más herramientas, yo entiendo que al principio esto... ¿entiendo, eh?, es mi hipótesis... que esto no fue así. Entiendo, eh?

E7: Bueno claro cuando comienzas, comienzas de cero...

F: claro, cuando comienzas de cero... Lo que me interesa saber es, por ejemplo, de qué manera ha evolucionado esto en ti, no? Esta exposición a la discriminación, este sentir más el estigma, ehm... Lo que recuerdes, no? Cómo ha sido esta evolución, no? Porque ahora te siento como muy empoderada, o bastante empoderada, no sé, eso lo sabrás tú, pero tienes recursos, no? Y no sé si ha sido así siempre porque hay personas que tienen muchos recursos y otras que tienen menos, no?

E7: Sí, claro, no me mola que me ataquen, que no creo que a nadie le guste, pero no ha sido una cosa como que el estigma o estas violencias a mí me hayan mermado... en general cuando eran mucho más joven, estaba mucho más armariada, te permites a veces hacerte leer en clave hetero, pues bueno, si me leen como hetero está bien porque así no tal... ¿Que me leen como monógama? Pues me dejo, porque hoy no tengo ganas de que me estén preguntando todos por una relación o por si mis parejas follan entre

ellas, y estas cosas que nos hacen el examen, no? Entonces sí que hay un punto cuando era más jovencita en que estar en el armario o dejarme leer en clave normativa, pues te aporta tranquilidad en un momento en que no quieres hablar del tema sin más, no? Pero el activismo sí que me ha dado también unas herramientas porque me ha permitido conocer a mucha gente. También como en una situación muy similar a la mía, entonces también cuando conoces a personas que están en situaciones parecidas a la tuya también como que tienes más refuerzo social, te sientes menos sola, más apoyo, te sientes también como... oye... confías más en la sociedad, y sí, vale, hay una transformación posible aunque sea lenta, aunque nos cueste mucho, aunque no quieran que la hagamos, pero somos más de las que dicen que somos, entonces a mí sí que me ha aportado. Y es una cosa progresiva. Porque yo cuando lancé el proyecto, lancé... venga, voy a comprarme un dominio. Me hago una cuenta y tiro millas.

F: también es cierto que hace 15 años la cosa era bastante diferente, no? No es que no hubiera violencia porque la había, pero es cierto que la cosa ha empeorado en los últimos, 5 o 7 años.

E7: el tema también es que ahora hay una actividad en redes una actividad online que antes no había.

F: cómo gestionas en la actualidad los mensajes discriminatorios o de odio en tu proyecto. Gestionas, me refiero, ya no solo a nivel tuyo psicológico sino también si bloqueas a las personas, no lo bloqueas, respondes, no respondes, no sé...

E7: No sé, yo soy muy partidaria de "don't feed the troll" (no alimentes al troll). O sea, cuando son cosas que no son excesivamente violentas, ignorancia total. Ah... según los comentarios que sean en público, pues los borro y... O sea, si es una crítica, yo puedo... O sea una crítica planteada desde la mala leche, pero bueno, y si es en comentarios, pues la puedo dejar. No me importa, pero si es una crítica que no tiene ningún sentido que lo único que hace es insultar, pues borro el mensaje, bloqueo al usuario... Porque la gran mayoría de críticas me llegan por privado. No llegan en público. O sea, en público ponen lo de "venga, eso son los cuernos de toda la vida pero con otro nombre" y ese tipo de cosas. Pero en general la gente, el hater, que no recibo mucho, también te lo tengo que decir, me llega por privado.

F: qué curioso! Me resulta curioso porque creo que hay una parte de los haters que les encanta visibilizar.

E7: mira, donde más... A ver, el hate publico, se dan dos circunstancias sobre todo... Y tiene que ver con mi interaccion en medios. Yo participo bastante, estoy bastante abierta a colaboraciones con medios de comunicación, entonces cuando he participado en algún programa... Yo qué sé, estuve en Tabús de tv3, en Entre líneas o Sense ficció también... Esto es gracioso porque cuando se está emitiendo el programa vas con el hashtag a twitter y entonces es todo muy gracioso porque empiezan: "la imbécil esa de los rizos, no sé qué...", "que tiene mucho tiempo libre", entonces cuando sales en un programa en directo, el hate pues... te pones en instagram y están todos diciendo que eres una guarra, que tienes demasiado tiempo libre, que dices gilipolleces, que no sé qué... Y se quedan tan anchos. Y luego otro fenómeno es cuando me han hecho alguna entrevista en medios generalistas. Si me hace una entrevista El País o no sé cuantos. En redes, yo recibo muy, muy, muy, muy, muy poco hate, muy poco. Tengo mucha suerte. Pero cuando es difusión, se emite un programa, te vas al hashtag del programa durante la emisión "triki-tri" y cuando me han hecho una entrevista en medios o he participado en medios, en la web del medio, en los comentarios también suele haber mucho hate.

