

# Treball de Fi de Grau

## Títol

La voz de las mujeres en la era digital:  
Un análisis del impacto de #Cuéntalo

## Autoria

Carla Ramírez García

## Professorat tutor

Carme Ferré-Pavia

## Grau

Comunicació Audiovisual	
Periodisme	
Publicitat i Relacions Pùbliques	
Comunicació Interactiva	X
Comunicació de les Organitzacions	

## Tipus de TFG

Projecte	
Recerca	X

## Data

Del 10 al 13 de juny de 2025	X
De l'1 al 2 de setembre de 2025	

# Facultat de Ciències de la Comunicació

## Full resum del TFG

### Títol del Treball Fi de Grau:

Català:	La veu de les dones en l'era digital: una anàlisi de l'impacte de #Cuéntalo			
Castellà:	La voz de las mujeres en la era digital: un análisis del impacto de #Cuéntalo			
Anglès:	Women's voice in the digital age: An analysis of the impact of #Cuéntalo			
Autoria:	Carla Ramírez García			
Professorat tutor:	Carme Ferré-Pavia			
Curs:	2024/25	Grau:	Comunicació Audiovisual	
			Periodisme	
			Publicitat i Relacions Pùbliques	
			Comunicació Interactiva	X
			Comunicació de les Organitzacions	

### Paraules clau (mínim 3)

Català:	Feminisme digital, xarxes socials, violència de gènere, activisme, memòria col·lectiva, #Cuéntalo
Castellà:	Feminismo digital, redes sociales, violencia de género, activismo, memoria colectiva, #Cuéntalo
Anglès:	Digital feminism, social networks, gender-based violence, activism, collective memory, #Cuentalo

# Facultat de Ciències de la Comunicació

## Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	Aquest treball analitza l'impacte del moviment #Cuéntalo com a eina d'activisme feminist en xarxes socials. A través d'un enfocament qualitatiu, s'examinen testimoniatges compartits a la xarxa X (Twitter) per a identificar tipus de violència, intencions comunicatives i estructures narratives. La recerca destaca el poder del feminism digital per a visibilitzar violències silenciades i construir memòria col·lectiva. A més, es valora el paper de plataformes digitals com a espais de denúncia i transformació social enfront de la violència de gènere.
Castellà:	Este trabajo analiza el impacto del movimiento #Cuéntalo como herramienta de activismo feminista en redes sociales. A través de un enfoque cualitativo, se examinan testimonios compartidos en X (Twitter) para identificar tipos de violencia, intenciones comunicativas y estructuras narrativas. La investigación destaca el poder del feminismo digital para visibilizar violencias silenciadas y construir memoria colectiva. Además, se valora el papel de plataformas digitales como espacios de denuncia y transformación social frente a la violencia de género.
Anglès:	This paper analyzes the impact of the #Cuéntalo movement as a tool for feminist activism in social networks. Through a qualitative approach, testimonies shared on X (Twitter) are examined to identify types of violence, communicative intentions and narrative structures. The research highlights the power of digital feminism to make silenced violence visible and build collective memory. In addition, the role of digital platforms as spaces for denunciation and social transformation in the face of gender-based violence is valued.

Facultat de Ciències de la Comunicació

Universitat Autònoma de Barcelona

Grado en Comunicación Interactiva

## **LA VOZ DE LAS MUJERES EN LA ERA DIGITAL: UN ANÁLISIS DEL IMPACTO DE #CUÉNTALO**

Trabajo de Fin de Grado

Autora: Carla Ramírez García

Tutora: Carme Ferré-Pavia

Curso 2024/2025



*A mi familia, por su amor incondicional, su paciencia y por ser siempre  
mi mayor apoyo.*

*A todas las personas que me han acompañado en estos cuatro años,  
por hacer del camino algo compartido.*

*A mi tutora, por su apoyo, su confianza y por saber acompañarme con libertad.*

*A mí misma, por el esfuerzo, por no rendirme y por llegar hasta el final.*

*Y a todas las mujeres que alzan la voz, que acompañan, que resisten o que un día  
se atrevieron a contar su historia. Este trabajo también es por vosotras.*



# Índice

1.	Introducción	11
2.	Marco teórico	13
2.1.	Feminismo digital y redes sociales	13
2.1.1.	Contexto histórico del feminismo digital	13
2.1.2.	Redes sociales como herramienta de cambio social	15
2.1.3.	Narrativas digitales del activismo feminista	17
2.2.	Movimientos feministas globales	19
2.2.1.	#MeToo: Origen, impacto y legado	19
2.2.2.	#NiUnaMenos: Una lucha en Latinoamérica	22
2.3.	Archivo digital y memoria colectiva	24
2.3.1.	La importancia de los archivos digitales en movimientos sociales	24
2.3.2.	Cristina Fallarás y el archivo #Cuéntalo	28
3.	Diseño metodológico	31
3.1.	Objetivos específicos	31
3.2.	Muestra y categoría del análisis	32
3.3.	Consideraciones éticas	34
4.	Resultados	34
4.1.	Tipo de violencia	35
4.1.1.	Violencia general	37
4.1.2.	Violencia física	40
4.1.3.	Violencia sexual	46
4.1.4.	Violencia psicológica	49
4.1.5.	Análisis global de los tipos de violencia	53
4.2.	Intencionalidad comunicativa	55
4.2.1.	Denuncia	56
4.2.2.	Apoyo	60
4.2.3.	Reflexión	61
4.2.4.	Autorrevelación latente	64

4.2.5. Análisis global de la intencionalidad comunicativa	65
4.3. Tipología de relato	67
4.3.1. Relato en 1 <sup>a</sup> persona	68
4.3.2. Relato en 3 <sup>a</sup> persona	70
4.3.3. Discurso reflexivo	71
4.4. Síntesis interpretativa	72
4.5. Entrevista a Fallarás: la voz que detonó la memoria colectiva digital	74
5. Conclusiones	76
6. Referencias	82
7. Annexo	87

## 1. Introducción

En el contexto actual de la era digital, las redes sociales han transformado radicalmente la manera en que los movimientos sociales se comunican y se organizan. Estas plataformas no solo han revolucionado los medios tradicionales de expresión, sino que han abierto nuevas vías de propagación de ideas, permitiendo que voces individuales lleguen a públicos más amplios. Este crecimiento tan acelerado ha puesto en el centro de atención problemáticas que anteriormente estaban al margen, al ofrecer herramientas que convierten experiencias personales en discursos colectivos capaces de generar cambios significativos.

En este contexto, en abril de 2018 surgió el hashtag *#Cuéntalo* como respuesta a la controvertida sentencia del caso de La Manada y a otros sucesos que marcaron un momento crucial para el movimiento feminista en España. Lo que comenzó como una iniciativa casual en redes sociales se convirtió rápidamente en un fenómeno viral, en el que miles de mujeres compartieron relatos sobre la violencia de género. Este archivo colectivo de vivencias logró romper barreras geográficas y culturales, consolidándose como un espacio de reflexión a nivel mundial. Más allá de su impacto mediático, *#Cuéntalo* impulsó debates públicos sobre la violencia de género y demostró la necesidad urgente de cambios en los ámbitos sociales y legales.

El alcance de *#Cuéntalo* no solo se mide por su capacidad de concienciar y generar empatía, sino también por cómo transformó el uso de las redes sociales como herramienta de cambio social. Este movimiento demostró el poder de las plataformas digitales para movilizar amplios sectores de la población, fomentar la implicación ciudadana y cuestionar sistemas de poder que mantienen las desigualdades.

Este proyecto aborda el fenómeno desde un enfoque comunicativo, analizando cómo las dinámicas de difusión y la narrativa de los testimonios compartidos en redes sociales han impactado en su repercusión. Además, se investigan los efectos sociales, culturales y legales de este movimiento, destacando así su importancia como un modelo de la relación entre el feminismo digital, el activismo y las

plataformas digitales en el siglo XXI. El objetivo de este proyecto es descifrar no solo las claves del éxito del hashtag, sino también las oportunidades y desafíos que presentan los entornos digitales en la lucha contra la violencia de género y otras formas de desigualdad.

El principal motor detrás de este estudio es la necesidad de profundizar en la relación entre el feminismo digital y las redes sociales como herramientas de cambio social. Movimientos como #Cuéntalo no solo contribuyen a visibilizar problemáticas como la violencia de género, sino que también demuestran la fuerza de las historias compartidas. Al viralizar testimonios, se crean espacios de denuncia, apoyo y transformación que cuestionan las estructuras de poder establecidas.

Desde una perspectiva personal, este proyecto ofrece la oportunidad de investigar cómo las tecnologías emergentes y las redes sociales pueden ser herramientas efectivas para la investigación y la acción social. Analizar este movimiento no solo permite entender un suceso específico, sino que también nos invita a reflexionar sobre las posibilidades que ofrecen los entornos digitales en la lucha contra la desigualdad.

Además, la investigación de #Cuéntalo nos proporciona un contexto para entender el papel que desempeñan los medios digitales en la reestructuración de los discursos sobre la violencia de género y la igualdad social. El aumento de las voces feministas en el ámbito virtual demuestra que estas plataformas han permitido que el activismo se expanda más allá de las fronteras físicas, facilitando la articulación de una agenda de derechos que va más allá de escenarios nacionales y culturales.

La importancia de analizar #Cuéntalo reside en su capacidad para crear conciencia social y promover cambios estructurales. Este estudio contribuye a entender las dinámicas del activismo digital, la creación de memorias colectivas y la influencia de las campañas en línea en los cambios sociales y jurídicos, como la modificación del Código Penal de España en el año 2021. Además, permite reflexionar sobre cómo las plataformas digitales potencian a las voces marginadas, conectándose con agendas feministas globales a nivel mundial como #MeToo y #NiUnaMenos. Movimientos como #Cuéntalo han demostrado que las plataformas digitales pueden

convertirse en espacios de resistencia y cambio, permitiendo que las voces marginadas sean escuchadas y que sus demandas sean reconocidas a nivel institucional.

Además, este estudio conecta con otras experiencias de feminismo digital como #MeToo y #NiUnaMenos, demostrando cómo las redes sociales han permitido la interconexión entre luchas feministas en distintas partes del mundo. Estos movimientos han conseguido crear redes de solidaridad a nivel global, potenciando el efecto de sus denuncias y creando una presión mayor sobre los gobiernos y entidades internacionales para implementar políticas efectivas contra la violencia de género.

Este proyecto también responde a una necesidad académica y social de registrar y examinar fenómenos de feminismo digital, destacando la capacidad de las redes sociales como herramientas para la acción colectiva y la transformación cultural. Al analizar #Cuéntalo, se busca contribuir al debate sobre el papel de la tecnología en la movilización social, investigando cómo los espacios digitales pueden fortalecer las estrategias feministas y ayudar a construir una sociedad más justa e igualitaria.

## **2. Marco teórico**

El movimiento #Cuéntalo está enmarcado dentro del feminismo digital, un fenómeno que hace uso de las redes sociales como herramientas de transformación social y empoderamiento colectivo. Este marco teórico incluye los antecedentes, el contexto y las contribuciones conceptuales que respaldan este análisis.

### **2.1. Feminismo digital y redes sociales**

#### **2.1.1. Contexto histórico del feminismo digital**

El feminismo digital surge como una manera de adaptar la lucha feminista a los nuevos espacios tecnológicos, especialmente con el auge de internet y de las redes sociales. La conexión entre las redes sociales y el feminismo ha globalizado el

movimiento, mejorando de esta manera su crecimiento. Según Navarro (2018), el feminismo está viviendo un momento de crecimiento político expandiéndose por todo el mundo. No se trata solo de un cambio de escenario, sino de una manera de transformación en cómo se articulan los discursos, las formas de protesta y la construcción de una comunidad entre mujeres. Este giro hacia lo digital no ocurre de manera aislada, sino que se apoya en una base teórica y cultural que empezó a consolidarse en los años 90 y que sigue evolucionando hasta día de hoy.

Una de las primeras referentes es la filósofa Sadie Plant, quien en su obra *Zeros + Ones* (1997) propone una lectura provocadora sobre la historia de la tecnología desde una perspectiva de género. Plant argumenta que lo femenino ha estado presente en el desarrollo de la tecnología a lo largo de la historia, aunque normalmente ha sido invisibilizado. Ella reivindica, por ejemplo, a Ada Lovelace como la primera programadora y sugiere que tareas que se han considerado tradicionalmente femeninas, como el tejido, comparten una lógica con la programación informática. Esta idea, además de buscar recuperar nombres olvidados, quiere desafiar la normalización de que la tecnología es algo masculino. Para Plant, reapropiarse de lo tecnológico no solo es posible, sino es algo esencial para desmantelar las estructuras patriarcales.

Al mismo tiempo, el colectivo artístico australiano VNS Matrix adoptó un enfoque más provocador incluso del ciberfeminismo. Con su *Manifiesto Ciberfeminista para el Siglo XXI* (1991) combinaron la estética digital, el lenguaje sexualizado y la crítica social para denunciar el machismo en el ámbito tecnológico. Frases como “Somos el virus del nuevo orden mundial” no solo eran metáforas, sino que representaban una intención clara de generar rupturas a través del arte y del humor. Mientras que Plant ofrecía una reflexión teórica, VNS Matrix llevaba esas ideas a la práctica mediante narrativas visuales.

Ambas visiones comparten una intuición fundamental, y es que la tecnología no es neutral. Esta idea se convertirá en un pilar central en los desarrollos en el futuro del feminismo digital, especialmente a través de autoras como Judy Wajcman. En su obra *Tecnofeminismo* (2004), Wajcman argumenta que la tecnología tiende a reproducir las relaciones de poder de la sociedad que las crea. Explica que

simplemente el hecho de permitir el acceso a las mujeres a la tecnología no es suficiente, también es necesario cambiar la manera con la que se diseña y se distribuye. Esta visión más crítica remarca las esperanzas iniciales y ayuda a entender por qué los espacios digitales normalmente siguen siendo hostiles para las mujeres.

El pensamiento de Donna Haraway también ha dejado su huella en esta línea de pensamiento. En su *Manifiesto Cyborg* (1985), utiliza la figura del cyborg como una metáfora para desafiar las divisiones de género. Para Haraway, la tecnología puede ser una herramienta para imaginar formas de identidad más mezcladas y libres, que no estén limitadas por la división de hombre y mujer. Esta idea es útil para entender cómo muchas mujeres utilizan internet para hablar de su cuerpo, su identidad y su experiencia sin tener que encasillarse en categorías tradicionales.

A pesar de sus enfoques diferentes, estas autoras coinciden en que el entorno digital no solo es un canal más, sino un espacio donde se construyen discursos y se desafían formas de poder. En este contexto, el feminismo digital no se limita a señalar las injusticias, también crea herramientas, lenguajes y comunidades para transformarlas. La campaña #Cuéntalo es un claro ejemplo de esto, ya que además de denunciar casos específicos de violencia, convirtió una red social en un archivo colectivo, un espacio de memoria compartida y una plataforma de acción.

### **2.1.2. Redes sociales como herramienta de cambio social**

La llegada de las redes sociales ha transformado completamente la manera en que se lleva a cabo el activismo y se impulsa el cambio social. Estas plataformas han cambiado las reglas en la organización y la coordinación de las acciones conjuntas. Gracias a la comunicación instantánea, horizontal y descentralizada que estas ofrecen, los y las activistas pueden conectarse sin depender de las jerarquías tradicionales.

A diferencia del activismo del siglo XX, hoy en día cualquier persona con un Smartphone puede convocar manifestaciones o difundir información al instante. En lugar de depender de estructuras más formales como los partidos, los sindicatos y las ONG, los y las activistas ahora se organizan mediante etiquetas, grupos en línea

y mensajes virales, consiguiendo así grandes movilizaciones con mucha velocidad.

Una de las aportaciones más importantes de las redes sociales al cambio social es cómo han amplificado voces y causas que antes estaban marginadas. En esta era digital, plataformas como X funcionan como un megáfono que da atención a temas que antes solían pasar desapercibidos. Otro estudio de Blazina (2024) explicó que el 70% de los usuarios de las redes han visto contenido relacionado con la igualdad de género y el 54% afirmaba que estos mensajes habían influido en su manera de pensar.

Las campañas virales y los hashtags han sido claves en este proceso de visibilización. La etiqueta #MeToo sacó a la luz millones de testimonios sobre el acoso sexual que antes estaban silenciados. Gracias a esta visibilidad, más del 60% de las mujeres encuestadas en un estudio de McKinsey dijeron que se sentían más respaldadas en sus derechos laborales al poder compartir sus experiencias en redes sociales (Field et al., 2023). De manera similar, #BlackLivesMatter, que surgió en 2013, articuló denuncias contra la violencia policial y el racismo sistémico, generando una conciencia internacional sobre la injusticia racial (Célestine et al., 2022). También, #FridaysForFuture, iniciado en 2018 y liderado por la activista juvenil Greta Thunberg, movilizó a millones de jóvenes en todo el mundo en huelgas climáticas, destacando la urgencia de la crisis medioambiental y presionando a los líderes políticos para que actúen.

Estas campañas muestran cómo las redes sociales crean narrativas colectivas: permiten que experiencias individuales, que de otro modo estarían dispersas, se unan bajo símbolos compartidos, como un hashtag. Esto fomenta la conciencia colectiva y ayuda a formar identidades comunes en torno a una causa. Como menciona Gerbaudo (2012), la comunicación digital facilita la construcción de identidades colectivas al ofrecer espacios donde los participantes pueden discutir, empatizar y establecer objetivos comunes. El activismo a través de las redes sociales ha demostrado tener un impacto notable en las instituciones, creando nuevas formas de presión social sobre los gobiernos, empresas y entidades de poder. Uno de los estudios más destacados es el Uwalaka et al. (2020), que se centra en la campaña nigeriana The Church Must Vote. Después de un análisis de

más de 6.000 publicaciones en redes sociales, el autor comentaba cómo una campaña que giraba en torno a un hashtag consiguió movilizar a un gran número de votantes cristianos en las elecciones de Nigeria durante las elecciones de 2019. Este estudio concluye que las redes sociales contribuyeron a aumentar la participación electoral de un grupo que históricamente había estado poco representado, además de haber concienciado sobre la importancia del voto.

Por otro lado, Leong et al. (2021) analizan el movimiento Bersih en Malasia, que comenzó en las redes sociales como una protesta ciudadana pidiendo elecciones más limpias. Los autores destacan cómo algo que empezó con acciones aisladas se transformó en una red organizada que presionó al gobierno para implementar reformas electorales. Gracias a la coordinación en las redes sociales, el movimiento movilizó protestas y generó un debate político a nivel nacional. Este proceso terminó en la primera alternancia democrática en el país después de más de 60 años, demostrando que el activismo en redes puede conseguir cambios estructurales.

Estos estudios muestran que lo que empieza como una simple iniciativa en redes sociales puede crecer y provocar cambios significativos. Las plataformas digitales, además de dar visibilidad a diferentes causas, pueden impulsar procesos de movilización y pueden ser una gran herramienta de cambio social.

### **2.1.3. Narrativas digitales del activismo feminista**

El activismo feminista de la actualidad ha encontrado en las plataformas digitales un espacio para dar visibilidad a vivencias personales y construir narrativas colectivas. A través de los testimonios en línea, las mujeres han conseguido convertir sus vivencias en herramientas de cambio.

Algunos estudios han analizado cómo el testimonio en línea puede transformar el feminismo. Es el caso de Núñez Puente et al. (2017), que analizaron la comunicación digital en la Plataforma Feminista 7N, que lucha contra las violencias machistas en España. Los resultados mostraron que compartir testimonios sobre la violencia de género en espacios digitales puede cuestionar las ideas tradicionales sobre este problema y ayudar a crear nuevos relatos que promuevan el cambio

social. Cuando las víctimas comparten sus experiencias de manera pública, rompen con los discursos que las hacen culpables o las invisibilizan, y construyen nuevas maneras de hablar sobre la violencia que sí reconocen sus derechos y su dignidad.

Un ejemplo concreto del uso del storytelling digital como herramienta del activismo es el estudio de Mwaba et al. (2021) en Turquía. Las autoras entrevistaron a 20 mujeres de la plataforma “We Will End Femicide” en Estambul, las cuales compartieron sus historias de violencia, que iban desde las agresiones físicas hasta el acoso en línea, como parte de una iniciativa de activismo narrativo. La investigación encontró que los relatos personales de violencia se usaron tanto para “aliviar el sufrimiento” como para “prevenir feminicidios”. Contar sus historias les permitió transformar su dolor en una herramienta de cambio. Según explicaron, ellas confiaban en que al compartir sus testimonios, otras mujeres conseguirían un final diferente al conocer estas experiencias.

El uso del testimonio y el storytelling en el feminismo digital es un medio poderoso para dar visibilidad a experiencias individuales que han estado silenciadas. Según Anthony (2020), las plataformas en línea han dado pie a lo que él llama una “epistemología feminista”, donde el intercambio de testimonios se convierte en la clave. Este autor argumenta que el “hashtag testimony” actúa como una vía de concienciación que puede generar movilizaciones e influir, de manera puntual, en las políticas públicas. Cuando miles de mujeres dicen “#YoTambién” o comparten sus primeras experiencias de acoso, no solo están hablando de sí mismas, sino que están creando una conciencia sobre la magnitud del problema y las diferentes formas de violencia de género que existen, desafiando a aquellas personas que no las creen y exigiendo una respuesta social.

