CÓSMICA DIGITAL

GUÍA GRATUITA · COMUNICACIÓN SIN EXTRACTIVISMO

3 preguntas antes de publicar sobre tu comunidad

La checklist para contar historias de causas sin hacer daño. La que me hago, después de años documentando derechos humanos en el campo, antes de publicar una sola palabra.

Una guía de **Carmen García** · Fundadora de Cósmica Digital
cosmica.digital

ANTES DE EMPEZAR

Cuando visibilizar se convierte en exponer

Comunicar una causa implica, casi siempre, contar la historia de alguien. Y ahí hay un riesgo que pocas veces se nombra: que al contarla para visibilizar a una comunidad, terminemos exponiéndola, simplificándola o usándola.

> Hay un término para cuando una organización toma las historias de vulnerabilidad de una comunidad y produce contenido que la beneficia más a ella que a esa comunidad: **extractivismo narrativo**. Casi nunca es mala intención. Suele ser falta de método.

Esta guía es ese método, reducido a tres preguntas. No es una receta, no existe, pero es lo que reviso antes de publicar. Úsala sola o con tu equipo: son tres preguntas y una checklist para pegar en la pared.

CÓMO USARLA

Lee las tres preguntas, quédate con la práctica de cada una y guarda la última página: es una checklist marcable para revisar cada publicación antes de que salga.

EL CRITERIO DE FONDO

Poner las vidas en el centro

Las tres preguntas nacen de una misma mirada. Una forma feminista de mirar que, antes que cualquier técnica, se pregunta algo sencillo: ¿esta narrativa pone la vida de la persona en el centro o la usa como medio para otra cosa?

Porque no todas las personas llegan a la historia desde el mismo lugar. Las opresiones que alguien vive no pesan igual en cada situación y cambian según ante quién habla. No es lo mismo contar tu historia ante tu propia comunidad que ante una institución con poder sobre ti: un Estado, un financiador, una frontera, un medio.

Mirar de forma feminista es no olvidar quién tiene el poder en ningún momento del relato. Preguntarte quién tiene poder sobre quién en esta historia y si la manera en que la cuentas alivia ese desequilibrio o lo profundiza.

> **El criterio:** si tienes que elegir entre proteger la vida y la dignidad de la persona o mejorar el rendimiento de tu mensaje, elige siempre la vida. Todo lo demás se reordena a partir de ahí.

1 PREGUNTA UNO

¿Quién controla esta narrativa?

Quien escucha un testimonio no solo lo re-cuenta: lo filtra, lo ordena y lo reconstruye desde sus propias creencias, juicios y forma de ver el mundo. Eso no es neutral. Decidir qué se incluye, qué se recorta y en qué orden se cuenta **es ejercer poder sobre la historia de otra persona.**

PREGÚNTATE

- ¿La persona retratada sabe cómo va a aparecer y dio su acuerdo real, no una firma apresurada?
- ¿Podría revisar o corregir cómo se cuenta lo suyo?
- ¿Estoy contando *con* ella o *sobre* ella?

> **La práctica:** siempre que se pueda, co-construye. Enseña el material antes de publicar. La historia se cuenta con las personas, no sobre ellas.

2 PREGUNTA DOS

¿A quién beneficia que se cuente así?

Una misma historia se puede contar de muchas formas. La pregunta no es solo si es verdad, sino **a quién sirve esta versión concreta.** A veces el encuadre que más conmueve y más dona es también el que más reduce a la persona a su herida.

PREGÚNTATE

- ¿Esta narrativa dignifica a la persona o la deja en el lugar de víctima sin agencia?
- ¿El beneficio (visibilidad, fondos, alcance) es para la organización, para la comunidad o para ambas?
- ¿Estoy mostrando a alguien como problema o como persona con contexto, deseos y voz?

> **La práctica:** busca el encuadre que mantenga la dignidad y la complejidad, aunque rinda menos en métricas. El daño de una narrativa extractiva dura más que un buen mes de campaña.

3 PREGUNTA TRES

¿Qué pasaría si esta persona leyera lo que publico sobre ella?

La prueba más simple y más honesta. Imagina que la persona retratada, su familia o su comunidad, abre tu publicación y la lee.

PREGÚNTATE

- ¿Se sentiría respetada o expuesta?
- ¿Reconocería su historia o vería una versión deformada para encajar en tu mensaje?
- ¿La imagen que elegí la acompaña o la convierte en símbolo de algo que no eligió ser?

> **La práctica:** si la respuesta te incomoda, reescribe. El encuadre importa. Las palabras importan. La imagen que eliges importa.

LAS TRES PREGUNTAS, DE UN VISTAZO

El resumen, antes de la checklist

1. **¿Quién controla esta narrativa?** Cuenta *con* la persona, no *sobre* ella.
2. **¿A quién beneficia que se cuente así?** Dignidad y agencia por encima del rendimiento.
3. **¿Qué pasaría si esta persona leyera lo que publico?** Si te incomoda, reescribe.

PARA IMPRIMIR Y USAR CON TU EQUIPO

Checklist: antes de publicar, marca

- [ ] La persona sabe cómo aparece y está de acuerdo.
- [ ] La historia se cuenta **con** ella, no solo **sobre** ella.
- [ ] El encuadre mantiene su dignidad y su agencia, no solo su herida.
- [ ] Tengo claro a quién beneficia esta versión y no es solo a nosotros.
- [ ] La imagen acompaña, no convierte a la persona en símbolo.
- [ ] Si la protagonista lo leyera, se sentiría respetada.
- [ ] El lenguaje evita el victimismo, el morbo y la jerga que cosifica.

No hay receta.
Pero hay prácticas que marcan la diferencia.

Y se pueden aprender. Si quieres revisar cómo está comunicando tu organización, narrativa, web y visibilidad, y salir con tres acciones concretas, eso es justo lo que hacemos en la Sesión de Diagnóstico de Cósmica. Sin compromiso, sin venderte humo.

Reserva tu Sesión de Diagnóstico

cosmica.digital · hola@cosmica.digital

Estrategia para quienes tienen algo real que decir.