F: podría tener sentido en el hecho de que tú estás llegando a un público mucho más variado en esos... en esa exposición, no? Y en cambio en tus redes es posible que estés muy enfocada a un target muy concreto y que realmente esta gente está...

E7: Sí yo creo que en mis redes está más la gente que quiere seguirme y ahí es como que llego a un público más generalista, que no ha decidido seguirme ni me sigue y, sí, seguro...

F: entonces, escuchándote, la sensación que tengo es que a ti los mensajes de odio o insultos todo esto es como que no percibo que te afecte mucho a tu...

E7: no recibo mucho... Una, no recibo mucho y...

F: y cuando recibes?

E7: no sé, por ejemplo, estamos en una entrevista ya... es que me río al final, es que... Son todos iguales! Es que ya sé lo que van a poner. Cuando me hacen una entrevista en cualquier medio generalista... ya sé lo que voy a leer. Y al final es que son tan previsibles y tan iguales... Es que no me tocan porque no me no me están tocando nada... Es que lo que están diciendo...

F: no hay un razonamiento, no hay al otro lado alguien que te esté planteando como un cuestionamiento que merezca la pena

E7: están diciendo eso, o sea, lo mismo, que si soy una guarra, que si no se qué...

F: el estigma. Te están vomitando el estigma de...

E7: es que no me están diciendo "qué mal escribes" o... "vaya mierda de..." no sé... No sé, que no es una cosa como que vaya contra mi trabajo, contra mí. Usan argumentos generalista facilones y que son todos los mismos y que ya sé cuáles son siempre, porque se repiten en cadena.

F: entiendo, entiendo... Entonces, esto más o menos ya me has dicho algo, pero acerca del empoderamiento y el sentimiento de pertenencia... la pregunta sería ¿cómo ha contribuido tu proyecto, y el hecho de ser activista, a tu empoderamiento como persona del colectivo y al sentido de pertenencia a este colectivo? Que ya me has dicho que sí, que eso sí, que has notado un cambio.

E7: A eso sí, me ha ayudado mucho, me ha ayudado. Al final estar visible en un colectivo que... bueno, que ahora ya empieza a despuntar bastante, sobre todo el de no monogamias, no? Bueno... o el bisex, que es lo mismo, cuatro gatos... Sí que te permiten... Al final la gente te conoce y un poco, pues es como que yo yo suelo ir bastante a las quedadas que se organizan en torno a las no monogamias y cosas de estas y entonces pues sí que es verdad que yo, más o menos, hay una cosa de... vale, pues, o sea, como que hay un conocimiento... Y me siento como bastante cómoda en estos espacios. Que luego también, el que te conozca mucha gente también, luego es el que te genera también a veces el movimiento fan y el movimiento que a veces no es tan fan, no? Como todas las cosas, no? que siempre cuando te visibilizas hay las dos mitades: la gente que no te conoce y te adora sin conocerte, y la gente que le caes mal sin conocerte, también...

F: entiendo entonces que cuando tú empezaste el proyecto ya no vivías en tu pueblo? O...

E7: Nooo, vivía en Barcelona

F: vale, vale, entonces el sentimiento de pertenencia al colectivo o la relación con gente del colectivo tú ya... ya la tenías, no? Offline, digo. No online.

E7: Sí, bueno, empiezo offline, empiezo un poco a frecuentar espacios de activismo en mi entorno. Luego llega el online.

F: Entonces, ya centrándonos en la parte final, que sería el bienestar psicológico, entendido como ausencia de trastornos o... me gustaría saber primero si tú has tenido algún trastorno, si quieres compartirlo, eh? No estás obligada. Algún trastorno o bien diagnosticado, o que tú te has diagnosticado. No sé, es cómo... es decir: bueno, yo es que pase una etapa de mi vida con muchísima ansiedad por él... Siempre relacionado con tu identidad disidente, o...