Las tecnologías digitales, y en especial las redes sociales, han revolucionado la manera en que las narrativas feministas se propagan a nivel global. Un aspecto fundamental de esta difusión son los hashtags o las etiquetas virales, que funcionan como herramientas narrativas. La investigadora Guiomar Rovira (2023) se refiere a ellos como “femitags” cuando se utilizan con un propósito feminista, y destaca que, en la última década, estos hashtags se han convertido en una “caja de herramientas” esencial para el ciberactivismo de la cuarta ola. Los hashtags tienen diversas

funciones, como convocar movilizaciones, denunciar injusticias y permitir explicar de manera colectiva experiencias de opresión. Al reunir miles de publicaciones bajo una misma etiqueta, consiguen dar una cohesión y una visibilidad, a lo que, de otra manera, serían voces dispersas. Una etiqueta viral puede construir una red internacional de solidaridad en torno a un tema, conectando a personas que no se conocen pero que sí las une una lucha compartida.

La forma en la que se utilizan estos hashtags feministas también muestra cómo se entrelaza lo individual y lo colectivo en estas narrativas. Muchas de estas etiquetas destacan la voz personal como el #MeToo o frases como #YoSíTeCreo, que buscan apoyar a las víctimas. Por otro lado, hay hashtags que apelan a la comunidad, como #NosotrasParamos, que se utiliza en las huelgas feministas, #NiUnaMenos o #VivasNosQueremos.

En redes sociales, el “yo” y el “tú” de las etiquetas como #MeToo, #YoSíTeCreo o #Cuéntalo destacan la importancia de cada testimonio individual y la validación entre las víctimas. Al mismo tiempo, el “nosotras” en hashtags como #NiUnaMenos o #NosotrasParamos resalta la unión del colectivo y el no querer dejar a ninguna atrás. Estos “femitags” construyen un relato donde las historias personales se combinan en una narrativa compartida de lucha conjunta.

Estos estudios demuestran que las narrativas digitales se han convertido en algo esencial dentro del activismo feminista actual. Gracias a las redes sociales, muchas mujeres han conseguido convertir sus experiencias personales en relatos colectivos que generan conciencia y movilización

## **2.2. Movimientos feministas globales**

### **2.2.1. #MeToo: Origen, impacto y legado**

El movimiento #MeToo tiene sus inicios en el activismo comunitario contra la violencia sexual y fue lanzado por la activista afroamericana Tarana Burge. En 2006, Burke creó la frase “Me Too” como parte de una campaña dirigida a mujeres jóvenes negras que habrían sufrido abusos sexuales. Su objetivo era fomentar la empatía y el apoyo entre ellas, haciéndoles sentir que no estaban solas. La autora, quien

también había sufrido violencia sexual, consideraba lo que las víctimas necesitaban era escuchar que otras personas también habían pasado por lo mismo (Font, 2017).

La expansión del movimiento ocurrió en octubre de 2017, cuando el caso del productor de cine Harvey Weinstein, que fue acusado de múltiples agresiones sexuales, salió a la luz. En ese momento, la actriz Alyssa Milano publicó un mensaje en Twitter animando a otras mujeres que también habían sufrido abuso o acoso a escribir “Me Too” como respuesta. En cuestión de horas, millones de personas en todo el mundo comenzaron a compartir sus experiencias personales con esa frase. Los estudios destacan la velocidad y el alcance que tuvo esta difusión, ya que en solo unos días se registraron más de 1,7 millones de tuits con #MeToo, y el hashtag se replicó en al menos 85 países durante el primer mes. Este fenómeno hizo que #MeToo fuese uno de los movimientos sociales digitales más amplios de la historia (Sweeny, 2020).

La mayoría de estudios coinciden que el movimiento ha marcado un antes y un después en la forma en la que se aborda la violencia de género. Worthen y Schleifer (2024) destacan que #MeToo reconfiguró la percepción cultural sobre la violencia sexual, al dar visibilidad en el espacio público a historias personales que se encontraban en silencio. Millones de mujeres, y también de hombres, comenzaron a compartir sus experiencias sobre el acoso en el trabajo, abusos durante la infancia o agresiones más personales. Esta ola de testimonios ha sido interpretada por autoras como Lang (2019), como una especie de “censo simbólico” que demostró que estas situaciones no eran casos aislados, sino un problema más extendido.

Los datos también respaldan esta realidad. Una encuesta nacional realizada en Estados Unidos poco después del auge del hashtag mostró que el 81% de las mujeres y el 43% de los hombres afirmaron que habían sufrido algún tipo de acoso sexual o agresión a lo largo de su vida (Raj et al., 2018). Esta investigación llevada a cabo por la ONG Stop Street Harassment fue la primera encuesta nacional representativa sobre este tema en el país y ayudó a dar voz a esta información.

Desde la perspectiva de las actitudes sociales, el movimiento también ha jugado un papel importante en transformar la manera en la que se discute la violencia de

género. Varios estudios de opinión indican que hay un crecimiento en la conciencia sobre los abusos de poder y la dificultad que sufren las víctimas para que crean sus historias. Una encuesta de Pew Research Center (Graf, 2018) reveló que la mayoría de los estadounidenses consideraba más grave que los hombres que están en posiciones de poder no sufran consecuencias o que no se crea a las mujeres que denuncian, en comparación con el riesgo de acusaciones falsas o consecuencias negativas para hombres inocentes.

Sin embargo, los estudios también advierten que tener más conciencia sobre la situación no significa que haya desaparecido. Investigaciones recientes indican que el acoso y la violencia siguen siendo muy comunes. El #MeToo 2024 Report, elaborado por el NewComb Institute (Raj et al., 2024), encuestó a 3.300 adultos en EE.UU. y encontró que el 82% de las mujeres todavía afirma haber sufrido violencia sexual o acoso durante su vida, un porcentaje prácticamente idéntico al de 2018. Además, una de cada cuatro mujeres, indicaba haber sufrido violencia o acoso en el último año.

Esos hallazgos indican que, aunque se ha visto una mejora en las actitudes y la conciencia, la violencia de género sigue estando normalizada en nuestra sociedad. Así, el legado de #MeToo ha conseguido que la sociedad no pueda exponer ignorancia sobre la magnitud del acoso sexual, además de poner de manifiesto todo lo que queda por hacer para que esa conciencia se transforme en una reducción real de la violencia.

Pese a esto, sí que encontramos mejoras y cambios en diversas esferas de la sociedad. A nivel federal, aunque los cambios legislativos en Estados Unidos han sido limitados, el impacto sí ha sido notable en las legislaciones estatales. Entre 2017 y 2021 se presentaron más de 2.300 proyectos de la ley relacionados con el movimiento, de los cuales 286 consiguieron ser aprobados y convertidos en ley. Estas reformas se centraron en reforzar las normas que había contra el acoso sexual, incluyendo la obligación a las empresas de que ofrezcan capacitación antiacoso y la restricción de las cláusulas de confidencialidad que solían encubrir acuerdos por acoso (Williams & Tippett, 2022).

En el ambiente laboral, antes era habitual que los altos ejecutivos que eran acusados por acoso pudiesen abandonar sus puestos de trabajo con indemnizaciones generosas. Sin embargo, muchas empresas han revisado sus contratos para poder permitir despidos sin ninguna compensación a aquellos que incumplan las políticas de conducta. Un estudio de Arnow-Richman et al. (2022) reveló que había un crecimiento en las cláusulas específicas en los contratos de los directivos que permiten tomar medidas contra el acoso sexual, lo que muestra un cambio en la actitud de las empresas.

Todos estos estudios demuestran que #MeToo no solo ha cambiado la conversación pública, sino que también ha provocado transformaciones reales en diferentes ámbitos. Esto demuestra que las plataformas digitales pueden ser herramientas poderosas para dar visibilidad a la violencia de género y exigir cambios.

### **2.2.2. #NiUnaMenos: Una lucha en Latinoamérica**

El movimiento #NiUnaMenos nació en Argentina en junio de 2015 como una respuesta colectiva al caso del feminicidio de Chiara Páez, una adolescente de 14 años embarazada, que fue asesinada a manos de su novio, Manuel Mansilla. Un grupo de periodistas y activistas decidió convocar a través de las redes sociales una marcha nacional en contra de la violencia machista.

Las redes sociales y el uso del hashtag #NiUnaMenos tuvieron un papel muy importante en la difusión del mensaje. Belotti, Comunello y Corradi (2021) descubrieron que, en los primeros tres años del movimiento, las conversaciones en Twitter se centraban en la violencia de género y el feminicidio, combinando así la memoria de los derechos humanos con la movilización digital. Además, justo antes de la primera gran marcha en junio de 2015, el hashtag se convirtió en *trending topic* global en Twitter. Accossatto y Sendra (2018) explicaban que el éxito de este movimiento era debido, en gran parte, a la manera en la que se utilizaron las redes sociales, lo que hizo que se convirtiera en un movimiento de muchas personas.

La primera marcha tuvo lugar el 3 de junio de 2015 en la Plaza del Congreso de Buenos Aires y reunió a más de 150.000 personas. Esto hizo historia en el activismo

feminista de Argentina. Su impacto se reflejó en Twitter, donde se registraron 13.101 mensajes con el hashtag durante los días 2 a 4 de junio. En la manifestación del siguiente año, ascendieron a 20.996, lo que evidenciaba un crecimiento del 60% en la participación digital y una mejor organización en la difusión de los feminicidios a través de retuits y de nuevos hashtags (Revilla, 2018). Deportistas, artistas, periodistas y políticos apoyaron esta protesta, dándole voz ante los medios. Además, Kaata (2023) mencionaba que la protesta también tuvo el apoyo de la que en ese momento era presidenta, Cristina Kirchner y de la jueza Elena Highton de Nolasco.

Junto con la movilización ciudadana, #NiUnaMenos ha sido un motor de cambios en las instituciones, la política y la legislación. Poco después de la marcha de 2015, la Corte Suprema de Argentina anunció la creación de una comisión para juntar datos sobre la violencia de género, y el gobierno nacional comenzó a trabajar en proyectos de ley para proteger a las víctimas de la violencia machista. Años después, se discutieron varias iniciativas emblemáticas. Por ejemplo, en 2019 se presentó un proyecto para declarar una emergencia en violencia de género por dos años, y el presidente Alberto Fernández mencionó a NiUnaMenos en su campaña, comprometiéndose a “cumplir con la obligación del Estado de reducir la violencia” contra las mujeres.

Sin duda, uno de los logros más importantes de este movimiento fue la legalización del aborto. La campaña constante de NiUnaMenos jugó un papel clave en la aprobación por parte del Congreso de la despenalización del aborto en el primer trimestre de gestación en diciembre de 2020. A nivel regional, la ola conocida como “Marea verde” argentina de 2018 a 2020 cogió sentido gracias al debate feminista que inició NiUnaMenos, ampliando la discusión sobre los derechos reproductivos a otros países.

Desde Argentina, el movimiento #NiUnaMenos se ha expandido por toda América Latina. Investigaciones revelan que la bandera de NiUnaMenos ha sido adoptada por movimientos feministas en países como Bolivia, Perú, El Salvador, México y otros sitios donde los índices de feminicidio son preocupantes. Mendiola-Vásquez (2022) examina estos casos y destaca que en todos ellos se utiliza el hashtag en redes sociales para visibilizar los crímenes machistas y convocar a marchas. Además, se

han reportado paros y movilizaciones “hermanas” el 3 de junio, Día Internacional de la Conmemoración del Ni Una Menos, en diversas ciudades de Latinoamérica. El movimiento argentino se ha convertido en un modelo y un punto de encuentro para las luchas regionales contra la violencia de género. #NiUnaMenos ha sido un impulsor para aumentar la conciencia social.

El análisis de #NiUnaMenos expone cómo un colectivo feminista que surgió con demandas específicas y de gran impacto ha ganado fuerza gracias a su ingenioso uso de las redes sociales, la colaboración de actores sociales y el contexto de hartazgo de la sociedad frente a la impunidad. Aunque sus efectos e innovaciones se siguen estudiando, se puede decir que #NiUnaMenos ha marcado un antes y un después en las políticas de género y en la conciencia pública de la región.

### **2.3. Archivo digital y memoria colectiva**

#### **2.3.1. La importancia de los archivos digitales en movimientos sociales**

En las últimas décadas, los movimientos feministas han creado prácticas de memoria colectiva a través de las plataformas digitales. Los testimonios personales en estos espacios sobre las violencias de género sufridas se comparten de manera masiva, transformando la vivencia privada en un relato público y político (Ferreday, 2017). Esta “memoración digital” (Hanskins, 2007 en Malagón, 2022) combina el archivo tradicional con la memoria que han vivido, ya que las redes sociales funcionan como archivos actuales en los que hay conflictos: están influenciadas por el poder, que decide qué historias o testimonios se conservan y cuáles no.

Las mujeres activistas han entendido la importancia de registrar y conservar sus propias historias. Como mencionan Jornet Benito y Tuset Páez (2016), desde las sufragistas del siglo XIX, los feminismos han valorado la creación de los archivos propios para que la historia del movimiento no dependa de los relatos hegemónicos. Esta conciencia en el entorno digital se traduce en “programas de memoria” más inclusivos, donde cualquier hashtag feminista puede convertirse en un registro de experiencias compartidas (Rovira-Sancho & Morales-i-Gras, 2023).

Los archivos digitales feministas desempeñan funciones esenciales en el activismo contemporáneo. Actúan como herramientas para recoger testimonios y construir una memoria colectiva que visibiliza la violencia de género. Plataformas como X o Instagram permiten documentar de manera masiva las experiencias de violencia machista y compartir relatos personales. Esto da lugar a un archivo virtual de gran escala. #Cuéntalo generó unos 160.000 tuits originales con 40.000 testimonios individuales (Remacha, 2018). Los estudios destacan cómo este tipo de hashtags pueden crear “comunidades afectivas” que validan el carácter compartido de estas experiencias (Remacha, 2018; Rovira-Sancho & Morales-i-Gras, 2023).

Además de construir memoria, estos archivos digitales permiten visibilizar la violencia y denunciar la impunidad. Los femitags, como #MeToo, #YoSíTeCreo o #NiUnaMenos, funcionan como etiquetas digitales que marcan agresiones específicas. No solo permiten hacer denuncias, sino que también ayudan a identificar patrones y a señalar a los responsables. Al registrar feminicidios o abusos, estas prácticas digitales son clave para recuperar la memoria de las víctimas, como en el caso de #IngridEscamilla, dándoles un valor humano y moviendo la atención de la indiferencia institucional hacia una empatía colectiva y pidiendo justicia. Así, lo que empieza como una denuncia en redes sociales como X o Instagram se convierte en un símbolo de impunidad que desafía al sistema (Rovira-Sancho & Morales-i-Gras, 2023).

Estas funciones hacen hincapié en el aspecto político de conservar y cuidar las memorias digitales. Los archivos feministas no solo guardan relatos, sino que también unen lo privado con lo público y desafían la invisibilidad histórica de las mujeres. Como mencionan Jornet Benito y Tuset Páez (2016), es fundamental recuperar los fondos personales para construir una memoria colectiva que muestre las luchas del feminismo. En el contexto actual, esta labor también implica recuperar testimonios digitales antes de que se pierdan en las plataformas, asegurando que estos continúan como parte del patrimonio colectivo y como una herramienta para el cambio social.

Esta función política de los archivos también se refleja en cómo los testimonios personales pueden cuestionar las versiones oficiales de la historia. Demiri (2024)

analiza las historias de mujeres activistas en Kosovo que, al compartir sus experiencias, ofrecen una mirada distinta sobre los procesos sociales y políticos del país. Muchas veces consideradas “testarudas” por ir contra lo establecido, sus voces muestran una realidad que no suele aparecer en los discursos oficiales. Estas historias actúan como una forma de contramemoria, ya que recuperan vivencias que han sido ignoradas o silenciadas. Gracias a estos relatos, se construye una memoria colectiva más amplia, en la que también se reconoce el papel de las mujeres en la historia actual.

Los archivos digitales feministas también tienen un papel clave en cómo la sociedad entiende y recuerda estos hechos. No se trata solo de guardar datos o testimonios, sino de transformar esas vivencias en algo compartido que puede impulsar cambios. Como explican Worthen y Knudsen (2024), cuando los relatos de violencia sexual se hacen públicos y circulan de forma masiva, dejan de ser historias individuales para convertirse en parte de una memoria colectiva que une a quienes han pasado por situaciones similares. Esta idea también la recoge Velte (2024), quien analiza cómo frases como “si tocan a una, nos tocan a todas” se han convertido en lemas muy potentes que ayudan a que muchas mujeres se sientan acompañadas y escuchadas. Según la autora, estos mensajes no solo muestran solidaridad, sino que ayudan a transformar el dolor personal en una causa común que busca justicia. Así, los archivos digitales crean redes de apoyo y una forma de reconocimiento colectivo. Recordar juntas también se convierte en una forma de resistencia y de demanda de cambios sociales reales.

El caso de #Cuéntalo es un claro ejemplo del impacto que tienen las redes sociales como archivos digitales en el activismo feminista. Lo que empezó como una iniciativa en X se transformó en una herramienta pública con la creación de una base de datos y un sitio web para preservar estos testimonios, liderado por periodistas y archiveros (Remacha, 2018). Hoy en día, esta colección actúa como una memoria colectiva de la violencia machista que antes no existía. Gracias a este archivo digital, historias que de otro modo se perderían ahora tienen una permanencia simbólica y un valor investigativo (Remacha, 2018).

Las redes sociales funcionan como enormes archiveros temporales. Cada vez que alguien publica algo, esa información puede borrarse en cualquier momento, pero mientras está disponible, deja una huella. Como menciona Malagón (2022), plataformas como X o Instagram permiten que se guarde y se converse al mismo tiempo, y así se activa como un archivo y un espacio de diálogo simultáneamente. Sin embargo, Rovira-Sancho (2023) advierte que, dado que las redes son rápidas y están bajo el control de empresas, no se puede garantizar que estos mensajes o historias puedan perdurar por mucho tiempo. Por eso, es crucial conservar y proteger lo que se publica. En este contexto, algunas universidades e instituciones respaldan el trabajo que ya realizan personas voluntarias. Un ejemplo es la Schlesinger Library de Harvard, que lanzó un proyecto para preservar todo lo relacionado con el movimiento #MeToo (Konczal, 2024). Su objetivo fue recopilar tuits, publicaciones y testimonios antes de que se desvanecieran, porque comprenden que esta historia compartida debe mantenerse viva. Así, un simple hashtag en redes se transforma en parte de la memoria colectiva, en algo valioso que forma parte de nuestra cultura digital.

Los archivos digitales son herramientas fundamentales para la memoria colectiva, la denuncia y el empoderamiento en los movimientos feministas de hoy en día. Proyectos como la base de datos de #Cuéntalo y el archivo de #MeToo de Harvard son ejemplos claros de cómo archivistas, activistas y académicos se unen para asegurarse de que las voces de las mujeres queden registradas en la historia. De esta manera, el archivo digital solo recopila información, transforma la experiencia individual en un compromiso colectivo, apoyando la lucha feminista a lo largo del tiempo (Konczal, 2024).

Más allá del entorno digital, también existen otras formas de archivo feminista que contribuyen a preservar la memoria colectiva, como es el cine documental. Como muestra el análisis de Llanos (2024), estos documentales pueden actuar como archivos vivos que recogen historias de mujeres silenciadas y las visibilizan desde una perspectiva feminista. En concreto, su estudio sobre el cortometraje La chispa en la pradera destaca cómo estos documentales, además de contar lo que ha pasado, unen a distintas generaciones de activistas y dan un nuevo sentido a las

experiencias personales al integrarlas dentro de una lucha común. De esta manera, el cine también se convierte en una herramienta de resistencia cultural y memoria feminista, ampliando el campo de los archivos más allá de lo digital, pero con el mismo objetivo de transformar lo personal en político.

### **2.3.2. Cristina Fallarás y el archivo #Cuéntalo**

En abril del 2018, después del controvertido veredicto del caso de “La Manada”, la periodista Cristina Fallarás decidió lanzar la iniciativa #Cuéntalo en X. Su objetivo principal era invitar a las mujeres a compartir en primera persona las agresiones sexuales y abusos que habían sufrido. La respuesta sobrepasó todas las expectativas, ya que, en solo dos días, cerca de cien mujeres se atrevieron a contar sus historias, y en tan solo dos semanas, la cifra consiguió alcanzar las cien mil. En solo diez días se superaron los tres millones de respuestas. Según datos del Barcelona Supercomputing Center (BSC), este movimiento generó alrededor de 2,75 millones de tuits, entre mensajes originales y retuits, en su fase inicial. Gracias al trabajo de archivistas como Vicenç Ruiz y Aniol María, junto con la periodista Karma Peiró, esos mensajes fueron recopilados en tiempo real para su análisis y visualización.

Cristina Fallarás no solo promovió el hashtag, sino que también le dio un enfoque claro, y es que quería que las víctimas encontraran “un lugar sin miedos ni vergüenzas” donde pudieran contar “testimonios brutalmente honestos” que, en muchos casos, nunca habían compartido. De hecho, en su libro *Ahora contamos nosotras* (2019), Fallarás describe ese momento tan visceral: “No estoy informando. No soy periodista. Soy ella... Soy esa mujer” (p.34) asumiendo la voz de las víctimas y explicando su motivación para iniciar #Cuéntalo.

Uno de los elementos fundamentales del movimiento fue su capacidad para romper el silencio. Al invitar a cada mujer a contar “lo que se oculta”, este movimiento logró forjar una memoria colectiva sobre la violencia sexual. Fallarás subraya que, cuando las historias emergen de “voces anónimas”, el fenómeno se vuelve “irrefutable” y se crean “mecanismos de identificación”. Según sus palabras, “las mujeres se identifican con la voz de las demás, y ahí se forma una memoria colectiva imborrable” (p.21)

Este proceso de testimonio también fue destacado por Mestre (2019). Su artículo «Mujeres y datos» explica cómo el Proyecto Cuéntalo (la plataforma digital del hashtag) “recoge la voz de supervivientes de más de sesenta países” con el fin de “construir una memoria colectiva que dé veracidad a las denuncias de las mujeres y evidencian la magnitud del fenómeno”. De hecho, el sitio [proyectocuentalo.org](http://proyectocuentalo.org), que está gestionado por archivistas catalanes junto a Fallarás y Karma Peiró, funciona como un archivo digital permanente, guardando los testimonios que se publican en redes sociales. Solo en este caso existe un repositorio público accesible de los mensajes de X con #Cuéntalo, lo que asegura que esos relatos sigan vivos.

Esta dimensión internacional del archivo también se aprecia en cómo #Cuéntalo ha sido adoptado y reinterpretado en otros países. Un ejemplo de ello es Argentina, donde el hashtag fue utilizado por colectivos feministas en su propio contexto social y político. Martín (2024) analiza cómo los testimonios compartidos en Twitter bajo la etiqueta #Cuéntalo se convirtieron en una forma de “testimonio colectivo”, donde muchas voces individuales se unen para construir una memoria compartida sobre la violencia. A través de su estudio, la autora muestra que estos relatos no solo permiten denunciar lo vivido, sino que también funcionan como una forma de archivo que recoge y protege historias que muchas veces han sido ignoradas.

El narrador anónimo, al compartir su experiencia, consiguió una poderosa función narrativa, que fue convertir experiencias individuales en una historia colectiva de resistencia. En *El feminismo en 35 hashtags* (Reverter, 2020) se destaca que etiquetas como #Cuéntalo «reflejan una realidad extendida: que mujeres de todo el mundo enfrentan acoso sexual, y que las agresiones y violaciones no son casos aislados». #Cuéntalo se convirtió en una manera de convertir lo personal en político, como dice el lema feminista, creando un espacio simbólico de empoderamiento donde cada “yo también” contribuye a una narrativa más grande.

En el ámbito social, #Cuéntalo demostró el poder del “hashtivismo” como un motor de concienciación y solidaridad en la cuarta ola feminista. Se integró en un contexto más amplio de movilización: desde manifestaciones en la calle (8M, 25N) hasta debates en los medios.

La repercusión de #Cuéntalo también llegó al ámbito político. La indignación por casos como el de La Manada llevó a que la opinión pública exigiera reformas legales, como la futura ley del “solo sí es sí” en España. Más allá de eso, permitió que mujeres en posiciones de poder compartieran abiertamente sus experiencias. Por ejemplo, en 2022, la secretaria de Estado de Igualdad, Ángela Rodríguez, se atrevió a declarar en el Congreso: “Yo he sufrido violencia sexual”, desafiando así la cultura del silencio. Esto refleja lo que InfoLibre describe como la llegada del #MeToo (y por extensión, #Cuéntalo) a la política y la cultura, subrayando que “lo personal es político”. Tras cinco años del movimiento, Fallarás reconoce que se ha conseguido “crear memoria colectiva desde lo testimonial”, aunque advierte que la sociedad sigue revictimizando y que aún queda mucho por hacer.

Cristina Fallarás se ha consolidado como una figura muy importante del activismo feminista digital en España. Además de ser la impulsora de #Cuéntalo, ha recogido y amplificado testimonios a través de sus redes y libros. Su obra *“Ahora contamos nosotras: #Cuéntalo”* (2019) no solo documenta su experiencia personal de agresión y despido laboral, sino también cómo surgió el colectivo del movimiento. En esta obra se pregunta: “¿Por qué tres millones de mujeres participan en solo dos semanas?” y destaca la importancia de dar voz en primera persona a “las agresiones machistas” para construir un relato compartido. Como señala la editorial Anagrama, “#Cuéntalo... crea una memoria colectiva de las agresiones machistas, narradas en primera persona”. Ella explica que el relato anónimo de la mayoría es tan válido y necesario como los testimonios de celebridades. En palabras de Cristina Fallarás, recogidas por Rodríguez Álvarez (2022) en InfoLibre, el movimiento original del #MeToo podía percibirse como “aspiracional” porque estaba liderado por mujeres famosas, lo que permitía a algunos sectores cuestionar sus motivaciones. En cambio, con #Cuéntalo, al estar protagonizado por mujeres anónimas, se logró un relato colectivo más difícil de rebatir, capaz de generar un fuerte sentimiento de identificación entre las participantes.

Finalmente, su legado se extiende a la inspiración de otros proyectos digitales. El sitio Proyecto Cuéntalo ([proyectocuentalo.org](http://proyectocuentalo.org)) funciona como un archivo histórico colaborativo y educativo. Gracias a esta iniciativa, se ha creado un espacio en línea

seguro donde se preserva y se comparte información sobre la violencia machista con el objetivo de concienciar. Tanto su activismo como sus publicaciones han dejado una huella significativa en la cultura feminista contemporánea, estableciendo bases narrativas y organizativas, tanto digitales como presenciales, para futuras campañas.

### **3. Diseño metodológico**

Para llevar a cabo este proyecto, se ha empleado un enfoque cualitativo, centrado en el análisis del discurso digital y la revisión documental. Este enfoque permite profundizar en las narrativas compartidas en la campaña #Cuéntalo, prestando atención tanto al contenido de los testimonios como a las intenciones comunicativas y a los patrones discursivos que surgen en ellos.

Se ha optado por un enfoque cualitativo porque facilita la comprensión de las vivencias personales relatadas en las redes sociales, más cercano a la comprensión de cómo se crea la memoria colectiva. A partir de la categorización de los relatos y en análisis temático, los resultados se han organizado de manera sistemática, combinando una presentación cuantitativa inicial con una interpretación cualitativa detallada.

#### **3.1. Objetivos específicos**

El análisis de la campaña #Cuéntalo en X parte de un objetivo general, del cual se establecen los siguientes objetivos específicos.

- Identificar las principales temáticas y patrones discursivos en los relatos digitales en la campaña.
- Analizar la representación de la violencia de género en los testimonios compartidos en #Cuéntalo.
- Anotar el impacto o viralidad en la red.
- Estudiar el proyecto #Cuéntalo para evaluar su papel en la construcción de la memoria colectiva feminista.

Además de analizar los testimonios, se incluyó como herramienta complementaria una entrevista con Cristina Fallarás, periodista y creadora del hashtag #Cuéntalo. La entrevista, de carácter cualitativo, se realizó el 5 de mayo de 2025 a través de Google Meet, ya que la entrevistada reside en Zaragoza, y tuvo una duración aproximada de 30 minutos. Su objetivo fue aportar una visión contextual y personal sobre el origen, el desarrollo y la repercusión del movimiento desde la perspectiva de quien lo impulsó.

### **3.2. Muestra y categoría del análisis**

La muestra seleccionada está compuesta por 100 testimonios recopilados en la red social X bajo el hashtag #Cuéntalo, en el periodo comprendido entre el 26 de abril y el 26 de junio de 2018, fecha que abarca los tres meses de mayor actividad de la campaña desde el día de su creación. Aunque el número de testimonios es de 100, varios de ellos están estructurados en hilos de tuits, lo que permite un desarrollo más extenso y detallado de las experiencias narradas.

Para asegurar el contenido analizado, se aplicaron filtros para asegurar la relevancia de la información, considerando sólo aquellos testimonios que narran vivencias personales y excluyendo publicaciones sin contenido testimonial o fuera del contexto del movimiento.

Además de analizar los testimonios, se incluyó como herramienta complementaria una entrevista con Cristina Fallarás, periodista y creadora del hashtag #Cuéntalo. La entrevista, de carácter cualitativo, se realizó el 5 de mayo de 2025 a través de Google Meet, ya que la entrevistada reside en Zaragoza, y tuvo una duración aproximada de 30 minutos. Su objetivo fue aportar una visión contextual y personal sobre el origen, el desarrollo y la repercusión del movimiento desde la perspectiva de quien lo impulsó.

Las categorías de análisis definidas son:

Tipo de violencia:

- General: Habla sobre la violencia de forma general.

- Física: Lesiones corporales, golpes, empujones o la introducción forzosa de sustancias.
- Sexual: Agresiones o abusos sexuales, tocamientos, violaciones.
- Psicológica: Insultos, amenazas, *gaslighting* (forma de manipulación psicológica en la que una persona hace que otra dude de su percepción, memoria o cordura, con el objetivo de controlar o desestabilizarla), acoso callejero.

Intencionalidad comunicativa: Se analizaron las expresiones utilizadas en los testimonios para diferenciar entre:

- Denuncia: Mensajes que visibilizan actos de violencia, injusticia o abuso, con el objetivo de realizar una denuncia pública sobre la situación vivida.
- Autorrevelación latente: Reconoce que la persona tiene una experiencia pero aún no se siente preparada para compartirla.
- Apoyo: Testimonios en los que se brinda respaldo a otras víctimas o se refuerza la importancia de compartir experiencias.
- Reflexión: Expresa emociones o reflexiones sobre el fenómeno (miedo, indignación, análisis...).

Tipología de relato:

- Relato en primera persona: Testimonio sobre la experiencia propia.
- Relato en tercera persona: Historia de otra mujer
- Meta-discurso: Reflexión o comentario sin relato concreto.

Para llevar a cabo un análisis riguroso, se definieron y aplicaron tres ejes analíticos principales:

### **3.3. Consideraciones éticas**

Dado que este estudio analiza testimonios públicos en redes sociales, se han seguido principios éticos como;

Respeto a la privacidad: No se han revelado datos personales de las usuarias que compartieron sus experiencias.

Para el uso responsable de la información, se han citado fuentes verificables y se ha priorizado en análisis del impacto colectivo del movimiento, evitando así la explotación de vivencias personales.

En el marco ético de las investigaciones digitales, al analizar contenidos en redes sociales de acceso público, se ha considerado el consentimiento implícito y se ha evitado toda alteración o distorsión de los testimonios.

## **4. Resultados**

En este apartado, se presentan los resultados obtenidos tras el análisis de los testimonios recopilados a través del hashtag #Cuéntalo en la red social X. La muestra analizada, compuesta por relatos y mensajes públicos compartidos por mujeres, ofrece una visión amplia y profunda sobre el tipo de violencia sufrida, las motivaciones comunicativas de las participantes y las formas discursivas utilizadas para visibilizar, denunciar o reflexionar sobre sus experiencias.

El propósito principal de este proyecto es investigar cómo las mujeres utilizan la herramienta digital que ofrece la campaña #Cuéntalo para compartir sus experiencias relacionadas con la violencia de género, así como identificar los tipos de violencia más comunes y las formas narrativas que predominan en la transmisión de estos testimonios. Este análisis nos ayuda a entender con mayor precisión cómo las nuevas tecnologías y las redes sociales pueden convertirse en espacios significativos de resistencia, denuncia y concienciación frente a la violencia de género.

La importancia de abordar esta problemática desde un enfoque digital radica en el alcance y la visibilidad que brindan las redes sociales. Estas plataformas han

demostrado ser herramientas poderosas para amplificar voces que a menudo son silenciadas y para crear comunidades de apoyo y sororidad, algo que resulta especialmente importante en contextos donde la denuncia formal puede ser inaccesible o insegura para las víctimas.

Para llevar a cabo un análisis riguroso, se definieron y aplicaron tres ejes analíticos principales:

- Intencionalidad comunicativa: Se identificó la motivación detrás de la decisión de compartir públicamente el testimonio. Las intenciones comunicativas que se analizaron incluyen la denuncia explícita de situaciones de violencia, las llamadas a la acción o resistencia frente a la violencia estructural, mensajes de apoyo y solidaridad hacia otras víctimas y expresiones reflexivas o catárticas sobre experiencias personales o sociales.
- Tipo de violencia: Este eje sirvió para clasificar los relatos según la naturaleza específica de la violencia descrita por las víctimas. Las categorías establecidas incluyen la violencia general, que consiste en testimonios que hablan de la violencia de manera genérica, sin especificar en ningún tipo en concreto, la violencia física (golpes, lesiones corporales, administración forzada de sustancias, etc.), la violencia sexual (agresiones sexuales, violaciones, acoso sexual, etc.) y la violencia psicológica (amenazas, humillaciones, manipulación emocional, etc.).
- Tipología narrativa: Se analizó la perspectiva narrativa desde la que se transmitieron los testimonios, diferenciándose en relatos en primera persona, donde las víctimas narran sus experiencias personales, relatos en tercera persona, en los cuales se cuentan vivencias ajenas o testimonios de otras víctimas y meta-discursos u opiniones, que ofrecen reflexiones o comentarios sobre la violencia de género sin detallar situaciones concretas.

#### **4.1. Tipo de violencia**

A continuación, se presenta un análisis profundo y detallado sobre los tipos de violencia manifestados en los testimonios compartidos bajo el hashtag #Cuéntalo en

X. El análisis ha sido estructurado según las categorías previamente establecidas: General, Física, Sexual y Psicológica. Este apartado busca no solo exponer la frecuencia con la que aparecen reflejadas en la muestra los diferentes tipos de violencia, sino también proporcionar un debate cualitativo para entender el contexto social y emocional que envuelven a estas experiencias.

Con el objetivo de caracterizar las formas de violencia expuestas en los relatos de la muestra, se han categorizado los testimonios en función del tipo de agresión narrada. En esta organización se contemplaron tanto los casos de violencia, física, sexual y psicológica como las combinaciones de varias de ellas en un mismo relato, así como aquellos testimonios que se enmarcaron bajo una categoría general de violencia no especificada.

Esta clasificación permite identificar la presencia de testimonios que denuncian un único tipo de violencia y otros en los que se describen experiencias donde se combinan múltiples formas de agresión (Tabla 1).

**Tabla 1. Tabla de combinaciones de Violencia**

Combinación de violencias	Frecuencia
General	28
General y Sexual	1
Física	10
Sexual	18
Psicológica	14
Física y Sexual	12

Física y Psicológica	7
Sexual y Psicológica	2
Física, Sexual y Psicológica	8

Fuente: Para todas las tablas, elaboración propia (2025)

La revisión de los datos generales muestra una importante diversidad en las formas de violencia relatadas por las participantes de la campaña. Estos resultados ponen de manifiesto la complejidad de las violencias de género, donde las distintas manifestaciones no siempre se presentan de manera aislada, sino que a menudo se entrelazan y se refuerzan mutuamente.

A continuación, se analiza en profundidad cada una de las categorías identificadas para entender mejor las dinámicas y contextos en los que se producen estas experiencias.

#### 4.1.1. Violencia general

Dentro de la clasificación, se estableció una categoría específica para aquellos relatos en los que, aunque no se narra un episodio específico de violencia física, sexual o psicológica, las participantes comparten sus percepciones, reflexiones o denuncias sobre las violencias estructurales que atraviesan en sus vidas. (Tabla 2)

**Tabla 2. Tabla de Violencia general**

Violencia General	Frecuencia
General	28
General y Sexual	1

Un primer grupo relevante de testimonios se compone de relatos que se encuadran dentro de la categoría de violencia general. En este apartado se han reunido un total de 28 relatos.

Estos testimonios se caracterizan por no describir un hecho concreto de violencia física, sexual o psicológica, sino por expresar sentimientos generales de vulnerabilidad, reflexiones sobre la violencia estructural y denuncias colectivas contra el sistema patriarcal. Muchas participantes también utilizan el hashtag #Cuéntalo para manifestar emociones como la rabia, la impotencia o el miedo, sin relatar una agresión particular que hayan vivido en primera persona.

Entre los ejemplos representativos de esta categoría destacan tuits como:

*"Estoy a una historia de #Cuéntalo de no permitir que mi hija crezca y conozca a ningún saco de mierda que le quiera hacer daño."*

*"A veces uno no se anima a decir las cosas porque piensa que lo que pasó es su culpa. La sociedad en la que vivimos nos hace sentir culpables sin serlo."*

Estos ejemplos muestran cómo una parte significativa de la participación en la campaña no se centró en contar experiencias personales de violencia, sino en unirse a la denuncia colectiva y hacer visible el impacto emocional y social que la violencia de género tiene en la vida de las mujeres.

De esta manera, muchos de estos relatos deben entenderse como expresiones de conciencia colectiva, donde se reafirma que la violencia contra las mujeres es un fenómeno estructural que provoca miedo, desconfianza y dolor, incluso cuando no hay un acto violento explícito. En este contexto, las participantes de la campaña #Cuéntalo encontraron en este espacio una oportunidad para expresar su malestar social y reclamar la necesidad de un cambio sistemático, incluso sin recurrir a la narración de un suceso individual.

Finalmente, es importante destacar que, aunque estos testimonios no describen una agresión específica, su valor dentro de la campaña es crucial, ya que contribuyen a construir una memoria colectiva sobre la violencia de género y reflejan la profunda normalización social de prácticas de opresión y silenciamiento hacia las mujeres.

En el marco “General”, el análisis permitió identificar un único testimonio que fue clasificado dentro de la categoría combinada de violencia general y sexual. Se trata de un hilo largo publicado por la escritora y activista Bebi Fernández, una de las voces más conocidas del feminismo digital en España. Su testimonio fue, además, el más viral de toda la campaña, tanto por la dureza de lo narrado como por el reconocimiento público de su autora en redes sociales.

El hilo comienza con una experiencia de abuso en la infancia, seguida de una enumeración de episodios de violencia sexual.

*"La primera vez que un hombre me intimidó sexualmente no tenía más de 5 años. Me mandó un beso desde la otra parte de la barra de un bar y se tocó las partes. Yo estaba en frente. Cinco años tenía. Él mínimo 35. #cuéntalo."*

*"He sido abusada sexualmente 11 veces en mi vida, que yo recuerde. La primera vez tenía 5 años. Solo cuento lo que yo considero abusos. No incluyo ni faltas de respeto ni acosos ni violaciones. #cuéntalo."*

El testimonio concluye con un tono más general y colectivo:

*"Las privadas no las voy a contar, precisamente porque las hay y son delitos. Así de claro. Todas las mujeres sufrimos violencia. Otras más, otras menos. Todas mucha. Ánimo a todas. #cuéntalo."*

Estas declaraciones reflejan la existencia de múltiples episodios de violencia sexual. Al final del hilo, la autora da voz también a otras mujeres y comenta que algunas de sus propias vivencias personales no las ha hecho públicas porque son delitos.

Cada tuit añade una nueva capa al relato, construyendo una narrativa que muestra la recurrencia y la normalización de la violencia. Estos tuits están entrelazados, y cada uno amplía o profundiza el anterior, creando una sensación de acumulación y peso creciente. Esta estructura permite al lector poder entender mejor la magnitud del problema. El hilo generó una gran cantidad de respuestas, *likes* y comentarios, muchos de los cuales eran testimonios de otras mujeres que compartían experiencias similares. Este intercambio crea un diálogo colectivo donde las historias individuales se juntan, reforzando la idea de que la violencia de género es una experiencia común.

La autora responde a algunos comentarios, agradeciendo el apoyo o mostrando solidaridad con otras mujeres que comparten sus historias. Esta acción fortalece el sentido de comunidad de apoyo mutuo, y demuestra cómo las redes sociales pueden ser un espacio para la empatía y la solidaridad. El testimonio fue ampliamente compartido y comentado, y se convirtió en uno de los más destacados de la campaña.

Esta categoría muestra cómo los testimonios de la campaña no solo se enfocan en documentar experiencias individuales, sino que también crean discursos colectivos que denuncian a la violencia como un fenómeno social persistente, ayudando a articular una memoria compartida y a fomentar una sororidad activa entre las participantes. Aunque, como mencionó Cristina Fallarás en la entrevista que se realizó para este trabajo, uno de los aspectos más impactantes de #Cuéntalo fue precisamente la decisión de dejar de lado los discursos abstractos y hablar desde lo concreto y lo vivido. Solo así se puede construir una memoria colectiva auténtica y difícil de ignorar. Desde su punto de vista, cuando una mujer expresa con palabras lo que ha sufrido, otras pueden identificarse, reconocerse y decidir compartir también su historia, lo que transforma lo individual en algo colectivo.

#### **4.1.2. Violencia física**

En la categoría de violencia física se incluyen aquellos relatos en los que la agresión al cuerpo de las mujeres aparece como elemento principal, ya sea de manera aislada o en combinación con otro tipo de violencia, como la sexual o la psicológica. (Tabla 3)

**Tabla 3. Tabla de violencia Física**

Violencia Física	Frecuencia
Física	10
Física y Sexual	12
Física y Psicológica	7

Dentro de los testimonios analizados, un total de 10 relatos fueron clasificados como ejemplos de violencia física exclusiva.

Estos relatos describen situaciones en las que las participantes o las personas mencionadas experimentaron agresiones físicas, sin que se hiciera referencia a agresiones sexuales o daños psicológicos explícitos en el contenido del testimonio. La violencia física que se relata en estos casos se presenta en diversas formas y grados de severidad, desde agresiones en el ámbito íntimo hasta situaciones extremas de violencia letal.

El análisis de la categoría se puede dividir en varios subgrupos temáticos.

Uno de los subgrupos más impactantes se refiere a situaciones de feminicidio: asesinatos de mujeres a manos de agresores, la mayoría los cuales son conocidos o parejas.

Algunos ejemplos significativos extraídos de los testimonios son:

*"Tenía 22 años. La última vez que supieron de ella fue por un mensaje que le había mandado a su mamá: 'Vieja, prepara las cosas para el mate que estoy yendo para casa'. Encontraron su cuerpo desnudo y descuartizado bajo escombros y cal. #Cuéntalo porque Araceli Fulles hoy no puede."*

*"Fue hace 3 años. Tenía 27 años. Llamaron a mi madre para decirle que me encontraron sin vida abrazando a mi bebé de 6 meses. El culpable hoy está libre y mi bebé creciendo sin su madre. Lo cuento yo, porque mi prima ya no puede."*

Estos relatos son especialmente significativos porque, a diferencia de otros testimonios, no son narrados por las propias víctimas, sino por familiares o seres queridos. Esto se convierte en un ejercicio de recuperación de la memoria de aquellas mujeres que no pueden contar su historia porque han sido asesinadas.