E7: sí, yo tuve un TCA en la adolescencia, que nunca entendí en su momento el porqué y luego en la época sí que está muy vinculado al necesitar controlar mi vida, porque, bueno, vivía en un entorno muy normativo, armariada... no se qué... entonces fue mi manera de petar, y tuve un trastorno de la conducta alimentaria pues de... de los 12 años a los 20, o sea, como progresivo y los últimos años se fue cerrando, pero al final estuve como 6 u 8 años con un TCA

F: Ok. Entonces sientes que de alguna manera el proyecto de activismo... Entiendo que tú a los 20 no habías empezado con este proyecto, no?

E7: No.

F: pero de alguna manera sientes que este proyecto de activismo te ha podido dar más estabilidad? o no se... Mira, la pregunta sería de qué manera ha influido e influye en tu bienestar psicológico, el proyecto de activismo.

E7: en mi bienestar...? a mí me hace sentir que lo que hago tiene sentido. Me da esperanza, me da a veces arropo, a veces hay experiencias como super bonitas, que para mí son mágicas, y que me hacen sentir como: "Ostras, qué bonito" no? como que el esfuerzo vale la pena, esto tiene sentido... lo que hago, otras formas, hay esta cosa de... no? de decir "ay, qué bien" no? O sea hay un punto de calorcito...

F: y supongo que este punto de calorcito puede tener relación -tú me dices si me confundo- con la sensación de red, de estar conectada con gente igual que tú, dijéramos?

E7: sí! Claro, al final cuando estás al final de un acto y luego te viene la gente y te dice "jo, qué guay", "me ha llegado", "me conecta con esto mío", "esto no se cuántos..." y de repente se genera un debate colectivo, es cuando dices, vale! Porque por mí misma no podría percibirlo...

F: y en este sentido crees que el proyecto funciona como un elemento protector? más bien a nivel psicológico? o como un elemento desencadenante de trastornos en ti?

E7: A mí no me desencadena trastornos. A mí..., o sea, lo que te comentaba antes, por eso te he dicho al principio, quizá es que es verdad que el activismo es muy precario y eso a veces me genera un estrés vital, porque no llego a todo. Esta semana mismo llevo 15 días que estaba en Alicante, en Valencia, viernes voy a Santa Perpetua, el sábado a La Escala, el domingo, no sé dónde...

F: pero entiendo que esto quizá tiene más que ver contigo, no? con tu carácter, dijéramos, que a lo mejor te apetece estar presente o te gusta colaborar o eres muy generosa...

E7: sí, porque a mí lo que me pasa es que me apunto a todo y voy así: tiquitiquití, tiuquitiquití...

F: claro! ahí hay un tema de límites, no? más bien?

E7: es un tema de que tengo un carácter expansivo, sí. Soy consciente. Pero vamos, que no, no me genera... Es más, para mí es un generador de bienestar. Luego el estrés me lo pongo yo porque... Porque digo, venga, vamos! Que voy aprendiendo a cerrar cosas, pero que al final es como... que me gusta lo que hago ...

F: cuando es vocacional, disfrutas y es difícil poner un límite, claro!

E7: Si yo me lo paso muy bien, lo que pasa es que al final tengo que hacer otras cosas para llegar al final de mes. Y eso de repente es como... la coalición es como... El día tiene 24 horas! Es un desastre... pero bueno!

F: y entonces tú, como... No sé si la última pregunta, pero de las últimas, qué dirías que son los efectos negativos de llevar un proyecto activista LGBT en las redes? si es que consideras que hay alguno.