La presencia de estos relatos en la categoría de violencia física resalta la gravedad extrema de la violencia de género, donde el desenlace final es la muerte de la víctima. Además, refuerza el sentido colectivo de la campaña, al convertirse en un espacio donde se da voz a las víctimas que han sido silenciadas, a través de las palabras de quienes las sobreviven.

Otro subgrupo dentro de los testimonios se refiere a situaciones de agresiones físicas que ocurren en el contexto de relaciones de pareja. Un ejemplo representativo es:

*"Tenía 17 años cuando estábamos acostados con mi novio de ese entonces, cuando en un momento se enojó tanto por algo que me dio un empujón que me tiró al suelo. Uno de tantos que me dio. Lo cuento yo porque me alejé a tiempo. #cuéntalo"*

En este tipo de relatos se observa cómo la violencia física se manifiesta en el contexto de relaciones íntimas, muchas veces normalizada o minimizada por las propias víctimas.

La mención de los múltiples episodios “uno de tantos” sugiere que estas agresiones no son hechos aislados, sino parte de un patrón continuo de maltrato físico en la relación. Estos testimonios destacan la dificultad que muchas enfrentan para reconocer y denunciar la violencia en el ámbito privado, especialmente cuando los vínculos emocionales, la dependencia económica o el miedo a represalias complican el proceso de ruptura y denuncia. Finalmente, otros relatos dentro de la categoría de violencia física describen situaciones de agresiones sin llegar a consecuencias mortales, pero que dejaron huellas físicas o emocionales en las víctimas.

Estos relatos ayudan a poner de manifiesto que la violencia física no letal sigue siendo parte de la violencia de género, afectando de manera grave a la autonomía, la dignidad y la integridad de las mujeres, incluso cuando no deriva en un feminicidio.

Siguiendo el análisis de esta categoría, un total de 12 relatos fueron clasificados como ejemplos de violencia física combinada con violencia sexual.

Estos relatos hacen referencia a situaciones en las que las participantes o las personas mencionadas sufrieron agresiones físicas junto con agresiones sexuales,

narradas como parte de un mismo episodio o de un contexto de abuso continuado. La violencia física en estos casos varía en gravedad, desde el uso de la fuerza para someter sexualmente a las víctimas, hasta agresiones extremas que acabaron en la muerte.

El análisis de esta categoría se puede dividir en varios subgrupos. Un subgrupo particularmente grave dentro de los testimonios de violencia física y sexual lo constituyen los que describen secuestros, violaciones y el posterior asesinado de las víctimas. Estos casos reflejan una violencia física extrema que termina en la pérdida de la vida de las mujeres agredidas y un ejemplo sería el siguiente testimonio:

*"Nos fuimos a Ecuador al viaje que soñamos durante mucho tiempo, el día antes de volver a Argentina nos drogaron, nos secuestraron y nos ataron para violarnos. Como quisimos escapar nos mataron a golpes. Lo cuento yo porque Majo Coni y Marina Menegazzo no pueden."*

Este tipo de relatos evidencia situaciones en las que el uso de la fuerza física no solo sirvió para someter sexualmente a las víctimas, sino que se convirtió en el medio para acabar con sus vidas. Otro subgrupo importante está compuesto por relatos que describen la violencia física en el contexto de relaciones sentimentales o abusos continuos, donde la agresión física permitió la ocurrencia de agresiones sexuales repetidas. Un ejemplo representativo de este subgrupo sería el siguiente:

*"Tengo 21 años. En 2014 salí con Nicolás Lucero y hasta hoy siento la mezcla de miedo y dolor que sentí las dos veces que me tiró sobre una cama y no le importó mi 'no', mis llantos ni mi dolor. Lo cuento porque pude ponerle nombre cuando aprendí que eso es violación."*

En estos casos, la fuerza física se utiliza como un instrumento para doblegar la voluntad de las víctimas, muchas veces en situaciones donde ya existía un vínculo emocional o de confianza, lo que agrava la vulnerabilidad de las mujeres e incluso se convierte en el motivo por el cuál, en muchas ocasiones, pese al maltrato sufrido continúan con la pareja.

Estos testimonios evidencian la violencia física como una herramienta clave de sometimiento en contextos de abuso sexual. Ya sea en situaciones de secuestro, en

relaciones afectivas o en entornos familiares opresivos, la fuerza física se presenta como un medio para dominar, castigar o anular a las mujeres, a menudo con consecuencias fatales. Esta categoría destaca la necesidad de reconocer el vínculo entre varios tipos de agresión y visibilizar la gravedad de los escenarios donde la violencia física constituye una herramienta de control y destrucción de la autonomía femenina.

Seguidamente, encontramos un total de 7 relatos clasificados como casos en los que la violencia física se combina con la violencia psicológica. Estos relatos hacen referencia a situaciones en las que las mujeres sufrieron agresiones físicas acompañadas de agresiones psicológicas, como amenazas, insultos, acoso o intimidaciones. Esta categoría también se divide en diferentes subgrupos temáticos.

Un primer subgrupo incluye relatos en los que las agresiones físicas se combinan con insultos y humillaciones públicas. El daño físico va acompañado de ataques verbales que buscan degradar, ridiculizar o amenazar a las víctimas, como se muestra en este testimonio:

*"Hace unos años salí con una amiga a tomar algo en San José. Nos sepáramos a una cuadra de la plaza. En la esquina de la intendencia, frente a la escuela 45, un hombre borracho 'conocido' me empezó a pegar y a insultar de la nada. #Cuéntalo"*

Este tipo de violencia muestra cómo las agresiones físicas a menudo ocurren en espacios públicos, acompañadas de humillaciones verbales que intensifican el daño y refuerzan la sensación de vulnerabilidad de la víctima.

Otro grupo significativo está formado por los relatos que describen violencia física continua en el contexto de relaciones sentimentales, combinada con amenazas de muerte, insultos constantes y un miedo persistente. Un ejemplo de este es la historia de una mujer que, tras sufrir agresiones físicas por parte de su pareja, vivió durante meses con el miedo constante de ser asesinada:

*"Dormí 3 meses con un cuchillo debajo de la almohada. Aunque nunca me había puesto la mano encima, vi en su mirada que me iba a matar." Pánico,*

*amenazas e insultos que culminaron con ojos morados y patadas por todo el cuerpo. #Cuéntalo!!*

Este tipo de testimonios evidencia cómo la violencia psicológica, como las amenazas y el control emocional, no solo acompaña a las agresiones físicas, sino que además profundiza el impacto emocional de la violencia.

Un tercer subgrupo reúne relatos donde las agresiones físicas más extremas ocurren después de episodios de acoso o persecución. Un caso que ilustra este tipo de violencia es el de Eivy Agreda:

*"Tengo 22 años, estoy siendo acosada por un excompañero de trabajo desde hace semanas. Una noche me roció con gasolina y me quemó viva en un autobús. Sufrí graves quemaduras en el 60% de mi cuerpo. Me muero en el hospital. Lo cuento yo porque Eyvi ya no puede. #Cuéntalo"*

Estos relatos demuestran que el acoso psicológico no debe ser minimizado, ya que puede escalar hasta convertirse en agresiones físicas o incluso mortales. Los testimonios clasificados en la categoría de violencia física y psicológica revelan la conexión directa entre el daño físico y el daño emocional.

En muchas ocasiones, el terror psicológico actúa como un elemento acompaña o intensifica las agresiones físicas, intensificando sus efectos y prolongando sus consecuencias a lo largo del tiempo. El hecho de que 7 de los relatos analizados incluyan este doble componente resalta la necesidad de abordar la violencia de género de manera integral, reconociendo que las agresiones físicas rara vez ocurren de manera aisladas, sino que están ligadas a dinámicas de control, intimidación y abuso emocional.

Estos relatos muestran además la diversidad de escenarios en los que la violencia puede surgir, como relaciones sentimentales, espacios públicos o en el entorno laboral, y destacan la importancia de visibilizar las múltiples formas en que se manifiesta la violencia machista, más allá del daño físico visible. Todos ellos revelan la magnitud y seriedad de las agresiones que sufren las mujeres y que, en muchos la violencia física no solo causa daño inmediato, sino que genera un impacto emocional profundo.

#### **4.1.3. Violencia sexual**

La violencia sexual es una de las manifestaciones más evidentes y denunciadas en los testimonios analizados en la campaña. En la muestra seleccionada, se encontraron relatos que abordan diferentes formas de agresión sexual, desde el acoso y abuso en espacios públicos hasta violaciones en entornos íntimos o familiares.

El análisis de estos relatos nos permite ver no solo la variedad de contextos en los que ocurre la violencia sexual, sino también el impacto que tiene en las víctimas (Tabla 4).

**Tabla 4. Tabla de Violencia Sexual**

<b>Violencia Sexual</b>	<b>Frecuencia</b>
Sexual	18
General y Sexual	1
Física y Sexual	12
Sexual y Psicológica	2
Física, Sexual y Psicológica	8

Dentro del conjunto de testimonios analizados, se identificaron un total de 18 relatos que fueron clasificados como ejemplos de violencia sexual exclusiva. Estas historias reflejan experiencias de abuso sexual, acoso y agresiones sexuales, donde no se menciona de manera explícita la violencia física o psicológica que podría acompañarlas, aunque las consecuencias emocionales son evidentes en la mayoría de los casos.

Una parte significativa de los testimonios se refiere a agresiones sufridas durante la infancia o la adolescencia, muchas veces a manos de personas cercanas al entorno familiar o social. Un relato de una joven ilustra esto de manera clara:

*"Desde los 10 años hasta los 13 fui violada por un integrante de mi familia y en mi casa nadie lo sabe, sólo yo y él. Aún no he hablado de esto con nadie. #Cuéntalo."*

Este tipo de experiencias evidencia la gravedad del abuso intrafamiliar y el aislamiento en el que quedan atrapadas muchas víctimas, que durante años cargan en silencio con el peso de lo que han vivido.

Además de los abusos en el ámbito privado, se observan múltiples casos de agresiones sexuales que han ocurrido en espacios públicos, como el de una joven que narra:

*"Iba caminando a la escuela, 8:00 AM, con pants y sudadera, un muchacho pasó, me pegó a la pared y me tocó. NO ES LA HORA, NO ES TU ROPA, NO ERES TÚ, SON ELLOS. #Cuéntalo."*

Este relato resalta la normalización de la violencia sexual en lugares cotidianos y desafía los mitos que intentan culpar a las víctimas por su vestimenta o comportamiento.

Otra constante que se observa en los relatos es el silenciamiento social y la falta de apoyo tras revelar los abusos. Un testimonio expresa:

*"He vivido años en las tinieblas, cuando tenía seis años abusaron de mí, y cuando tuve el valor de contarlo me tacharon de mentirosa. #Cuéntalo."*

Esta respuesta de negación por parte del entorno no solo incrementa el sufrimiento de las víctimas, sino que también ayuda a mantener la impunidad de los agresores.

Además, algunos testimonios muestran cómo la violencia sexual se combina con la revictimización social, como el caso de una joven que fue atacada en un lugar público y, en vez de recibir apoyo, fue culpada por su propia familia.

"Ayer fui al centro a comprar unas cosas (en vestido) y un vato me agarró las piernas y me besó (la mejilla). Mi abuela me regañó por ir en vestido y otros tantos por no quitarme, pero es que realmente no saben lo aterrador que es estar en ese lugar. #Cuéntalo."

El análisis de estos relatos revela varios patrones comunes: la juventud de las víctimas, la cercanía de los agresores, la normalización de la violencia sexual en la sociedad y la falta de redes de apoyo tras la agresión. Estas dinámicas subrayan la gravedad de la violencia sexual como un problema estructural que ha sido ignorado durante mucho tiempo, afectando tanto los espacios íntimos como los públicos a lo largo de la vida de las mujeres.

La campaña #Cuéntalo se convirtió en un espacio colectivo para denunciar y visibilizar, permitiendo que salieran a la luz historias que, en muchos casos, habían estado silenciadas durante años, y destacando la necesidad de seguir luchando para erradicar la violencia sexual en todas sus formas.

Aunque en la mayoría de los testimonios analizados las violencias se presentan de manera diferenciada, hay un pequeño grupo de relatos donde la violencia sexual y la violencia psicológica se entrelazan de forma inseparable, reforzándose mutuamente en las dinámicas de control y sometimiento de las víctimas.

En concreto, se identificaron 2 testimonios que muestran esta combinación de formas de violencia. Estos relatos demuestran que la agresión sexual no ocurre en un vacío, sino que a menudo se da en un contexto de chantaje emocional, manipulación, coacción y control psicológico constante.

Un ejemplo de esto es el testimonio de una mujer que cuenta cómo su pareja limitaba su libertad, la chantajeaba emocionalmente y restringía su comunicación con el exterior, mientras ejercía violencia sexual sobre ella.

*"Le prohíbe salir, la chantajea, la manipula, le hace dramas, la controla, abusa de ella, le dice que las amigas que la apoyamos somos 'malas', no la deja usar libremente sus redes sociales, etc. Lo cuento yo porque mi amiga no se atreve porque para ella es normal. #Cuéntalo."*

De manera similar, otro relato describe cómo el abuso sexual se impone a través de la intimidación y el encierro, minimizando el daño y anulando emocionalmente a la víctima:

*"Hace unos años tenía un novio que me obligaba a tener relaciones, yo no podía hacer nada porque estábamos en su casa y no permitía que me vaya, terminaba y me decía 'viste que no fue nada' (sin importarle que esté llorando). Lo cuento yo porque mi amiga no se anima. #Cuéntalo."*

Estos testimonios nos permiten ver que la violencia psicológica no solo acompaña a la violencia sexual, sino que también la facilita y perpetúa, reforzando el control sobre la víctima y silenciando su capacidad de respuesta. El chantaje emocional, el sentimiento de culpa provocado y la minimización del dolor son mecanismos efectivos que prolongan la agresión y mantienen el poder en la relación abusiva.

El análisis de los testimonios recogidos muestra de manera contundente que la violencia sexual es la forma de agresión más común entre las mujeres que participaron, representando el porcentaje más alto en comparación con otras formas de violencia de género. La diversidad de situaciones narradas, desde abusos intrafamiliares en la infancia hasta agresiones en espacios públicos, resalta la amplitud del fenómeno y su persistencia a lo largo de la vida de las mujeres.

Estos relatos no solo evidencian la gravedad de las agresiones sexuales sufridas, sino también la falta de apoyo institucional y social que muchas víctimas enfrentan al atreverse a romper el silencio. La negación, el descrédito y la culpabilización que a menudo acompañan a la denuncia refuerzan el impacto emocional de la violencia sexual y complican los procesos de recuperación.

#### **4.1.4. Violencia psicológica**

La violencia psicológica abarca esos testimonios donde las participantes comparten sus experiencias de maltrato emocional, intimidación, humillación, amenazas o manipulación, sin mencionar agresiones físicas o sexuales que las acompañen.

Estos relatos nos ayudan a visibilizar una faceta de la violencia de género que, aunque a menudo pasa desapercibida en comparación con la violencia física, tiene un impacto igual de profundo en la autonomía, la autoestima y la salud mental de las víctimas (Tabla 5).

**Tabla 5. Tabla de Violencia Psicológica**

Violencia Psicológica	Frecuencia
Psicológica	14
Física y Psicológica	7
Sexual y Psicológica	2
Física, Sexual y Psicológica	8

En el análisis de los testimonios, se identificaron 14 relatos que fueron clasificados como ejemplos únicamente de violencia psicológica.

Estos relatos describen experiencias de maltrato emocional, intimidación, hostigamiento y un miedo constante, sin hacer referencia explícita a agresiones físicas o sexuales, aunque dejan claro el profundo impacto emocional que sufren las víctimas.

Una de las formas más comunes de violencia psicológica que se menciona es el acoso verbal persistente en espacios públicos, lo que provoca en las víctimas sentimientos de miedo, humillación e indefensión. Así lo refleja un testimonio de una joven:

*"Yo, 19 años, fui a lavar el auto y por todo el rato (que fueron 2 horas) tuve que escuchar los comentarios machistas de viejos pajeros. Las mujeres no podemos ni siquiera ir más a lavar el auto, tenemos que pasar miedo, porque hay hombres que nos acosan. #Cuéntalo."*

Este tipo de situaciones, aunque no impliquen contacto físico, crean escenarios de violencia cotidiana que impactan la libertad y la seguridad emocional de las mujeres. De manera similar, algunos testimonios muestran el miedo persistente que sienten ante el hostigamiento constante de agresores conocidos. Un ejemplo es el relato de una participante que cuenta:

*"Estoy hasta los cojones de que mi madre me cuente, como un hombre la persigue volviendo del gym, que se le ha intentado meter en el portal y que le grita de todo. Mi madre lleva aguantando años, y aún no han hecho nada. Lo cuento yo, porque ella no se atreve. #Cuéntalo."*

Este testimonio ilustra cómo la amenaza verbal y la persecución pueden prolongarse durante años, afectando a la sensación de seguridad de las víctimas y forzándolas a vivir en un estado de alerta constante.

Estos relatos nos permiten ver cómo la violencia psicológica se manifiesta tanto en el ámbito privado como en el público, imponiendo restricciones en la vida diaria de las mujeres y afectando su autonomía y bienestar emocional. El miedo instaurado, la intimidación verbal y la persistencia de estas agresiones refuerzan dinámicas de poder que subordinan a las víctimas y perpetúan la violencia de género.

Aunque a menudo se minimiza o se pasa por alto, la violencia psicológica tiene consecuencias graves y duraderas, deteriorando la salud mental de las víctimas y condicionando su vida cotidiana. Hacer visibles estos relatos es fundamental para entender la magnitud del fenómeno y para desarrollar respuestas integrales que aborden todas las formas de violencia de género, más allá de las agresiones físicas explícitas.

Cristina Fallarás, en la entrevista realizada, explicó que enfrentarse a tantos testimonios y revivir los suyos propios al lanzar #Cuéntalo le generó un gran impacto emocional. Comentó que el malestar psicológico fue tan fuerte que le hizo cambiar aspectos importantes de su vida, incluso desarrolló un rechazo total hacia los hombres como forma de protegerse. Su experiencia muestra cómo la violencia, especialmente la psicológica, deja huellas profundas, no siempre visibles, que pueden marcar las mujeres y cómo viven, sienten y se relacionan con los demás.

Para concluir este análisis sobre los tipos de violencia, un total de 8 relatos fueron clasificados como ejemplos de la combinación simultánea de violencia física, sexual y psicológica.

Estos relatos nos muestran experiencias de violencia extrema, donde las víctimas no solo sufrieron agresiones físicas, sino que también fueron sometidas a abusos sexuales y humillaciones emocionales. Una constante en estas historias es la descripción de relaciones sentimentales o de dependencia emocional que llevan a situaciones de abuso total. Un ejemplo de esto se encuentra en el testimonio de una participante que dice:

*"Tenía 16, él un año más. Fue mi primer novio. Para él el amor se basaba en el sexo y si yo no accedía a 'sus necesidades como hombre' significaba que no lo amaba. Me agarró fuerte, me gritó y me hizo llorar por decir no. Me llamó prostituta cuando lo dejé. Lo cuento yo por mi amiga. #Cuéntalo."*

Este testimonio refleja cómo, dentro de una relación de pareja, la coerción emocional, la violencia física y la agresión sexual se unen, creando una dinámica de control y sometimiento. Otros testimonios describen relaciones marcadas por una violencia prolongada. Un caso claro es el de una mujer que explica:

*"Hace años, salí de una relación violenta. Él me humillaba, ejercía violencia psicológica, me violó y llegó a ponerme la mano encima. Cuando lo terminé, intentó de muchas formas acosarme. Hoy sigo viva gracias a mi perseverancia. #Cuéntalo."*

Estas experiencias exponen la dificultad que enfrentan muchas mujeres para romper el ciclo de la violencia, ya que las agresiones no ocurren de forma aislada, sino que son parte de un entramado complejo de dominación. En algunos casos, los relatos revelan formas extremas de explotación y violencia estructural, como se muestra en el testimonio de una víctima de trata:

*"Me dijo que me amaba, me pidió que me fuera con él, lo hice cegada por el amor que le tenía. En su casa me obligó a trabajar prostituyéndome, no volví a saber nada de mi familia. Lo cuento yo por todas las mujeres que son víctimas de trata de blancas que no pueden. #Cuéntalo."*

Estos relatos no solo evidencian el abuso individual, sino también las redes sociales y económicas que sostienen y perpetúan la violencia extrema contra las mujeres.

El análisis de estos relatos que abarcan las tres formas de violencia revela la profundidad del daño que sufren las víctimas. La combinación de violencia física, sexual y psicológica no solo aumenta el sufrimiento individual, sino que también extiende las consecuencias de la agresión, afectando todos los aspectos de la vida de las mujeres: su cuerpo, su identidad, su autonomía y sus relaciones sociales.

#### **4.1.5. Análisis global de los tipos de violencia**

El análisis de la distribución total de los tipos de violencia que se han identificado en los relatos revisados nos permite ver la variedad de experiencias de violencia de género que se han compartido en el contexto de la campaña #Cuéntalo. (Tabla 6)

**Tabla 6. Tabla global de Tipos de Violencia**

<b>Tipo de violencia</b>	<b>Frecuencia</b>
General	30
Física	37
Sexual	41
Psicológica	31

Los datos reflejan que, aunque hay diferentes formas de agresión que afectan a las mujeres, algunas son especialmente notorias, lo que nos ayuda a entender los patrones de victimización y las dinámicas sociales que los respaldan.

En primer lugar, la violencia general, aquellos relatos en los que las participantes comparten experiencias de maltrato, discriminación o vulnerabilidad sin especificar

un tipo concreto de agresión física, sexual o psicológica, está representada por un total de 30 testimonios. Este resultado resalta cómo ciertas formas de violencia se han normalizado en la vida cotidiana de las mujeres, así como la dificultad, en algunos casos, para identificar y nombrar las agresiones que han sufrido. Muchos de estos relatos reflejan sentimientos de miedo, frustración o rabia ante situaciones de violencia estructural que, aunque no siempre terminan en agresiones físicas o sexuales explícitas, afectan profundamente la vida de las mujeres.

Por otro lado, la violencia física se menciona en 37 testimonios. Este dato subraya la persistencia de las agresiones directas contra el cuerpo de las mujeres, en contextos muy diversos: desde relaciones de pareja marcadas por el maltrato, hasta agresiones en espacios públicos o en el entorno familiar. La alta representación de la violencia física hace evidente que el cuerpo de las mujeres sigue siendo un territorio de control y agresión, y que la violencia ejercida sobre él continúa siendo una de las formas más claras de dominación de género.

La violencia psicológica, que aparece en 31 testimonios, también muestra una presencia significativa. En esta categoría la violencia se expresa a través de insultos, humillaciones, amenazas, manipulación y control emocional, afectando a la autoestima, la autonomía y la salud mental de las mujeres. Aunque muchas veces la violencia psicológica no deja marcas visibles, sus efectos son duraderos y devastadores en el tiempo, perpetuando relaciones de poder desiguales y creando un miedo constante que restringe la libertad de las víctimas.

Por último la violencia sexual se destaca como la forma de agresión más común en los relatos, con 41 testimonios. Este dato es especialmente significativo e impactante, ya que subraya la importancia de la violencia sexual en las experiencias de violencia de género que se han compartido en la campaña.

La alta incidencia de esta forma de violencia no solo refleja la magnitud del problema, sino también el silencio histórico que ha rodeado a las víctimas, muchas de las cuales no habían encontrado hasta ahora espacios seguros para contar sus historias. La violencia sexual no se presenta como un evento aislado, sino como un patrón que se repite a lo largo de diferentes etapas de la vida de las mujeres.

El análisis de los diferentes tipos de violencia muestra que, aunque todas las formas de violencia de género son significativas y profundamente perjudiciales, la violencia sexual tiene un lugar especialmente destacado en los relatos de las víctimas. Esta conclusión refuerza la urgente necesidad de seguir visibilizando, denunciando y combatiendo esta forma de violencia que, a pesar de su prevalencia, a menudo se minimiza o se ignora en muchos espacios sociales y jurídicos.

#### **4.2. Intencionalidad comunicativa**

El análisis de los relatos recopilados en la campaña #Cuéntalo no solo nos ayuda a identificar las diversas formas de violencia de género que han vivido las mujeres, sino que también nos permite profundizar en las intenciones comunicativas detrás de cada testimonio publicado.

Más allá de simplemente narrar los hechos, estos relatos muestran diferentes propósitos: desde la denuncia clara de las agresiones sufridas hasta la manifestación de apoyo colectivo o una reflexión crítica sobre la violencia estructural. En este apartado se examinan las principales tendencias en cuanto a la finalidad de los mensajes (Tabla 7).

**Tabla 7. Modalidades de intencionalidad comunicativa y combinaciones**

Intencionalidad comunicativa	Frecuencia
Denuncia	38
Apoyo	1
Reflexión	24
Denuncia y Apoyo	30

Denuncia y Reflexión	4
Autorrevelación latente	2
Denuncia y Autorrevelación latente	1

La distribución de los datos muestra claramente que la denuncia es el objetivo principal, ya sea de forma exclusiva o combinada con expresiones de apoyo o reflexión.

38 de los testimonios analizados se centran únicamente en la denuncia, mientras que 30 combinan la denuncia con muestras de apoyo hacia otras víctimas, 4 de ellos agrupan la denuncia con reflexiones y uno también se combina en autorrevelación latente. Por otro lado, 24 de los relatos se enfocan principalmente en reflexionar sobre la violencia de género, lo que revela la dimensión emocional y crítica que muchas participantes han incluido en sus testimonios.

La autorrevelación latente se encuentra solo en 2 de los casos, lo que refleja la dificultad que aún existe para verbalizar experiencias de violencia de manera directa.

Cabe destacar por último, que el apoyo exclusivo aparece en uno de los relatos, lo que indica que, aunque el acompañamiento emocional estuvo presente, el enfoque principal de la campaña se centró en visibilizar y denunciar.

Estos resultados nos llevan a concluir que la campaña #Cuéntalo funcionó, principalmente, como un espacio para la denuncia pública de las violencias sufridas, pero también como un lugar para la reflexión colectiva y, en menor medida, para el acompañamiento emocional entre las participantes.

#### **4.2.1. Denuncia**

La categoría de denuncia exclusiva es la más numerosa, representada por 38 de los relatos analizados. Estos testimonios tienen como objetivo principal dar visibilidad a experiencias de violencia que las participantes han sufrido en diferentes momentos

de sus vidas, transformando el espacio digital en un escenario para la denuncia social y personal.

Se trata de relatos en primera persona, donde las mujeres comparten episodios de violencia física, sexual o psicológica que han vivido en diversos contextos: relaciones de pareja, entornos familiares, espacios públicos o situaciones cotidianas. A través de estas narraciones, las participantes no solo cuentan lo que les ha pasado, sino que también rompen el silencio que históricamente las ha oprimido, reclamando su derecho a compartir las violencias vividas.

Cristina Fallarás comentaba en la entrevista que la clave de #Cuéntalo fue invitar a las mujeres no solo a decir “a mí también”, sino a narrar sus experiencias personales. Según afirmaba, lo que convierte un testimonio en un motor de conciencia colectiva es su habilidad para conectar con otras mujeres que, al verse reflejadas, deciden también compartir su historia. Para Cristina, la fuerza del movimiento provino de que no había una única voz, sino miles de voces que se unieron para crear algo común.

Un ejemplo de este tipo de relato es el de una participante que dice:

*"Tenía 17 años cuando estábamos acostados con mi novio de ese entonces, cuando en un momento se enojó tanto por algo que me dio un empujón que me tiró al suelo. Uno de tantos que me dio. Lo cuento yo porque me alejé a tiempo. #Cuéntalo."*

Este testimonio muestra cómo, al hacer una denuncia pública, las víctimas no solo buscan que su experiencia sea reconocida, sino que también envían un mensaje de resistencia y advertencia a otras mujeres. Otros relatos describen situaciones de violencia sexual y expresan la falta de una respuesta adecuada por parte del entorno, como el caso de una joven que narra:

*"La semana pasada fui a una fiesta de amigos de la prepa acompañada de mi exnovio, ya había tomado un poco y cuando regresé del baño casualmente me abrazó y metió su mano debajo de mi blusa. Lo cuento aquí porque a quien se lo conté en la fiesta me dijo 'ya aflojale'. #Cuéntalo."*

Estos ejemplos no solo destacan la violencia que se ha sufrido, sino también la forma en que a menudo se minimiza y se desacredita a las víctimas en la sociedad. Un hilo común en todos estos relatos es la clara intención de hacer públicas las experiencias de violencia, tanto para visibilizar un hecho individual como para integrarlo en un relato colectivo que denuncia la situación.

En el análisis de la intención comunicativa, se clasificaron 30 testimonios en la categoría de Denuncia y Apoyo. Estos relatos combinan la visibilización de experiencias de violencia con un propósito claro: brindar apoyo emocional a otras víctimas, muchas de las cuales no pueden contar su historia por sí mismas, ya sea por miedo, dolor o porque han sido asesinadas.

En estos casos, las participantes comparten historias de violencia que afectaron a personas cercanas a ellas desde un lugar de solidaridad, memoria y denuncia colectiva. A través de sus relatos, dan voz a quienes no pueden hablar, convirtiendo su narración en un acto de acompañamiento. Un ejemplo de este tipo de testimonio es el de una participante que cuenta:

*"Le prohíbe salir, la chantajea, la manipula, le hace dramas, la controla, abusa de ella, le dice que las amigas que la apoyamos somos 'malas', no la deja usar libremente sus redes sociales, etc. Lo cuento yo porque mi amiga no se atreve porque para ella es normal. #Cuéntalo."*

Aquí, la narradora alza la voz para denunciar la situación de violencia que enfrenta una amiga, visibilizando el maltrato y el control al que está sometida, y ofreciendo su apoyo al romper el silencio en su nombre. Otro relato destaca la gravedad de la violencia sufrida y rinde homenaje a una víctima que no puede contar su historia:

*"3 años, quedé a cargo de mi padrastro que me mató a golpes porque 'lloraba mucho'. Mi cuerpo presentó signos de abuso sexual con acceso carnal y también desprendimiento. Lo cuento yo porque Silvina Núñez ya no puede. #Cuéntalo."*

En estos testimonios, la denuncia no solo busca visibilizar la violencia, sino también preservar la memoria y exigir justicia por las mujeres que han sido silenciadas de manera definitiva.

La fusión de denuncia y apoyo refuerza el carácter colectivo de la campaña #Cuéntalo, transformando relatos individuales en actos de resistencia compartida. Estos testimonios no solo revelan las violencias sufridas, sino que también reflejan el compromiso de las participantes con la memoria y la solidaridad entre mujeres.

Para cerrar esta categoría, encontramos un pequeño grupo de 4 testimonios que se clasifican en la categoría de Denuncia y Reflexión. En estos casos, las participantes no solo comparten sus experiencias de violencia, sino que también añaden una reflexión clara sobre el significado, la gravedad y las implicaciones sociales de lo que han vivido.

Estos relatos se distinguen por mezclar descripciones de episodios específicos de violencia, acoso o abuso, con comentarios críticos que invitan a cuestionar las estructuras sociales que permiten o normalizan estas agresiones. Así, después de denunciar un acto de violencia, las participantes aprovechan la oportunidad para analizar el contexto en el que ocurre, criticar actitudes que minimizan el problema, o reflexionar sobre el miedo y la inseguridad que enfrentan las mujeres en su día a día. Un ejemplo de esto se encuentra en el testimonio de una joven que, tras relatar varias situaciones de acoso en lugares de ocio nocturno, concluye:

*"También es un #Cuéntalo todas las veces que nos tocaron el culo en el boliche, que nos agarraron para bailar y no nos soltaban, que nos insistían 'dale, dale un beso a mi amigo, ¿qué te cuesta?'. Dejen de minimizar las cosas, eso también es abuso."*

Aquí, la denuncia de experiencias individuales se convierte en una crítica abierta a la normalización de estas agresiones en contextos sociales. De manera similar, otros testimonios combinan la narración de episodios de acoso a través de hilos de tuits extensos, con una reflexión final sobre los riesgos y vulnerabilidades que enfrentan las mujeres en situaciones cotidianas, y cuestionan la percepción social de normalidad y seguridad. Este tipo de testimonios no solo comparten experiencias vividas, sino que también busca crear una conciencia colectiva, fomentar la reflexión crítica y resaltar las condiciones estructurales que mantienen la violencia de género.

Para terminar esta categoría encontramos un testimonio clasificado como Denuncia y Autorrevelación latente. Se trata del relato más viral de toda la campaña, compartido por la escritora y activista Bebi Fernández, quien a través de un hilo de tuits crea una narrativa muy profunda:

*—He sido abusada sexualmente 11 veces en mi vida, que yo recuerde. La primera vez tenía 5 años. [...] #cuéntalo"*

*"En una ocasión estaba esperando el autobús [...] un hombre de unos 70 [...] me dijo: qué bien te queda el vestido [...] ¿te vienes conmigo a mi casa? #cuéntalo"*

En estos tuits se describen episodios de violencia sexual y acoso que crean una denuncia sobre unas experiencias específicas que vivieron diferentes mujeres. Sin embargo, al final del hilo, hay una afirmación que cambia el tono del testimonio.

*"Las privadas no las voy a contar, precisamente porque las hay y son delitos. Así de claro. Todas las mujeres sufrimos violencia. Otras más, otras menos. Todas mucha. Ánimo a todas. #cuéntalo"*

Esta última parte revela una frontera emocional y personal, ya que la autora revela que hay hechos que ha decidido no compartir públicamente. Esto se conecta con la idea de autorrevelación latente, donde la experiencia está presente y participa de manera activa en la denuncia colectiva, pero aún no ha sido capaz de verbalizarla públicamente.

El análisis de la intencionalidad comunicativa demuestra que la denuncia fue la finalidad principal en la mayoría de los testimonios analizados. Tanto en relatos individuales como en aquellos que combinan denuncia con apoyo o reflexión, las participantes aprovecharon el espacio de la campaña #Cuéntalo para dar visibilidad a sus experiencias de violencia, romper el silencio y reivindicar su derecho a contar y compartir sus vivencias.

#### **4.2.2. Apoyo**

La categoría de Apoyo exclusivo representa un caso minoritario dentro del análisis de la intencionalidad comunicativa, con solo un testimonio que fue clasificado en

esta categoría. Su objetivo principal: brindar apoyo a otras víctimas, sin enfocarse en una denuncia personal o en una reflexión profunda. Aunque es un caso aislado dentro de la muestra, su valor es significativo, ya que ilustra cómo la campaña #Cuéntalo también ha servido como un espacio de acompañamiento, reconocimiento y solidaridad hacia mujeres que han enfrentado situaciones de violencia que no suelen estar en el centro de la atención mediática.

El testimonio en cuestión muestra empatía al leer los relatos compartidos en la campaña y, al mismo tiempo, da visibilidad a un grupo específico de mujeres que han sido históricamente silenciadas.

*—Desgarra profundamente leer los tweets de #cuentalo. Ojalá alguien empiece a contar las historias de las líderes sociales de regiones que han sufrido abusos de guerrilleros, paramilitares y fuerzas militares. Ojalá las lean los que no ven más allá de la urgencia de PAZ.||*

Este testimonio, aunque no narra una experiencia personal, tiene un objetivo claro: ofrecer apoyo y reconocimiento a otras mujeres, especialmente a las líderes sociales de áreas afectadas por la violencia política y armada. Al dirigirse directamente a ellas y expresar el deseo de que sus historias también sean contadas, este tuit se enmarca en la categoría de apoyo.

Además, se pone sobre la mesa una realidad que a menudo pasa desapercibida: la de las mujeres que han sufrido múltiples violencias en situaciones de conflicto, y que rara vez encuentran espacios donde puedan compartir sus experiencias. Este tipo de participación refuerza el carácter colectivo de la campaña, ampliando el alcance del movimiento y recordando que, aunque el dolor y la lucha no son iguales para todas, sí merecen ser escuchados por igual. Aunque estos mensajes no fueron los más comunes, su presencia demuestra que #Cuéntalo no solo fue un espacio para denunciar, sino también para acompañar, cuidar y construir redes de apoyo entre mujeres, incluso cuando no se comparten vivencias personales de manera directa.

#### **4.2.3. Reflexión**

Dentro de la campaña también se han encontrado 24 testimonios que, más allá de denunciar un hecho específico o brindar apoyo, buscan exclusivamente reflexionar

sobre la violencia de género, sus manifestaciones diarias y las reacciones sociales que provoca. En estos mensajes, las participantes comparten su frustración, indignación o reflexiones personales, muchas veces desde una perspectiva propia, pero con la clara intención de provocar una respuesta crítica en quienes lo leen.

Los relatos de esta categoría no siempre describen una situación de violencia específica, sino que plantean preguntas o afirmaciones que invitan a reflexionar sobre los mecanismos sociales que permiten, justifican o minimizan la violencia machista. Un buen ejemplo de esto es el siguiente testimonio:

*"Porque si te quiere: no te grita, no te insulta, no te cela, no amenaza con cagar a piñas a cada flaco que te mire, no te extorsiona, no te obliga a que lo beses, y una vez que todo explota no te dice que vos eras la histérica."*

Esta reflexión, que se presenta como una lista clara, desmantela uno a uno los comportamientos que a menudo se normalizan en las relaciones de pareja, revelando cómo la violencia se oculta tras la fachada de lo llamado „amor“. Es una reflexión sobre los límites del afecto y cómo, en ocasiones, este se utiliza para justificar actitudes que son, en realidad, formas de control y abuso.

En otros casos, la reflexión se entrelaza con una crítica a las reacciones sociales que desacreditan o cuestionan las denuncias. Como muestra este testimonio:

*"No, no busco llamar la atención. Posteo sobre los acosos que sufro, para ver si así les causo un 4% de la indignación y la fatiga que me causan sus 'piropos' #cuéntalo."*

Esta mujer responde de manera directa a quienes critican o se burlan de las denuncias, basándose en su propia experiencia que, sin entrar en detalles específicos, transmite el cansancio acumulado por años de violencia verbal que ha sido normalizada en el ámbito público. Así lo hace también el testimonio de otra mujer, que expresa su agotamiento emocional ante la falta de empatía:

*"Me decepcionan profundamente con su actitud de 'muchas mujeres se lo inventan mimimi', ¿acaso eso es lo que hay que destacar de #cuéntalo? Ustedes no saben lo difícil que es confesar un abuso, y mucho más probarlo, cállense la maldita jeta todos panda de inconscientes."*

Es precisamente la crudeza de este mensaje la que permite entender el dolor y la rabia que muchas mujeres sienten al ver sus testimonios cuestionados. Esta reflexión también resalta la distancia que aún existe entre las experiencias de las víctimas y su comprensión por parte de ciertos sectores de la sociedad.

Los relatos clasificados en esta categoría aportan una mirada crítica y emocional que enriquece el análisis de la campaña. Son reflexiones que incomodan, pero que resultan necesarias para avanzar hacia una conciencia colectiva más profunda y transformadora.

Siguiendo con el análisis de esta categoría, encontramos un grupo de 4 testimonios que se clasifican como Denuncia y Reflexión. Estos relatos no solo comparten experiencias concretas de violencia, sino que también cuestionan actitudes normalizadas y hacen una reflexión sobre el impacto emocional que estas situaciones generan.

En esta categoría predominan los hilos largos y más detallados, donde la narración se convierte de manera gradual en un análisis. Esta estructura permite a las autoras no solo dar visibilidad a su experiencia, sino también conectar con otras experiencias similares y fomentar una conciencia colectiva. Un ejemplo representativo de esta categoría es el siguiente tuit:

*"tambien es un #cuentalo todas las veces que nos tocaron el orto x atras en el boliche. q nos agarraron para bailar y no nos soltaban. q nos insistian ""dale, dale un beso a mi amigo, que te cuesta?"" por enesima vez. estos tambien. dejen de minimizar las cosas, eso tambien es abuso."*

En este testimonio, la autora comparte situaciones cotidianas de acoso sexual que a menudo se consideran “normales” en entornos de ocio. Al final del texto, se presenta una reflexión que desafía esa normalización y reivindica el derecho a nombrar estas experiencias como lo que realmente son: actos de violencia.

Otro testimonio especialmente impactante es el de una joven de 15 años que, tras narrar un episodio de acoso callejero en un trayecto habitual, expresa con claridad el miedo, la frustración y el cansancio que ha acumulado.

*"[...] me sentí tan frustrada de no poder decirles absolutamente nada por miedo a que me fueran a subir a la camioneta y a saber qué me podrían hacer. [...] Tengo 15 años y es una situación por la que paso al menos 3 veces al día. [...] Estoy hasta el coño de vivir con miedo."*

Este relato es especialmente relevante por su carga emocional y por mostrar cómo el miedo constante afecta a la libertad y el bienestar de las mujeres desde jóvenes. La reflexión final no solo denuncia el hecho específico, sino que también transmite el cansancio ante una violencia que es persistente y estructural.

Estos relatos dejan claro que el objetivo no es solo contar sus vivencias, sino también reconocerlo como parte de un sistema que lo permite. Las autoras buscan provocar un impacto real en quienes las leen: hacer reflexionar y dejar claro que la violencia no siempre es visible, pero sí se siente, se arrastra y se repite.

La reflexión no es solo un acto personal, sino que se convierte en una poderosa herramienta política. Al compartir sus experiencias, invitan a otras a unirse y dan voz al silencio, la culpa y la injusticia.

#### **4.2.4. Autorrevelación latente**

En esta categoría encontramos dos testimonios que, aunque no relatan de manera directa una experiencia de violencia, reconocen haberla vivido y expresan abiertamente que, por ahora, no se sienten listas para compartirla. A diferencia de las denuncias explícitas, estos testimonios no describen hechos concretos, pero sí dejan entrever una experiencia dolorosa que aún no han contado. Esta contención no resta valor al testimonio, sino que resalta la dificultad psicológica y emocional que les conlleva explicar abiertamente ciertas vivencias.

—#Cuéntalo Me encantaría, pero todavía no puedo.||

—Honestamente, yo tenía una experiencia que contar con el #cuéntalo pero me da vergüenza contarlo, así que admiro a todas las chicas que se están animando a contar cosas mil veces más graves que la mía, que están alzando la voz.||

Ambos testimonios dejan claro un punto importante, y es que hay historias que contar, pero todavía no es el momento adecuado para las víctimas. Estos tuits demuestran que simplemente mencionar el “todavía no” es un acto de valentía. De estas mujeres y de muchas otras que no han encontrado la fuerza para contar su experiencia ya que la autorrevelación que aún no se ha dado también forma parte del testimonio colectivo.

#### **4.2.5. Análisis global de la intencionalidad comunicativa**

Esta tabla muestra un análisis general de los diferentes objetivos que llevaron a las mujeres a compartir sus testimonios en la campaña #Cuéntalo. Esta clasificación nos ayuda a entender cómo las autoras utilizaron el espacio digital para visibilizar lo que vivieron, para acompañar a otras mujeres o para reflexionar en voz alta. (Tabla 8)

**Tabla 8. Análisis global de intencionalidad comunicativa**

<b>Intencionalidad comunicativa</b>	<b>Frecuencia</b>
Denuncia	73
Apoyo	31
Reflexión	28
Autorrevelación latente	3

El análisis de la intencionalidad comunicativa recopilada en la campaña nos ayuda a entender no sólo qué tipo de experiencias se han compartido, sino también el propósito detrás de cada una de ellas. Estas intenciones muestran cómo las participantes usaron la red social no sólo como un espacio para desahogarse o denunciar, sino también como una herramienta para crear conciencia, apoyar a otras mujeres y, en algunos casos, reconocer que aún no están listas para hablar.