E7: sí es que es un poco el estrés... Del estrés, independientemente de cómo sea yo... yo me he bajado de los ritmos de Instagram y estas cosas... que a veces, móviles y tablets... para qué tengo que estar publicando todos los días 4 reels y 5 stories y no sé qué... no me da la gana! pero a veces sí que te conecta esto con el "no lo estoy haciendo bien, no? no estoy haciendo el contenido que debería... no sé qué, no sé cuantos... también tienes que, bueno, lo hago a mi ritmo, solo me faltaría! yo no trabajo para Instagram. Instagram te penaliza, pero ya, bueno, me la repampinfla tres pueblos, pero sí que es esta cosa de que al final hay un punto del estrés que es como el entender que el activismo está muy contaminado por la dinámica de productividad del sistema en el que vivimos, no? Y entonces, a veces es como el poner cientos límites, que yo los pongo en otros espacios. Igual que voy a muchas cosas, pues al final digo bueno, pues las redes las publicaré cuando pueda y cuando las pueda atender y de la manera que pueda. No me gusta estar con el móvil, en la mano todo el día, bla, bla bla... Pero hay un trabajo ahí de decir: "vale, pues lo hago así" no? De... del Pepito Grillo que te dice "estás haciendo menos que otras personas que están publicando todos los días" no? hay como una cosa tóxica y algo ahí como... como del estrés... de estas dinámicas de productividad de las que nos contagiamos que de alguna manera, operan. Interseccionando con la precariedad. Para mí esto sería una de las cosas que más... quizá más me afectan. Porque luego... El tema de los posibles ataques que hemos hablado antes, que en mi caso no me siento para nada una víctima, ni...

F: sí, sí. No es... no es una parte importante en tu experiencia. Y entonces ¿cuáles dirías que son los efectos positivos de llevar un proyecto activista?

E7: uy, los efectos positivos para mí es como la contribución a una transformación social, el que realmente te llegue, es decir “estoy cambiando el mundo a mi manera” A mi pequeña escala, pero, no? Lo estoy haciendo. Contribuyo a una transformación social, en la que creo. El contacto con... no?, el contacto con la realidad presente, no? con el colectivo, el conocer gente, no? para mí esto es súper bonito, el acceder a espacios y debates de los que de otra manera sería difícilmente posible que yo accediera... Poder colocar mi voz en el centro, al final es un honor, y es súper importante, no? Y es, jo, qué privilegio poder hablar y que la gente decida escucharte, no? Y qué responsabilidad también, no? Pero esto también es como el que mi voz tenga una representación... Sí, es que sobre todo es como la gente que me permite conocer los espacios... la voz... la transformación social y todo esto a mí me genera como... es que es eso: a mí me genera mucho amorcito. Cuando voy a sitios y me llega, es como...

F: un bienestar, en el fondo, lo que te preguntaba antes? siento que me estás diciendo esto, no? Pero a lo mejor es una interpretación mía, eh?

E7: no, no, no! Sí, es que todo esto, claro que me genera un subidón que, qué bonito! Luego voy un poco estresada, pero es como... un chute de adrenalina porque voy a espacios que me encantan y me lo paso bien... aprendo...

F: de ahí que no pares, Sandra, no? De ahí que quieras ir a todos los sitios, no? Sí, sí...

E7: es que aprendo desde las cosas más... Desde los debates más mainstream, dónde te vuelven a hacer la pregunta típica donde dices: “hostias, pues eso así no lo había pensado nunca...” hasta espacios más politizados donde le sacamos más chicha y me encanta... Es como debatir y que me venga una señora de 70 años y de repente, hala! No sé... Qué guay!

F: Sí, sí, sí... ok! pues bueno, solo darte las gracias por encontrar un espacio también aquí... Formo parte de tu estrés! y luego saber si... si quieres si estás interesado en recibir información final del estudio...

E7: sí! Sí que me gustaría!

F: vale. Pues entonces supongo que sobre julio más bien... te mandaré... julio o agosto, te mandaré una copia a tu mail, vale?

E7: Vale, cuídate, gracias, chao.

10.3 Glossari

Agènere

Identitat on la persona no s'identifica amb cap gènere. No sols no s'identifiquen amb el gènere masculí i femení: tampoc amb qualsevol de les altres possibilitats de gènere des de l'univers no binari.

Bisexualitat

Des d'una visió no binària, persona que se sent atreta cap a persones del mateix gènere i cap a persones d'un gènere diferent del seu. El manifest bisexual del 1990 deia el següent: “la bisexualitat és una identitat completa i fluida. No assumeixin que la bisexualitat és binària o dual a la seva naturalesa”. El terme bisexual funciona, des d'aquest punt de vista, com un terme paraigua que acull la pansexualitat, entre altres conceptes, dins de la seva definició.

Des d'una visió binària en què es contemplen només dos gèneres (dona i home), capacitat d'una persona de sentir una atracció eròtica afectiva per persones del gènere oposat al seu i del mateix gènere, així com la capacitat de mantenir relacions íntimes i sexuals amb elles.