La denuncia se destaca como la finalidad más común en los testimonios, con un total de 73 relatos. Las participantes utilizaron sus tuits para romper el miedo, exponer injusticias y señalar directamente comportamientos, contextos e incluso a sus agresores. Este dato muestra que la campaña funcionó principalmente como un espacio para visibilizar públicamente situaciones de violencia sufridas en primera persona o compartiendo los relatos de otras mujeres, brindándoles así su apoyo.

El apoyo queda reflejado en los 31 testimonios que se recogieron en esta categoría. Este grupo resalta la dimensión emocional y comunitaria del movimiento. Los mensajes en esta categoría se enfocan en respaldar a otras víctimas, muchas veces en nombre de quienes no quieren o no pueden hablar. Esta forma de acompañar a otras mujeres, amplifica el valor simbólico de la campaña, fortaleciendo la sororidad y ayudando a construir una red de apoyo entre mujeres.

Por otro lado, la reflexión aparece en 28 de los testimonios analizados. En estos relatos, las participantes no solo comparten lo que vivieron, sino que también se paran a pensar en las razones detrás de esas experiencias, las consecuencias que conllevan y cómo, en muchas ocasiones, la sociedad lo permite o lo justifica. A través de estas reflexiones nos invita a pensar y a cuestionarnos lo que a menudo se acepta como normal. Esta categoría demuestra que #Cuéntalo no solo fue un espacio de denuncia, sino también un lugar para pensar juntas y abrir debate.

Tres de los testimonios caen en la categoría de autorrevelación latente. Son mensajes de mujeres que admiten haber vivido situaciones de violencia, pero que no se sienten listas para compartirlos, expresando así lo complicado que puede ser hablar sobre ciertas experiencias. Aunque no detallan hechos concretos, estos mensajes visibilizan el silencio como parte del trauma y el miedo que genera la violencia. De forma generalizada, el análisis de la intencionalidad comunicativa revela que #Cuéntalo fue mucho más que un simple hashtag: fue un espacio donde muchas mujeres pudieron contar, apoyar, reflexionar y sanar. Cada relato, ya sea más explícito o más reservado, contribuyó a esa memoria colectiva. La diversidad en sus intenciones demuestra que todas las voces importan, incluso aquellas que todavía no han podido hablar libremente.

### **4.3. Tipología de relato**

Esta categoría muestra las diversas maneras en que las mujeres compartieron sus historias durante la campaña de #Cuéntalo. Algunos relatos están narrados en primera persona, otros relatan experiencias de otras mujeres, y en ciertos casos se expresan ideas o reflexiones sin detallar una situación específica. Esta clasificación ayuda a entender cómo se expresan las vivencias y qué tipo de vínculo tienen las autoras con lo que cuentan. (Tabla 9)

**Tabla 9. Tipologías de Relato**

<b>Tipología de relato</b>	<b>Frecuencia</b>
Relato en 1 <sup>a</sup> persona	42
Relato en 3 <sup>a</sup> persona	33
Discurso Reflexivo	25

La tipología de relato examina desde qué perspectiva se comparten las experiencias de la campaña #Cuéntalo. Esta categoría es fundamental para entender no solo el contenido de los testimonios, sino también la conexión emocional que las autoras tienen con lo que relatan.

En primer lugar, los relatos en primera persona son más comunes, con un total de 43 testimonios. En estos casos, las autoras comparten sus propias experiencias de manera directa, lo que refuerza la autenticidad del mensaje y genera una conexión emocional. Cristina Fallarás comentó que esto es algo crucial para que un hashtag se convierta en algo viral y pueda desencadenar un movimiento. Las mujeres se sienten más seguras si ven que otras comparten sus experiencias personales, ya que encuentran un espacio seguro donde poder expresarse, y por este mismo motivo, Cristina abrió el movimiento explicando sus vivencias personales de violencia, impulsando a otras mujeres a hacer lo mismo con las suyas.

Por otro lado, 32 testimonios fueron narrados en tercera persona. Estos relatan experiencias de otras mujeres, amigas, familiares, conocidas o incluso víctimas desconocidas de feminicidio, creando una denuncia compartida y una memoria colectiva. Este tipo de testimonios resaltan la solidaridad entre las mujeres, ya que muchas deciden contar lo que otras no pueden por miedo, dolor o porque ya no están.

Por último cabe mencionar que, 25 de los testimonios se encuentran en la categoría de Discurso Reflexivo. Son publicaciones que no narran una experiencia concreta, sino que reflexionan, comentan o cuestionan la violencia de género en un sentido más amplio. Estos mensajes son clave para poder contextualizar el fenómeno, abordarlo desde una perspectiva crítica y vincular las experiencias individuales con estructuras sociales más amplias.

Esta distribución resalta como la campaña ha permitido diversas formas de participación, desde el testimonio personal hasta la voz de otras mujeres y el análisis colectivo. Todas esas formas fueron esenciales para crear un archivo emocional y plural.

#### **4.3.1. Relato en 1<sup>a</sup> persona**

Dentro de la tipología de los relatos, los relatos en primera persona son los más abundantes en la muestra, con un total de 43 testimonios. Este estilo de narración se diferencia por la participación directa de la autora, que le añade una carga emocional al relato, ya que se pone en el centro la vivencia personal.

Estos testimonios suelen tener un tono más íntimo y directo. No solo buscan denunciar lo que han vivido, sino también validar el derecho a contarlo, romper el silencio y, en muchos casos, advertir a otras mujeres. Un ejemplo de esto es el siguiente relato:

*—Tenía 17 años cuando estábamos acostados con mi novio de ese entonces, cuando en un momento se enojó tanto por algo que me dio un empujón que me tiró al suelo. Uno de tantos que me dio. Lo cuento yo porque me alejé a tiempo. #Cuéntalo!!.*

La autora no solo narra la agresión que sufrió, sino que también muestra un proceso de toma de conciencia y superación, transformando su experiencia en un mensaje preventivo para otras mujeres. Este tipo de relatos refuerzan la idea de que hablar no solo libera, sino que también puede salvar vidas. Otros testimonios se enfocan en violencias múltiples y sostenidas a lo largo del tiempo, como este:

*—Hace años, salí de una relación violenta. Él me humillaba, ejercía violencia psicológica, me violó y llegó a ponerme la mano encima. Cuando lo terminé, intentó de muchas formas acosarme. Hoy sigo viva gracias a mi perseverancia. #Cuéntalo*

Este ejemplo muestra una historia de supervivencia marcada por diferentes formas de agresión, desde el maltrato emocional hasta la violencia física y sexual. Otras historias describen episodios extremos de violencia física que no deja lugar a dudas sobre la gravedad de lo que han vivido:

*—Ayer 21 de mayo. Me desfiguró, me dejó toda golpeada tirada en el piso, con 3 de seguridad de testigos, clínico decís que soy mentirosa y enferma mental, grité y lloré pero no me soltaba. Ojalá no le pase nunca más a nadie. Nacho Dominino asqueroso. #Cuéntalo*

Este tipo de testimonios no solo revelan dolor físico, sino también la falta de protección institucional y de respuestas ante casos de violencia evidente. En algunos casos, las mujeres deciden identificar a sus agresores, no sólo como un acto de denuncia, sino también como una forma de proteger a otras mujeres. Muchas de ellas deciden alzar la voz y exponer el nombre de sus agresores, como advertencia a otras mujeres.

Los relatos en primera persona son, sin duda, el corazón emocional de la campaña #Cuéntalo. A través de estas historias, muchas mujeres han encontrado una manera de convertir el dolor en palabras, su silencio en denuncia y la experiencia individual en una conciencia colectiva. Al compartir lo que han vivido en primera persona, no solo se convierten en protagonistas activas de su historia, sino que también ayudan a construir una memoria compartida que acompaña y empodera.

Como mencionó Cristina Fallarás en la entrevista, uno de los factores que permitió que tantas mujeres se animaran a contar sus historias fue ver que otras lo habían hecho antes. Según su experiencia, cuando una mujer comparte públicamente la violencia que ha sufrido, genera un espacio de confianza que impulsa a las demás a hacer lo mismo. Para que un movimiento así pueda funcionar, explicó, no basta únicamente con pedir a las mujeres que hablen, sino que hay que hablar primero para que las demás sientan que no están solas y que su voz y experiencia también cuenta.

#### **4.3.2. Relato en 3<sup>a</sup> persona**

Dentro de la muestra, 32 testimonios fueron compartidos en tercera persona. En estos casos, las autoras no comparten una experiencia personal, sino que relatan la historia de otra mujer: una amiga, un familiar, una conocida o, en algunos casos, una víctima que ya no está con nosotros. Este tipo de relatos refuerzan la dimensión colectiva del movimiento y actúan como una manera de denuncia indirecta, donde quien escribe se convierte en la voz de las que no pueden o no se atreven a hablar.

Muchos de estos testimonios tienen la necesidad de contar lo que está sucediendo o lo que ha sucedido, ya que la víctima no tiene fuerzas para hacerlo. Un ejemplo de esta intención se puede ver en el siguiente tuit:

*—Tengo 22 años, mi ex pareja me maltrata y me pega delante de mis hijas. A pesar de defenderme y de las miles de denuncias, esto sigue ocurriendo. ¡Te lo cuento yo! Porque mi amiga ya no aguanta más y yo no las quiero perder. #Cuéntaloll.*

Aquí la autora asume la responsabilidad de hablar por su amiga, que sigue atrapada en una situación de violencia. Se establece claramente un gesto de apoyo, pero también de alarma, contar se transforma en una manera de intentar detener lo que todavía está sucediendo. Por otro lado hay relatos que se escriben desde el duelo, cuando la violencia ha alcanzado su punto extremo, usando la tercera persona para dar visibilidad a mujeres que han sido asesinadas, como en este caso:

*—Durante 14 años esperé mi fiesta de quinceañera pero no pude llegar a tiempo, porque mi novio me maltrató física, verbal y psicológicamente. Una*

*semana antes de mi fiesta me apuñaló tantas veces que mi cuerpo no resistió. Lo cuento yo porque María Fernanda Cadenas ya no puede. #Cuéntalo*

Este tipo de testimonios tiene un significado profundo, ya que se transforma en un acto de memoria y de justicia, recordándonos que hay voces que han sido silenciadas para siempre y hablar en su nombre es una manera de mantener viva su historia.

Los relatos en tercera persona nos muestran la dimensión colectiva del sufrimiento. No se trata solo de compartir experiencias individuales, sino de dar visibilidad a lo que otras también han vivido. Estas escriben desde un lugar de conexión, cercanía e impotencia. #Cuéntalo no fue solo un espacio para quienes podían narrar, sino también para aquellas que necesitaban ser escuchadas.

#### **4.3.3. Discurso reflexivo**

Para finalizar el análisis de la categoría, encontramos que 25 testimonios no comparten una experiencia personal directa ni de alguien cercano. En lugar de eso, nos muestran reflexiones generales, opiniones o críticas sobre la violencia de género y el contexto social que las rodea. Un ejemplo significativo es el siguiente tuit, que se publicó después de conocerse la sentencia contra los agresores de la manada, un hecho que marcó el inicio del movimiento, tal y como comentaba Cristina Fallarás en la entrevista:

*—Dejan en libertad a los 5 hombres de la manada, cuando ya habían sido condenados a 9 años de cárcel por violación (periodo extremadamente corto). Nadie nos protege. #Cuéntalo #NiUnaMenos*

La autora de este testimonio expresa una gran indignación ante la falta de justicia y de protección hacia las víctimas. El mensaje refleja cómo muchas mujeres, ante decisiones institucionales, sienten que no responden al daño que sufren las víctimas. Otros testimonios hablan sobre el miedo y el acoso como parte del día a día:

*—Las mujeres salimos con miedo a la calle. Miedo a que nos violen y nos maten. Vivimos el acoso callejero todos los días. El machismo de la sociedad nos está matando. #NosQueremosVivas #Cuéntalo*

Aquí se observa este miedo. Aunque no se cuenta una experiencia exacta, se expresa cómo la violencia de género afecta a su vida diaria. Otros testimonios van más allá y adoptan un tono de lucha directa:

*—¿Ustedes piensan que los #Cuéntalo se terminaron porque no publicamos más nada? No, pasaron, pasan y van a seguir pasando. Pero quedense tranquilos que el patriarcado no se va a caer, LO VAMOS A TIRAR. Vivan tranquilos mientras puedan, ustedes saben quiénes son.||*

Este tipo de relatos muestran el uso del hashtag como una herramienta de denuncia, pero también de resistencia y acción política. No se trata solo de compartir, sino de movilizar. Los discursos reflexivos demuestran que #Cuéntalo no fue solo un espacio para compartir experiencias, sino también un sitio para pensar en voz alta, expresar opiniones respecto a la violencia de género movilizar.

#### **4.4. Síntesis interpretativa**

La revisión de los 100 testimonios analizados en el contexto del movimiento #Cuéntalo ofrece una perspectiva amplia sobre cómo las mujeres utilizan las redes sociales como medio para denunciar y como espacio simbólico para resignificar su experiencia con la violencia de género. Estos relatos, organizados según el tipo de violencia, la intencionalidad comunicativa y el tipo de relato, revelan la profundidad con la que se construye una memoria colectiva en el entorno digital actual.

En primer lugar, al analizar el tipo de violencia, se muestra que las mujeres no viven la violencia de género como un fenómeno aislado o simple. Por el contrario, los datos revelan que muchas veces las diferentes formas de violencia aparecen juntas en un mismo testimonio. Las combinaciones como “violencia física y sexual” o “violencia física, sexual y psicológica” demuestran que las mujeres no sufren solo un tipo de agresión, sino varias al mismo tiempo en diferentes momentos. Esto confirma que la violencia contra las mujeres es una realidad que se repite, se acumula y deja huella a lo largo del tiempo. Además, la categoría de “violencia general”, que agrupa mensajes donde no se relata una agresión específica pero sí sentimientos de miedo, frustración o enfado, expresando su opinión clara sobre el malestar que genera vivir en una sociedad patriarcal.

Por otro lado, la intencionalidad comunicativa de los relatos proporciona claves para entender el uso social del testimonio digital. La categoría de “denuncia” es la más frecuente, lo cual demuestra la función pública del hashtag como herramienta de visibilización. Sin embargo, otras intenciones como el “apoyo” y la “autorrevelación latente” demuestran cómo muchas mujeres no buscan solo denunciar, sino también acompañar a otras o, en algunos casos, expresar que todavía no se sienten preparadas para contar su historia. Por último, la categoría “reflexión” añade profundidad al discurso, ya que muchas de las participantes se toman un momento para reflexionar sobre sus experiencias, el sistema que las genera o las repercusiones que esto conlleva.

En cuanto a la tipología de relato, predomina el relato en primera persona, lo que les añade una carga emocional y auténtica. No solo se describe lo ocurrido desde un punto de vista personal, sino también cómo lo vivieron y cuáles fueron sus consecuencias personales. El relato en tercera persona, donde se narra la experiencia de otra mujer, porque esta no puede hacerlo por miedo, por no estar preparada o porque ha sido asesinada. Estas voces adquieren un valor especial ya que recuperan la memoria de quienes han sido silenciadas por la violencia. Finalmente, los discursos reflexivos, pese a no relatar un caso concreto, aportan una mirada crítica sobre el fenómeno,

Los resultados evidencian que #Cuéntalo fue la creación de un archivo colectivo que transformó el dolor en una herramienta de resistencia y toma de conciencia social. Lo íntimo se volvió público, y lo silenciado encontró un espacio para ser escuchado. En este contexto, las redes sociales dejaron de ser simples canales de comunicación para convertirse en espacios de acción política y un lugar donde las mujeres podían alzar su voz.

Este análisis respalda lo que ya han señalado algunas autoras del feminismo digital. La tecnología no es neutral, pero puede ser reapropiada para finalidades transformadoras. La campaña #Cuéntalo es una muestra clara de cómo las redes sociales, cuando se utilizan con una intención colectiva, logran dar visibilidad a las injusticias, crear una comunidad y generar un impacto social profundo.

#### **4.5. Entrevista a Fallarás: la voz que detonó la memoria colectiva digital**

En este apartado se incluye el testimonio directo de Cristina Fallarás, la periodista e impulsora del hashtag #Cuéntalo. Esto tiene como objetivo apoyar el análisis de los testimonios y aportar una visión más completa al estudio, utilizando la experiencia directa de quien vivió el proceso desde dentro.

Fallarás deja claro desde el principio que la creación de este hashtag no fue algo improvisado, sino una estrategia bien pensada que surgió después de la sentencia del caso de La Manada. Ella explica que “era obvio que los jueces dictaron esa sentencia porque podían hacerlo, aunque describían una violación brutal, dijeron que no hubo violencia ni intimidación”. Ahí vio el momento como una oportunidad para dar comienzo a un movimiento horizontal y colectivo.

Su inspiración fue #MeToo, pero criticaba su estructura jerárquica y centrada en figuras públicas. Ella decidió lanzar una alternativa más enfocada en la mujer común: “No quería un „yo también”, quería un „cuéntalo”, que cada mujer narrase su historia, que fueran relatos concretos”. Quería, además de apoyo, testimonios, experiencias reales vividas por las propias mujeres.

“De ninguna manera imaginé lo que sucedió”, afirma. En cuestión de días, el hashtag superó los dos millones de interacciones y se convirtió en *trending topic* mundial durante varios días. Esta repercusión mediática dio lugar a un archivo colectivo espontáneo, el primero de su tipo en el mundo hispanohablante.

Fallarás defiende el poder del testimonio como herramienta política. “Decir „estoy en contra de la violencia machista” no aporta nada; en cambio decir „mi marido me obligaba a ver porno mientras le chupaba la polla” genera mecanismos de identificación reales”. Destaca que el contar experiencias personales de manera directa puede ayudar a que muchas otras personas puedan verse reflejadas y de esta manera poder romper el silencio y construir una memoria colectiva irrefutable.

Gracias a la diversidad de formas y situaciones en que se expresan, los testimonios permiten que personas muy diferentes se identifiquen con ellos, sin importar su origen o situación. “Lo que una dice desde la periferia también lo siente otra desde el centro. El dolor, la agresión y el miedo no entienden de clase social ni de geografía”. Fallarás considera que solo las redes sociales consiguen esta acumulación masiva

de testimonios sin filtros. “Los medios tradicionales no tienen ni el espacio ni la voluntad de mostrar eso. Las redes sociales nos permiten narrar sin pedir permiso”. Pero también advierte sobre sus limitaciones. “Operamos en plataformas privadas, Instagram o Twitter no fueron diseñadas para que generásemos memoria colectiva. Nos pueden borrar cuando quieran”.

A pesar de eso, resalta la importancia del archivo digital como una herramienta para mantener viva esa memoria. Gracias al trabajo de archivistas y al apoyo del Barcelona Supercomputing Center, los datos se recopilan en tiempo real. Fallarás enfatiza: “No hicimos un hashtag, hicimos historia”.

El impacto que el movimiento tuvo en su vida fue muy profundo. “He recibido amenazas de muerte, me han despedido, me he mudado de ciudad. Me han roto la rodilla, me han escupido por la calle”. Estas consecuencias muestran la reacción tan violenta que enfrentan las mujeres que se atreven a alzar la voz y a desafiar.

A nivel emocional, confiesa que a raíz de situaciones que ha ido sufriendo y tras el movimiento, ha llegado a cambiar la manera en la que se relaciona con los hombres. “Después de tres maridos, decidí dejar de relacionarme con hombres. Me enamoré de una mujer y ahora solo tengo contacto con mi hijo varón. No confío en ellos”.

La periodista explicaba que un hashtag viral no es suficiente para generar cambios reales. “Un hashtag que impulsa un movimiento social es aquel que primero se vuelve viral y luego se mantiene en el tiempo. Eso fue lo que logramos con Cuéntalo”. Hoy en día, sigue trabajando para que esa conciencia viva en las redes, adaptándose a los cambios y luchando contra el silencio.

Desde su punto de vista, #Cuéntalo ha provocado un cambio real. “Ahora cuando una mujer dice que fue violada de niña, ya nadie se atreve a decir que miente”. Sin embargo, también señala que las instituciones aún no han estado a la altura. La ley del “solo sí es sí” fue un paso hacia adelante, pero apunta que “la mayoría de instituciones siguen dirigidas por hombres blancos, ricos y heterosexuales”, por lo que conseguir más cambios será un proceso complicado.

Para Fallarás, #Cuéntalo es un modelo que se puede aplicar a otras luchas sociales. Su consejo principal para quien quiera iniciar un activismo digital es “la honestidad y la capacidad de dar un paso atrás para que hablen las demás”. El activismo no se trata de personalismos, ella comenta “Conté mi historia porque sabía que si lo hacía,

otras se animarían a contar. No puedes pedir valentía si no das el ejemplo” . Esta entrevista con la autora de #Cuéntalo no solo enriquece los resultados del análisis, sino que también da un enfoque más personal del movimiento y resalta el papel que tuvo en la comunicación digital en la era del feminismo.

## **5. Conclusiones**

Este Trabajo de Fin de Grado ha permitido entender cómo el movimiento digital #Cuéntalo ha impactado en la lucha contra la violencia de género y ha contribuido a la creación de una memoria colectiva desde las redes sociales. El análisis que se presenta en este trabajo respalda muchas de las ideas que se discutieron en el marco teórico, especialmente aquellas que giran en torno al feminismo digital como un espacio para la acción, la denuncia y la creación colectiva. Desde los primeros capítulos, se definió el feminismo digital como una extensión de la lucha feminista en el entorno virtual, donde las redes sociales se convierten en lugares para organizarse, visibilizar injusticias y construir comunidad. Este proyecto evidencia que el movimiento #Cuéntalo responde a esa definición, ya que es una campaña que nació y se desarrolló en un entorno digital, generando un impacto social, político y emocional, basada en los testimonios de mujeres que decidieron hablar de sus experiencias con la violencia de género.

Uno de los objetivos principales de este trabajo fue identificar los tipos de violencia que más se repiten en los testimonios de la campaña. Al analizar cien relatos extraídos de la red X (anteriormente conocida como Twitter), se observó que la violencia sexual es la más común, apareciendo tanto de manera aislada como en combinación con violencia física o psicológica. Este dato responde a uno de los objetivos propuestos y respalda lo que el marco teórico ya sugería, y es que las experiencias de agresión sexual han sido tradicionalmente silenciadas o invisibilizadas pero muy presentes en la vida de muchas mujeres, y que el entorno digital ha sido un espacio donde estas pueden encontrar una voz pública. Esta observación coincide con las ideas de autoras como Núñez Puente o Rovira, quienes destacan el valor del testimonio en línea como una herramienta política y emocional para romper el silencio.

El análisis también revela la frecuencia con la que diferentes formas de violencia se combinan en solo un relato. En muchos testimonios se mencionan agresiones físicas que van de la mano con el control emocional, la manipulación o las amenazas. Esto demuestra que la violencia de género no es un fenómeno aislado ni simple, sino un conjunto de violencias conectadas que se manifiestan en distintos niveles. Esta complejidad se alinea con lo que se expuso en el apartado del marco teórico sobre las narrativas digitales feministas, donde se explica que muchas mujeres utilizan las redes sociales para evidenciar un patrón más amplio de maltrato, discriminación y abuso.

Otro de los objetivos era examinar la intencionalidad comunicativa de los relatos. En ese aspecto también se identifican patrones claros, ya que la mayoría de los testimonios buscan denunciar situaciones personales de violencia, muchas de las cuales se cuentan por primera vez. Esto coincide con lo que menciona la investigadora Guiomar Rovira al definir los hashtags feministas como “femitags”. En este caso, #Cuéntalo permitió agrupar experiencias y ofreció un marco para que las mujeres se sintieran legitimadas al hablar.

La función de denuncia aparece en la gran mayoría de relatos, lo que refuerza la idea de que las redes sociales pueden actuar como espacios de justicia simbólica, especialmente cuando las instituciones no responden de manera adecuada, como comentaba Cristina Fallarás que fue el caso de #Cuéntalo. Como ya explicaban autoras como Anthony (2020) o Wajcman (2004), la red es un lugar donde las mujeres pueden desafiar los sistemas tradicionales de poder. En este estudio, eso se traduce en un gran número de mujeres que deciden romper el silencio en una plataforma abierta, pública y global.

Junto con la denuncia, también se observaron otras intenciones comunicativas, como el apoyo a otras víctimas, la reflexión sobre lo vivido y una autorrevelación latente. Estos usos del hashtag demuestran que #Cuéntalo además de ser un canal para “decir lo que pasó”, también fue un espacio emocional para pensar, acompañar y compartir colectivamente las vivencias. Esto se alinea con las ideas del marco teórico sobre el valor del testimonio como herramienta de sanación colectiva y sobre la red como un lugar donde se construyen comunidades afectivas.

Finalmente, el análisis también exploró la tipología narrativa de los testimonios. Como se explicó en el apartado 2.1.3 del marco teórico, muchas campañas feministas digitales se construyen desde el “yo”, desde la primera persona. Esto se confirma en el análisis realizado. La mayoría de los testimonios están narrados en primera persona, demostrando que las mujeres decidieron contar sus propias experiencias sin intermediarios. Así comenzó Cuéntalo, con el testimonio narrado en primera persona por Cristina Fallarás. Al decir “yo también”, se rompe con la vergüenza y se transforma lo personal en algo político, tal como defendía el lema histórico del feminismo.

Al mismo tiempo, se observaron muchos relatos en tercera persona, donde se narraban experiencias de amigas, hermanas, madres o incluso de mujeres asesinadas. En estos casos, el testimonio actúa como una herramienta para dar voz a quienes ya no pueden hablar. Este tipo de relatos son especialmente poderosos, porque cumplen una doble función: preservar la memoria de las víctimas y reforzar la idea de que la violencia no es un problema individual, sino estructural. Además, se registraron reflexiones que no relataban hechos concretos, pero sí analizaban el contexto, los sentimientos o la necesidad de cambio. Estas narraciones, aunque diferentes, también ayudan a construir una memoria colectiva.

Además de analizar los testimonios que se han recogido en la red X, este trabajo ha querido profundizar en la dimensión más política y simbólica del movimiento #Cuéntalo. Para ello, se incluyó una entrevista a Cristina Fallarás, periodista y creadora del hashtag, quien ofreció una perspectiva valiosa y cercana sobre el origen del movimiento, sus intenciones y lo que ha significado para miles de mujeres. Esta entrevista confirmó muchos de los puntos desarrollados en el marco teórico, especialmente aquellos relacionados con la construcción de una memoria colectiva a partir del testimonio digital.

Fallarás comentó que su objetivo al lanzar el hashtag no era tanto generar un debate mediático, sino crear un espacio donde las mujeres pudieran expresarse “sin vergüenza ni miedo”. Su enfoque estuvo siempre en la importancia de que los relatos fueran en primera persona, porque como ella misma dijo: “cuando una cuenta su historia, otra se siente reconocida, y luego otra, y así se forma una memoria que

ya no se puede ignorar". Esta idea se conecta directamente con el concepto de narrativas digitales del feminismo, que el trabajo recogió en el marco teórico a través de autoras como Haraway, Anthony o Rovira, quienes argumentan que el relato personal en la red tiene un valor colectivo, y que cada testimonio suma a una conciencia común que puede llevar a una transformación social.

Uno de los aspectos clave que se destacan en la entrevista es cómo #Cuéntalo transformó una red social en un archivo colectivo vivo. La periodista insiste en que cada tuit era una pieza fundamental de una gran estructura de resistencia. Esta visión coincide con lo que plantean Jornet Benito y Tuset Páez (2016) o Malagón (2022) en el apartado del marco teórico dedicado al archivo digital. Las redes sociales, aunque sean efímeras, pueden funcionar como espacios de archivo alternativos, donde se guardan vivencias que han sido excluidas de la historia oficial. Gracias al trabajo de periodistas y archiveros, como Vicenç Ruiz y Karma Peiró, muchos de estos testimonios fueron conservados y organizados, dando lugar al archivo Proyecto Cuéntalo, que mantiene viva la memoria del movimiento.

Este aspecto del archivo se alinea directamente con uno de los objetivos del trabajo, que es investigar el papel de #Cuéntalo en la creación de una memoria feminista colectiva. El archivo digital, como mencionan Rovira-Sancho y Morales-i-Gras (2023), conserva relatos y valida experiencias. Da forma a una memoria política construida por mujeres, para mujeres, y contra un sistema que históricamente las ha dejado de lado. A través de #Cuéntalo, miles de vivencias que antes eran individuales, invisibles o incluso negadas, se han puesto en el centro del debate social, generando empatía, presión política y movilización pública.

El proyecto también explora cómo esta campaña se conecta con otros movimientos feministas globales que se analizaron en el marco teórico, como #MeToo y #NiUnaMenos. Todos ellos surgieron en redes sociales, a través de etiquetas virales, y tuvieron un impacto profundo en la vida real. En el caso de #Cuéntalo, la viralidad se originó a partir de una indignación social concreta, (la sentencia del caso de La Manada, pero el contenido generado fue mucho más amplio que esa situación específica. Como se ha demostrado en resultados, las mujeres hablaron de violencias sufridas hace muchos años, en diferentes contextos y por diferentes

agresores. Esto refuerza la idea de que el hashtag actuó como un catalizador emocional y político, algo que ya se observó en el estudio del movimiento #MeToo, donde miles de mujeres se animaron a contar sus historias tras ver otras similares.

En ambos casos, el impacto trascendió el ámbito digital. Como señalaba Fallarás en la entrevista, después de #Cuéntalo “ya nadie puede decir que no sabía lo que estaba pasando”. Esta frase resume perfectamente el valor de la campaña como un mecanismo de visibilización masiva y de generación de conciencia social. El proyecto muestra que este impacto también se extendió al ámbito institucional. Se inició un nuevo debate público sobre cómo definir legalmente el consentimiento, se promovieron cambios legislativos como la Ley del “solo sí es sí”, y se produjo una transformación en el lenguaje político y mediático sobre la violencia de género. Esto respalda lo que indica la literatura sobre activismo digital, y es que los movimientos en línea pueden ser motores de cambio cultural e incluso legal, tal como se mostró en el marco teórico con ejemplos de Malasia, Nigeria o Argentina.

Otro punto que se confirma a partir de la investigación es que el activismo digital tiene sus limitaciones. Las redes sociales son espacios donde también se manifiesta la violencia. Muchas mujeres que compartieron sus historias se encontraron con respuestas llenas de odio, críticas o burlas. Este hecho, que ya advertían autoras como Wajcman (2006) en su análisis sobre el tecnofeminismo, recuerda que la tecnología no es neutral y que los entornos digitales pueden replicar las mismas desigualdades y violencias que existen fuera de ellos. Por eso, aunque #Cuéntalo funcionó como un espacio de denuncia y empoderamiento, no todas las mujeres se sintieron seguras o apoyadas al compartir sus experiencias. Algunas optaron por hacerlo desde perfiles anónimos, otras eliminaron sus publicaciones después, y muchas más nunca se atrevieron a escribirlas.

La entrevista a Fallarás también abordó este punto. Ella misma admitió que el movimiento tuvo un impacto enorme, pero que la sociedad aún no está completamente lista para recibir estos relatos sin cuestionar a las víctimas. Esta observación es crucial para cerrar el análisis. Aunque el movimiento ha generado una memoria colectiva poderosa, el cambio cultural sigue siendo un trabajo en progreso. Visibilizar es un primer paso, pero para conseguir una justicia real, es

necesario que esa memoria se transforme en políticas, en educación, en atención real a las víctimas y en un compromiso institucional.

El movimiento #Cuéntalo demuestra que las redes sociales pueden ser espacios de lucha feminista, pero esa lucha no se limita al ámbito digital. Es un comienzo, una manera de decir “esto también me ha pasado a mí”, pero no puede sustituir los cambios estructurales que son necesarios. La importancia del trabajo que aquí se presenta radica en haber analizado y contextualizado esa primera gran ola de relatos para que no se pierdan, para que sigan generando reflexión y para que formen parte de una historia que aún está escribiéndose.

A modo de síntesis, este trabajo ha logrado cumplir con todos los objetivos que se plantearon al inicio del proyecto, uniendo el análisis de testimonios con los marcos teóricos del feminismo digital, la narrativa del testimonio, el archivo como memoria y el activismo en línea. La metodología cualitativa utilizada ha permitido captar la profundidad emocional y política de las historias, y la entrevista con la creadora del hashtag, Cristina Fallarás, ha añadido una dimensión más humana, reflexiva y estratégica al análisis. Todo esto permite afirmar que este estudio enriquece el conocimiento académico y se convierte en una herramienta para seguir pensando y actuando contra la violencia de género en el entorno digital.

A partir de este trabajo se abren diversas líneas futuras de investigación. Una posibilidad sería comparar el impacto de #Cuéntalo con otras campañas similares en otros países para identificar qué estrategias son más efectivas según el contexto. Otra línea interesante podría enfocarse en el análisis del archivo digital a largo plazo, para investigar cómo se conserva la memoria feminista, qué relatos se pierden y cuáles se mantienen visibles. También sería relevante profundizar en los efectos emocionales y psicológicos del testimonio digital, tanto en quienes comparten sus historias como en quienes las leen, un aspecto que apenas se ha comenzado a explorar. Finalmente, sería muy útil investigar cómo se puede integrar esta memoria digital en proyectos educativos, museos, políticas públicas o espacios de formación, para que no se limite solo a las redes, sino que forme parte activa de una transformación social más amplia.

Este trabajo ha buscado contribuir a esa transformación. Al dar voz a los testimonios, analizarlos con respeto y en profundidad, y situarlos dentro de un marco teórico que los reconoce como parte de una historia colectiva, se ha construido una mirada crítica, comprometida y esperanzadora sobre lo que las mujeres están haciendo para cambiar el mundo a través de sus palabras y alzando la voz. Porque en este mundo, contamos todas.

## 6. Referencias

- Accossatto, R., & Sendra, M. (2018, 1 agosto). Movimientos feministas en la era digital: Las estrategias comunicacionales del movimiento Ni Una Menos. *Encuentros: Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 6(8), 117-136.  
<https://www.encuentros.unermb.web.ve/index.php/encuentros/article/view/32>
- Anthony, B. P. (2020). *The epistemological relevance of feminist hashtags* [Tesis de maestría, Universidad de Delhi]. PhilArchive. <https://philarchive.org/rec/ANTTER-4#:~:text=as%20a%20new%20way%20of,raising%20and%20protest>
- Arnow-Richman, R., Hicks, J., & Davidoff Solomon, S. (2022). Do social movements spur corporate change? The rise of “MeToo termination rights” in CEO contracts. *Indiana Law Journal*, 98(1), 125-172.  
<https://www.repository.law.indiana.edu/ilj/vol98/iss1/#:~:text=Do%20Social%20Movements%20Spur%20Corporate,Hicks%2C%20and%20Steven%20Davidoff%20Solomon>
- Barcelona Supercomputing Center – Centro Nacional de Supercomputación (BSC-CNS). (2018, 18 de diciembre). *Cuéntalo – La visualización*. The Viz Corner. [https://www.bsc.es/viz/corner/posts/post\\_0003/](https://www.bsc.es/viz/corner/posts/post_0003/)
- Belotti, F., Comunello, F., & Corradi, C. (2020). Feminicidio and #NiUna Menos: An Analysis of Twitter Conversations During the First 3 Years of the Argentinean Movement. *Violence Against Women*, 27(8), 1035-1063.  
<https://doi.org/10.1177/1077801220921947>

- Blazina, C. (2024, 14 abril). *Americans think social media can help build movements, but can also be a distraction*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2020/09/09/americans-think-social-media-can-help-build-movements-but-can-also-be-a-distraction/>
- Célestine, A., Martin-Breteau, N., & Recoquillon, C. (2022). Introduction - Black Lives Matter: a transnational movement ? *Esclavages & Post-esclavages*, 6. <https://doi.org/10.4000/slaveries.6664>
- Demiri, L. (2024). Subversive stories of women activists as counter-memory. "I was considered a stubborn". En: V. Musliu y I. Mujika Chao (eds.). *Feminist Encounters in State Building*. Taylor Francis (pp. 21-35).
- Fallarás, C. (2019). *Ahora contamos nosotras*. Anagrama.
- Ferreday, D. (2017, 16 noviembre). #MeToo and the Feminist Politics of Memory | Fieldguide, a mediacommons Project. <https://mediacommons.org/fieldguide/question/how-do-issues-erasure-redaction-deletion-censor-displacement-etc-digital-spaces-impact-me-7>
- Field, E., Krivkovich, A., Kügele, S., Robinson, N., & Yee, L. (2023, 5 octubre). *Women in the Workplace 2023*. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/featured-insights/diversity-and-inclusion/women-in-the-workplace-2023>
- Font, S. (2017, 11 diciembre). «No quiero que la esencia de "Me too" quede oculta bajo el halo de las famosas». ElDiario.es. [https://www.eldiario.es/cultura/feminismo/esencia-me\\_too-celebrities\\_0\\_716728725.html](https://www.eldiario.es/cultura/feminismo/esencia-me_too-celebrities_0_716728725.html)
- Gerbaudo, P. (2012, 20 octubre). *Tweets and the Streets: Social Media and Contemporary Activism*. <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/30772>
- Graf, N., & Graf, N. (2024, 14 abril). *Sexual Harassment at Work in the Era of #MeToo*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2018/04/04/sexual-harassment-at-work-in-the-era-of-metoo/>
- Haskins, E. (2007). Between Archive and Participation: Public Memory in a Digital

Age.      *Rhetoric Society Quarterly*,      37,      401-422.  
<https://doi.org/10.1080/02773940601086794>

Haraway, D. J. (1985). *A Cyborg Manifesto: Science, technology, and socialist-feminism in the late twentieth century* (pp. 1-10).  
[https://pages.mtu.edu/~jslack/readings/CSReadings/Haraway\\_Manifesto\\_for\\_Cyborgs.pdf](https://pages.mtu.edu/~jslack/readings/CSReadings/Haraway_Manifesto_for_Cyborgs.pdf)

Jornet Benito, N., & Tuset Páez, N. (2016). Construyendo la memoria de los feminismos: archivos, bibliotecas y centros de documentación. Una mirada al pasado, una reflexión para el futuro. *BiD, Textos Universitarios de Biblioteconomía i Documentació*, 36. <https://bid.ub.edu/es/36/jornet.htm>

Kaata, M. (2023). Achieving Gender Equality through Feminist Social Movements: A case study of Ni Una Menos. *Dearcadh: Graduate Journal*, 4, 45-68.  
<https://www.universityofgalway.ie/media/researchcentres/womensstudies/2023/Minah.-Kaata.-2023.pdf>

Konczal, E. F. (2024, 24 abril). *Christina Maraboutaki - From Hashtag Activism to Digital Archiving: Preserving the MeToo Cultural Heritage*. Institute For Research On Women | The School Of Arts And Sciences, Rutgers, The State University Of New Jersey. <https://irw.rutgers.edu/rejoinder-webjournal/issue-9-the-archival-is-political/696-christina-maraboutaki>

Leong, C., Faik, I., Tan, F. T. C., Tan, B., & Khoo, Y. H. (2021). Digital organizing of a global social movement: From connective to collective action. *Information and Organization*, 30(4), 100324.

Llanos, B. (2024). Documentary as Memory Archive and Feminist Practice. *Feminist Media Histories*, 10(4): 132-140. <https://doi.org/10.1525/fmh.2024.10.4.132>

Malagón, L. M. (2022). Memoria y resistencia desde las disputas en la sociedad digital latinoamericana. *Virtualis*, 13(25).  
<https://doi.org/10.46530/virtualis.v13i25.422>

Martín, S. (2024). Old genres, new media: Collective witnessing and social memory-making on Argentine Twitter. *Linguistic Anthropology*.

<https://doi.org/10.1111/jola.12444>

Mendiola-Vásquez, M. (2022). Mapeo del movimiento social “Ni una Menos” en Latinoamérica: ciberactivismo político e incidencia en el abordaje de los feminicidios. Temas de Nuestra América: *Revista de Estudios Latinoamericanos*, 38(72). <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/tdna.38-72.13>

Mestre, T. V. (2019, 25 noviembre). *Mujeres y datos: recountar las desigualdades de género* | CCCB LAB. CCCB LAB. <https://lab.cccb.org/es/mujeres-y-datos-recontar-las-desigualdades-de-genero/>

Mwaba, K., Senyurek, G., Ulman, Y. I., Minckas, N., Hughes, P., Paphitis, S., ... & Mannell, J. (2021). “My story is like a magic wand”: a qualitative study of personal storytelling and activism to stop violence against women in Turkey. *Global Health Action*, 14(1), 1927331. <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1927331>

Navarro, PA. (8 de febrero de 2018). La revolución feminista se reinventa. Las reivindicaciones de las mujeres, más visibles que nunca. *El siglo de Europa*. <http://www.elsiglodeeuropa.es/siglo/historico/2018/1267/Index%20Aniversario%20Tema%201.html>

Núñez Puente, S. & Fernández Romero, D. (2017). Narrativas transformadoras y testimonio ético: las estrategias discursivas de la Plataforma Feminista 7N. *Index.comunicación*, 7(3), 269-281. <https://indexcomunicacion.es/index.php/indexcomunicacion/article/view/341>

Plant, S. (1997). *Zeros + Ones: Digital Women and the New Technoculture*. Fourth Estate.

Raj, A., Rao, N., Patel, P., Kearl, H., & Skolnick, C. (2024). #MeToo 2024: A National Study of Sexual Harassment and Assault in the United States. Newcomb Institute, Tulane University. <https://newcomb.tulane.edu/content/metoo-2024-report>

Remacha, B. (2018, 13 de diciembre). Los datos de #Cuéntalo: 800.000 mujeres se rebelaron contra las agresiones sexuales tras la sentencia de “la manada”. elDiario.es. [https://www.eldiario.es/sociedad/cuentalo-mujeres-agresiones-sexuales\\_1\\_1792158.html](https://www.eldiario.es/sociedad/cuentalo-mujeres-agresiones-sexuales_1_1792158.html)

Reverter, S. (2020, 16 enero). *El feminismo en 35 hashtags*. UJI.  
[https://www.academia.edu/41652362/El\\_feminismo\\_en\\_35\\_hashtags](https://www.academia.edu/41652362/El_feminismo_en_35_hashtags)

Revilla Blanco M. (2019). Del ¡Ni una más! al #NiUnaMenos: movimientos de mujeres y feminismos en América Latina. *Política y Sociedad*, 56(1), 47-67.  
<https://doi.org/10.5209/poso.60792>

Rodríguez Álvarez, S. (2022, octubre 29). —Se rompió el silencio pero —no está todo conseguido!: la huella del #MeToo cinco años después. InfoLibre.  
[https://www.infolibre.es/igualdad/rompido-silencio-no-conseguido-huella-metoo-cinco-anos-despues\\_1\\_1348466.html](https://www.infolibre.es/igualdad/rompido-silencio-no-conseguido-huella-metoo-cinco-anos-despues_1_1348466.html)

Rovira Sancho, G. (2023). Los feminismos en red: ciberactivismo, hackfeminismo, hashtags y política prefigurativa. *Gender on Digital*, 1, 69-86.  
<https://doi.org/10.35869/god.v1i.5063>

Rovira-Sancho, G., & Morales-i-Gras, J. (2023). Femtags en las redes y en las calles: 50 hashtags del activismo feminista en América Latina. *Profesional de la Información*, 32(3), e320319. <https://doi.org/10.3145/epi.2023.may.19>

Sweeny, J. (2020). The #MeToo movement in comparative perspective. *Journal of Gender, Social Policy & the Law*, 29(1), 33-53.  
<https://digitalcommons.wcl.american.edu/jgspl/vol29/iss1/2/>

Uwalaka, T., Nwala, B., Amadi, C. (2020). Hashtag activism: Exploring the Church must vote campaign in Nigeria. *Covenant Journal of Communication*, 7(1).  
<http://journals.covenantuniversity.edu.ng/index.php/cjoc>

VNS Matrix (1991). Manifiesto Ciberfeminista para el Siglo XXI.  
<https://vnsmatrix.net/wordpress/wp-content/uploads/kiss-kiss-bang-bang-museo-bilbao-2007-cyberfeminist-manifesto-castellano-sphere-postcard.pdf>

Velte, S. (2024). The Social Memory of Sexual Violence: “You Touch One, You Touch Us All”. *Violence Against Women*, 0(0).  
<https://doi.org/10.1177/10778012241289431>

Wajcman, J. (2006). *El tecnofeminismo*. Cátedra.