En qualsevol cas i des de qualsevol visió, això no implica que sigui amb la mateixa intensitat, alhora, de la mateixa manera, ni que senti atracció per totes les persones del mateix gènere o de qualsevol altre.

Cishetero

El terme CIS designa les persones que presenten concordança entre la seva identitat de gènere i el sexe biològic que els va ser assignat en néixer. Algú és CIS quan l'expectativa social del seu gènere s'alinea amb el sexe que li va ser assignat en néixer. En conseqüència, només hi ha dones i homes CIS. El prefix cis prové del llatí “d'aquesta banda” o “corresponent a” i és l'antònim del prefix trans, que significa “de l'altra banda”. Cishetero és una persona que, a més a més de ser CIS, la seva orientació sexual és l'heterosexualitat. Se sol usar el terme Cishetero per anomenar la norma en què es basa l'heteropatriarcat.

Estigma internalitzat

El prejudici i la discriminació poden generar en les persones l'autoestigmatització o la vergonya quan interioritzen les respostes i les reaccions negatives de les altres persones. L'estigma internalitzat pot conduir a sentiments d'automenyspreu, aïllament, depressió, ansietat o desesperança i donar lloc a

conductes d'evitació que comporten l'autoexclusió en diferents àmbits de la vida, tant a l'àmbit privat com al públic, evitant reunions socials, a la família, amistats, relacions de parella, etc.

Gènere fluid

Persona que no s'identifica amb una sola identitat de gènere, sinó que pot transitar entre allò masculí, allò femení o altres gèneres. Les persones que es caracteritzen perquè són de gènere fluid, poden canviar d'identitat amb freqüència, depenent del context.

Heterosexisme

Presumpció que tothom és heterosexual i que l'heterosexualitat és la norma i allò desitjable. L'heterosexisme institucionalitzat fa que les persones LGTBQ+ se sentin invisibles o aïllades.

Homofòbia

A la dècada dels 70 sorgeix el terme "homofòbia", el qual fa referència a l'actitud hostil i intolerant cap a les persones homosexuals per la seva orientació sexual i la seva diferència respecte a la norma dominant.

Identitat de gènere

Es refereix a l'experiència interna i individual de gènere de cada persona, que pot correspondre o no amb el sexe assignat en néixer, incloent-hi el sentit personal del cos (que pot implicar, si s'escull lliurement, la modificació de l'aparença o funció corporal mitjans mèdics, quirúrgics o d'un altre tipus) i altres expressions de gènere, incloent-hi la vestimenta, la manera de parlar i el manierisme. En allunyar-nos del sistema binari és possible trobar identitats de gènere diverses, no reduïdes al parell home-dona.

Identitat dissident

Qualsevol identitat fora de la norma, és a dir, les que no siguin identitats assumibles a homes o dones.

LGBTfòbia

Qualsevol tipus d'ideació, actitud o conducta violenta i/o discriminatòria envers les persones LGTBQ+.

Monogàmia

Un patró de relacions en què una persona té una sola parella sexual o romàntica alhora.

No binarisme

Aquest terme s'utilitza per descriure les persones que no s'identifiquen exclusivament com a homes o dones. Les persones no binàries es poden identificar com tots dos, cap o en algun punt intermedi.

Queer

Les persones queer, o les que no s'identifiquen amb el binarisme de gènere, són aquelles que a més de no identificar-se i rebutjar el gènere socialment assignat al néixer, tampoc no s'identifiquen amb l'altre gènere o amb algun en particular.

Aquestes persones poden manifestar, més que identitats fixes, expressions i experiències que: 1) es mouen entre un gènere i un altre alternativament; 2) es produeixen per l'articulació dels dos gèneres socialment hegemònics; 3) formulen noves alternatives d'identitats, per la qual cosa no hi hauria, en sentit estricte, una transició que partís d'un lloc i busqués arribar al pol oposat, com és el cas de les persones transsexuals.

Questioning

Descriu la persona que es qüestiona o que no està segura de la seva orientació sexual o de la identitat de gènere.

Trans

Terme que s'utilitza per referir-se a les persones la identitat i/o l'expressió de gènere de les quals no es correspon amb les normes i expectatives socials tradicionalment associades amb el seu sexe biològic assignat en néixer. Oposat a CIS, les persones trans construeixen la identitat de gènere independentment d'intervencions quirúrgiques o tractaments mèdics.