Williams, J. B., & Tippett, E. (2022, 14 de octubre). Five years on, here's what

#MeToo has changed. *Político*. <https://www.politico.com/newsletters/women-rule/2022/10/14/five-years-on-heres-what-metoo-has-changed-00061853>

Worthen, M. G. F., & Schleifer, C. (2024). #MeToo and Sexual Violence Reporting in the National Crime Victimization Survey. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(21-22), 4215-4259. <https://doi.org/10.1177/08862605241234355>

## 7. Annexo

### Entrevista a Cristina Fallarás

*Entrevistadora: Hola Cristina, muchas gracias por contestar y por acceder a hacer esta entrevista. Estoy realizando mi trabajo final de carrera sobre la voz de las mujeres en la era digital, concretamente analizando el caso de "Cuéntalo", que iniciaste tú. He preparado varias preguntas sobre tus intenciones iniciales hasta lo que finalmente ha resultado ser el caso y la campaña. Yo iré preguntando y tú me comentas con total libertad. Primero, ¿qué fue lo que te llevó a lanzar este hashtag? ¿Había una intención consciente relacionada con el caso que surgió, o fue una reacción espontánea?*

*Entrevistada: No fue una reacción espontánea. La primera sentencia del caso de la manada de San Fermín, muchas veces digo que era obvio que esos dos jueces y la jueza dictaron aquella sentencia porque podían hacerlo, aunque era evidente que hubo violencia e intimidación, ellos dijeron que no, incluso después de haber relatado en los hechos probados una violación brutal, donde además a la chica la penetran por delante, por detrás, le meten la polla en la boca, o sea, era tremendo.*

*Yo llevaba tiempo pensando que cuando empezáramos aquí algo similar al MeToo, que había arrancado seis meses antes en Estados Unidos, tenía que ser algo irrefutable. MeToo fue muy importante, quizás lo más importante que ha habido, pero empezó con actrices famosas, entonces la estructura era vertical, y yo pensé que eso era un problema.*

¿Por qué? Porque los negacionistas de la violencia machista podrían decir, imagina un caso, aunque sea inventado, Benito Espin diciendo: "mi abuelo me tocaba las tetas", ¿vale? Y muchas chicas respondiendo "me too". Entonces un negacionista podría decir: "No, es que estas chicas solo quieren imitar a Meryl Streep". Esa construcción vertical y permitía refutar los testimonios.

Entonces yo llevaba tiempo dándole vueltas a esto, y cuando salió la sentencia de la Manada inmediatamente pensé: "aquí está, aquí puedo subirme a esta ola para pedir a las mujeres que contemos nuestras historias", que no digamos solo "a mí también", ¿vale? Porque en MeToo era "si a ti también te ha pasado, di me too". El Cuéntalo era diferente, era decir: "Cuenta tu historia, cuéntala tú, no digas solo 'yo también' sino expresa tu experiencia concreta para construir una memoria colectiva verdadera".

*Entrevistadora: ¿Te imaginabas realmente todo lo que ibas a conseguir al impulsar este hashtag?*

Entrevistada: De ninguna manera, era completamente inimaginable, pero ni yo ni nadie podría haberlo imaginado.

Quiero decir, en la primera semana ya teníamos más de dos millones de interacciones en 60 países distintos, se volvió trending topic durante días en muchísimos países. Fue uno de los pocos hashtags en la historia de Twitter que se mantuvo días en trending topic, no horas, sino días. Me llamaban del New York Times, del Guardian, de France Presse, no, realmente no me podía imaginar algo así.

*Entrevistadora: Ahora, centrándonos más en el testimonio individual, ¿qué papel crees que juega este testimonio en la creación de la conciencia colectiva?*

Entrevistada: Es imprescindible. Nosotras normalmente hablamos desde abstracciones. En el libro que escribí, "Ahora contamos nosotras", pongo el ejemplo de decir: "Me llamo Cristina Fallarás y estoy en contra de la violencia machista". Y tú

puedes decir: "Me llamo Carla y también estoy en contra de la violencia machista", y no decimos nada nuevo. Sin embargo, si digo: "Me llamo Cristina Fallarás y mi marido me obligaba a ver porno mientras le chupaba la polla", habrá muchas mujeres que no estén exactamente en esa situación pero identificarán violencias similares en su vida y contarán su propia historia.

Quizás a muchas mujeres no las obligan a ver porno, pero sí las obligan a bailar desnudas. Y cada testimonio individual genera mecanismos de identificación que permiten expandir la conciencia colectiva. Además, un mismo testimonio puede expresarse de diferentes maneras, lo que lo universaliza.

Por ejemplo, siempre pongo este caso: no es lo mismo que una mujer diga: "A mí mi padre me tocaba ahí abajo", a otra que diga: "El hijo puta de mi padre me metía el dedo en la coño". Están diciendo exactamente lo mismo, pero con diferencias educacionales, culturales, geográficas, de edad, que hacen que ese crimen se universalice y se entienda que ocurre en todas partes.

Entonces, creo que esa era la pregunta, ¿verdad?

*Entrevistadora: Sí, exacto, el papel del testimonio individual en la creación de conciencia colectiva.*

Entrevistada: Pues exactamente ese es el papel. Además, abandonar las abstracciones y centrarnos en testimonios concretos permite construir una memoria colectiva irrefutable. Sin testimonios concretos, solo tienes opiniones abstractas fácilmente discutibles.

Si yo digo que la transición española fue maravillosa y tú me respondes con testimonios detallados de personas torturadas en esa época, entonces ya no puedo refutarlo fácilmente. Por eso el testimonio individual es la base fundamental para construir memoria colectiva.

*Entrevistadora: A raíz de esto, ¿qué diferencia ves entre compartir estas experiencias en redes sociales frente a hacerlo en medios tradicionales?*

Entrevistada: Es imposible hacerlo en medios tradicionales, porque en ellos no cabe tanta información, no tienen la capacidad para reflejar esa acumulación masiva de testimonios. Los medios pueden presentar una muestra pequeña, que no es universal. Además, los medios tradicionales forman parte del patriarcado, nunca van a dar voz auténtica a las periferias sociales.

Por eso las redes sociales son tan importantes: no requieren permiso ni inversión de capital, permitiendo construir informaciones de forma horizontal y masiva. Puedes difundir información directamente y llegar a muchísima gente, creando auténtica conciencia colectiva.

*Entrevistadora: ¿Consideras que al haber lanzado estas experiencias por redes sociales has generado algún cambio real o un inicio de cambio?*

Entrevistada: Sin duda alguna. Es una auténtica revolución. Pero la verdad es que no lo he conseguido yo. Yo he facilitado los canales para que se publicaran. Yo ya había publicado un canal y que las compañías me lo hicieran. Es decir, las mujeres estábamos preparadas y estábamos esperándolo. Entonces, yo creo que es algo extraordinario. Es que por primera vez en toda la historia de la humanidad las mujeres podemos narrar de una en una y con nuestras propias palabras la violencia que hemos sufrido.

Jamás se nos había permitido. Jamás. Entonces, esto es una transformación extraordinaria hasta tal punto que yo vivo amenazada de muerte. Amenazada de muerte y con varios juicios pendientes por valor de más de un millón de euros. Todavía no he tenido ninguno pero llegarán, llegarán. El último que suspendieron es un rapero, suspendieron el juicio porque la jueza estaba de vacaciones, pero si no, habría empezado ya hace dos semanas.

*Entrevistadora: Es increíble a lo que se puede llegar por alzar la voz.*

Entrevistada: Desde luego.

*Entrevistadora: Y Cristina, ¿qué ventajas y límites crees que hay en el activismo digital? Si puede realmente una etiqueta transformar las estructuras que hay a día de hoy.*

Entrevistada: Las ventajas son todas. Todo lo que te acabo de contar. Y los límites es que nos manejamos en plataformas que son propiedad privada. Es decir, ni el señor Twitter, ni el señor Instagram, ni el señor Facebook, ni el señor WhatsApp, los inventaron para que nosotras creáramos una memoria colectiva. En el momento que quieran las desaparecerán.

A mí cada cierto tiempo me cierran la cuenta. Tienen un problema también. Como son una propiedad privada, esas empresas tienen que dar beneficios. Así que tienen que tener buena imagen. Yo me fui de Twitter porque vi que eso lo había desecharido, con lo cual ya no me era útil. Pero Meta todavía necesita tener buena imagen.

De manera que cuando a mí me cierran la cuenta se forma tal escándalo internacional que me la tienen que devolver porque se desploma la popularidad de Instagram. Entonces ahí tenemos ciertas herramientas.

*Entrevistadora: ¿Y tú cómo gestionaste al principio de todo que hubiese tanto flujo masivo de testimonios?*

Entrevistada: Desde la estupefacción, dejé que sucediera y fueron dos archiveros, Anion María y Vicent Ruiz, quienes recopilaron los datos durante dos semanas sin dormir, durante 24 horas al día. Y el equipo de Fernando Cuquieti en el Supercomputing Center, quienes los analizaron. Fue un trabajo de equipo. Ahora no, ahora trabajo de escuela.

*Entrevistadora: Bueno, pero sigue activo todo.*

Entrevistada: Claro, no pararé.

*Entrevistadora: Muy bien, bien hecho. ¿Y en tu opinión cuál crees que es la diferencia entre un hashtag que se vuelve viral simplemente o un hashtag que consigue un movimiento social?*

Entrevistada: Es que un hashtag que consigue un movimiento social tiene que haberse convertido previamente en viral. Es decir, no existe un movimiento social sin una viralidad. Un movimiento social se construye por acumulación. Y entonces la acumulación tiene un pico de viralidad y después tiene que haber un sostenido en el tiempo. Entonces es imprescindible alimentar ese sostenido en el tiempo. Cuéntalo tuvo su pico, se sostuvo y después ya bajamos eso y lo analizamos.

Fue suficiente. Lo que yo hago ahora es mantener un pequeño sostenido en el tiempo a base de meterle horas. Pero una campaña solo viral depende de que haya una respuesta institucional. Un sostenido en el tiempo genera un movimiento social.

*Entrevistadora: Vale. Está genial. Desde tu punto de vista, ¿qué consecuencias concretas o qué más te hayan marcado que tuvo el movimiento en la sociedad, la política, los medios?*

Entrevistada: Cuéntalo modificó la imagen que tenía no solo de las mujeres sino de los hombres. Empezaron a estudiarse los testimonios de las mujeres como una forma seria de investigación, de análisis, y como base para ofrecer noticias. Tomamos conciencia de nuestro yo y tomamos conciencia de que aquello que sufríamos era algo estructural, no anecdótico o aislado. Vimos que era universal, que todas las mujeres de todos los grupos económicos, sociales, culturales, educacionales, etc., lo vivíamos.

No solo lo hemos vivido, sino que lo vivimos. Modificó todo y cambió la imagen que tienen los hombres sobre sí mismos, generando paralelamente una violencia brutal contra las mujeres. Es decir, generó por un lado conciencia y por otro lado violencia contra nosotras.

*Entrevistadora: ¿Crees que las instituciones estuvieron a la altura?*

Entrevistada: No, las instituciones no han estado nunca a la altura. Cuando llegó el Ministerio de Irene Montero y promulgó la ley del solo “Sí es Sí”, recogió muchos frutos de aquello, y esa fue una ley muy buena. Ahí se tuvo en cuenta todo lo testimonial que las mujeres llevábamos años contando. Pero por lo demás, no mucho más.

*Entrevistadora: ¿Y por qué consideras que no?*

Entrevistada: Porque las instituciones las dibuja, las forma y las dirige hombres blancos, ricos y heterosexuales de puertas para afuera. Ellos no van a crear ni apoyar movimientos que vayan justo contra el heteropatriarcado. De repente el hombre blanco, rico, heterosexual ha pasado a ser la minoría y no estaban preparados.

*Entrevistadora: ¿Te dejaron total libertad para expresarte en medios tradicionales?*

Entrevistada: Sí, yo ya era conocida, difícil callarme. Tengo una trayectoria como periodista, escritora y activista, los medios me conocen. Si no respetan mi opinión, saben que voy a montar una campaña. Tengo 160.000 seguidoras en Instagram y 50 millones de visitas. Aunque no todos me sigan, me miran constantemente, eso me da mucha capacidad para comunicar lo que no decían los medios tradicionales.

Yo soy comunicadora, entonces cuando vi cuáles eran las carencias de los medios de comunicación tradicionales, lo que hice fue estudiar cómo funcionan las redes sociales para convertirlas en grandes medios de comunicación donde poder estructurar aquello que no se estaba diciendo.

*Entrevistadora: ¿Y cómo lo hiciste? ¿Cómo fue exactamente ese análisis? ¿Cómo adaptaste lo que sabías de los medios tradicionales a las redes sociales para que realmente tuviese este impacto?*

Entrevistada: Bueno, fue analizar cuáles eran los sectores de la población que habían desaparecido de los medios. Fíjate, te voy a decir sectores que después de aparecer las redes sociales emergen, y de repente descubrimos que existen y que no lo sabíamos después de 40 años.

Cuando se popularizan las redes sociales en España llevamos 40 años en democracia y en teoría con prensa libre y medios de comunicación libres que dicen la verdad. Nos enteramos de que Franco está enterrado con honores de Estado, de dictador, asesino, criminal; que las placas franquistas siguen en todas las esquinas; que todos los asesinados y asesinadas de la guerra civil y del franquismo siguen en fosas comunes porque al Estado español no le ha dado la gana exhumarlos; que los curas violan a niños y niñas; que las monjas roban y robaban bebés; que el Estado español es uno de los mayores fabricantes de armas; que no se respeta ninguna de las directivas ecológicas; que a las mujeres nos maltratan y nos violan de forma habitual y reiterada desde la infancia; que existe algo llamado cultura de la violación; que existe un movimiento republicano fuerte en España; que el rey roba y folla con señoritas en lugares donde hay elefantes.

Quiero decir, no en vano con la aparición de las redes sociales de repente el rey se tiene que ir de España, se desentierra a Franco, ocurren muchísimos hechos históricos que llevábamos tiempo posponiendo. Yo llevaba años estudiando eso. Entonces pienso: ¿cómo podemos organizar esto y a través de dónde? Y empiezo a estudiar la potencia que tiene la idea del hashtag, como elemento unificador que une no solo a voces, sino a colectivos que pueden difundirlo en forma de araña y utilizarlo para generar realidades nuevas y denuncias.

*Entrevistadora: ¿Todavía sigues estudiando para que esto siga en pie?*

Entrevistada: Sí, tengo ahora la necesidad... Bueno, estoy empeñada en investigar cómo ligar la verdad de las mujeres a la libertad de expresión. Es decir, yo tengo que poder decir que Manolito Palotes, periodista, me violó, sin que Manolito Palotes me lleve a juicio y me condensen a medio millón de euros por el derecho al honor de Manolito Palotes. Estoy estudiando esas posibilidades para que no nos pongan

cortapisas a la hora de declarar aquello que queremos decir porque nos da la gana decirlo.

*Entrevistadora: ¿Crees que será posible?*

Entrevistada: Será posible.

*Entrevistadora: ¿Qué dirías que queda hoy del Cuéntalo?*

Entrevistada: Queda una conciencia de que la voz de las mujeres es verdad, queda una conciencia de que las mujeres no mentimos. Ahora ya nadie en su sano juicio, salvo algún loco o hijo de puta, cuando una mujer dice "a mí cuando tenía ocho años me violaron en el colegio", se atreve a decir que es mentira. Antes lo habitual era decir "es mentira" o "cállate". Ahora a nadie se le ocurre decir eso, y para mí esa es la base fundamental. Era lo que le fallaba al MeToo desde mi punto de vista.

*Entrevistadora: Incluso hay muchos testimonios donde los comentarios de la gente son todo apoyo, casi no hay comentarios negativos.*

Entrevistada: Exacto, porque es importantísimo. Por eso lo generé en Instagram de esa manera. Porque en Instagram lo importante no es solo el movimiento de los testimonios, sino el movimiento de los comentarios. Los comentarios de las mujeres son una forma de tejer y de sanar entre todas.

Si en mi espacio no existiera esa sensación de comunidad y confianza, y de que te creemos digas lo que digas, las mujeres dejarían de escribir. La confianza se genera entre ellas mismas, no por mí. No es un movimiento vertical, es un movimiento con mucha ramificación.

*Entrevistadora: ¿Qué enseñanzas o herramientas crees que puede aportar Cuéntalo a otras formas de activismo feminista digital?*

Entrevistada: Es un modelo de creación de contenidos y de generación de memoria

colectiva. Creo que la estructura de Cuéntalo para generar una idea de verdad y memoria colectiva sobre la violencia podría ser aplicable a muchos casos: negligencia médica, tortura institucional, tortura policial...

*Entrevistadora: ¿Consideras que las redes sociales pueden conseguir grandes cambios?*

Entrevistada: No lo considero, lo sé. Lo he demostrado.

*Entrevistadora: ¿Qué consejo darías a personas que quieren utilizar las redes sociales como herramienta de cambio?*

Entrevistada: Que sepan que no conseguirán nada si no movilizan al resto de voces. Su voz individual no es lo importante, sino la voz colectiva. Y para que les sigan, tienen que ser honestos. Si quiero que las mujeres cuenten la violencia que han sufrido, primero debo contar yo la que he sufrido, y así lo hice. Cuando lancé Cuéntalo, conté todas las veces... bueno, varias. A mí me han violado muchas veces. Las veces, cuatro o cinco o seis, muy relevantes, donde me habían violado o agredido sexualmente. Una, dos, tres, cuatro. Ese paso era necesario.

Es decir, aquellas mujeres que después me siguieron sabían que yo entendía lo que ellas cuentan porque yo había contado. Pero además de eso, sabían que contar es bueno porque yo lo hago, y sería idiota pensar que es malo. Quiero decir, lo que yo tengo que hacer como activista en redes es: uno, la honestidad de dar el primer paso, participar; y dos, la decencia de saber dar un paso atrás y que la voz sea la del resto.

*Entrevistadora: Después de leer todo lo que te iba llegando, a nivel personal —ya no solo a nivel de cambio—, ¿qué fue lo que más te impactó después de lanzar el hashtag y de ver la repercusión que había?*

Entrevistada: Dejé a los hombres. Después de tres maridos me enamoré de una mujer, me casé con una mujer y no trato con hombres. Me queda algún amigo lejano que veo muy rara vez y un hijo varón. Nada más.

Después de haber contado todo lo que hemos contado por millones, ellos no han modificado nada. No han sido ellos los que han salido a la calle. No me merecen confianza. Primero eso. Y segundo, porque cada vez que aparezco con un hombre en un acto público, me escribe una mujer diciéndome que a ella la violó. Y estoy harta. Entonces no me permito que haya ningún hombre a mi lado en una foto.

Jamás me ha pasado fotografiarme con un hombre y que no haya nadie que me diga a mí o a mi amiga: este señor le hizo daño.

*Entrevistadora: Y a raíz de ahí, supongo que con esa persona, a pesar de que tú tuvieses un círculo de amistad...*

Entrevistada: Con esa persona dejó de tratar.

*Entrevistadora: ¿Y haces voz de lo que ha pasado con esa persona?*

Entrevistada: No. Se lo cuento a la pareja que tenga o a las personas que tenga alrededor. Les digo que he dejado de tratar con Manolo Palotes porque tengo constancia de que falta.

*Entrevistadora: Y supongo que habrás tenido problemas por ello.*

Entrevistada: Como me desentiendo, no vuelvo a hablar con ellos. Ni a nivel judicial. He tenido graves problemas políticos y graves problemas de señalamiento. He tenido amenazas de muerte. Amenazas de muerte a mí, a mi hija y a mi hijo siendo bien pequeños. Me han pegado por la calle, me rompieron una rodilla, me han escupido, me han despedido de mil sitios, me han pintado la puerta de casa, me la han tachado con una cruz hecha con navaja. Me he tenido que mudar de casa, de barrio, de ciudad... He tenido miles de consecuencias.

*Entrevistadora: Gracias Cristina por tanta sinceridad. Muchísimas gracias por todo lo que has compartido. Ha sido una conversación muy valiente, muy generosa, y me llevo muchísimo para reflexionar y seguir trabajando en esto. Gracias por tu tiempo y por seguir levantando la voz.*

Entrevistada: Gracias a ti por unirte a la causa. Ha sido un placer y espero que me hagas llegar tu trabajo.

#### **Muestra de Testimonios en X**

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1t6JjeOf8F5MFKSp1DICKrajhNt\\_Yf44426nOn7Nu4eE/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1t6JjeOf8F5MFKSp1DICKrajhNt_Yf44426nOn7Nu4eE/edit?usp=sharing)