

## LA REVUELTA POÉTICA CONTRA EL CANON DE BELLEZA: RUPI KAUR Y ESTHER PINEDA

---

MÓNICA MARÍA MARTÍNEZ SARIEGO  
*Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

### 1. INTRODUCCIÓN

La tiranía del canon de belleza, fenómeno globalizado, impone estándares estéticos restrictivos y a menudo dañinos. Este estudio se centra en cómo la canadiense de origen hindú Rupi Kaur (1992-) y la venezolana afrodescendiente Esther Pineda (1985-), desde sus respectivos contextos culturales, desafían a través de sus obras la idea normativa de belleza, sustentada en los pilares del sexismo, el racismo, la gordofobia y la gerontofobia (Pineda, 2020). Ambas articulan una reflexión crítica sobre los estándares de belleza al tiempo que ofrecen a sus lectoras espacios de sanación y empoderamiento desde una concepción social de la poesía. Proponemos un análisis comparativo a partir de textos escogidos de cuatro poemarios: *Milk and Honey* (2015) y *The Sun and her Flowers* (2017), de Rupi Kaur; y *Resentida* (2020) y *Cuando me rompo escribo poesía* (2022), de Esther Pineda.

Nuestro objetivo es explorar cómo la poesía de estas dos autoras se convierte en acto de activismo contra la tiranía del canon y en herramienta para fomentar una visión más inclusiva y diversa de la belleza. Con este fin analizaremos las estrategias poéticas empleadas por ambas autoras para desafiar y reconfigurar el canon desde sus particulares contextos culturales y reflexionaremos sobre cómo estas poetisas, a pesar de su procedencia diversa y de escribir en lenguas diferentes, comparten presupuestos similares. Metodológicamente nos serviremos de las ideas de Lipovetsky en *L'Empire de l'éphémère. La mode et son destin dans les sociétés modernes* (1987) y *La troisième femme. Permanence et révolution du féminin* (1997); y de Naomi Wolf en *The Beauty Myth* (1990).

Consideraremos también las aportaciones de Bartky (1990) y Bordo (1993) sobre la “opresión estética” –relacionadas, a través de Foucault y el feminismo, con el concepto de “violencia estética” al que se refiere Pineda en su ensayo *Bellas para morir. Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer* (2020)– y las contribuciones de Said (1978) y Spivak (1988) desde el ámbito de la teoría poscolonial.

El análisis revela que tanto Kaur como Pineda no solo critican las normas estéticas dominantes, sino que también proponen una redefinición de la belleza, celebrando la diversidad racial y la autenticidad. No se limitan, en efecto, a efectuar una denuncia contra la tiranía del canon, sino que desafían las estructuras de poder que perpetúan la discriminación y la exclusión, y nos invitan a repensar y expandir nuestros horizontes estéticos para construir sociedades más inclusivas. Al posicionarse en la intersección de arte y activismo, las dos autoras abren camino hacia un proceso de liberación en que la poesía constituye instrumento de afirmación identitaria y vehículo de transformación social.

## 2. MARCO TEÓRICO: OPRESIÓN Y VIOLENCIA ESTÉTICAS

El análisis que acometemos se apoya en un cuerpo teórico de textos que examinan la moda, la belleza y el feminismo en el contexto posmoderno y en relación con la identidad racial, ya que tanto Kaur como Pineda se sitúan, desde esta perspectiva, en los márgenes.

En *L'Empire de l'éphémère* (1987) Lipovetsky ofrece un análisis crítico sobre cómo la moda refleja las transformaciones sociales y culturales de las sociedades modernas. Propone que, en lo que denomina *hipermodernidad*, la apariencia constituye un componente central de la identidad individual y colectiva. Esta perspectiva es crucial para entender cómo los estándares de belleza se imponen y se convierten en herramientas de control social. Lipovetsky sugiere que la resistencia a estos estándares puede suponer una suerte de rebelión contra las estructuras de poder dominantes. En *La troisième femme* (1997) Lipovetsky redondea su argumentación explicitando que en la “tercera fase” del feminismo las mujeres experimentan una autonomía y una libertad sin precedentes, que contrasta con etapas anteriores, caracterizadas por la opresión y la lucha

por los derechos básicos. Ahora bien, la nueva libertad viene acompañada de diferentes formas de presión y conflicto, como la obsesión por la juventud, la belleza y el consumo. La moda y la belleza funcionan, de un lado, como herramientas de empoderamiento, pero también como mecanismos de control y diferenciación social. Esta tesis se relaciona con la planteada en *The Beauty Myth* (1990) por Naomi Wolf, según la cual los estándares de belleza son ideologías construidas que funcionan para subyugar a las mujeres, manteniéndolas en un estado perpetuo de inseguridad y competencia. Wolf establece que rechazar estos estándares no solo es un acto de liberación personal, sino también un desafío al orden social patriarcal.

Con este corpus puede vincularse el concepto de *opresión estética*, al que se refieren Bartky (1990) y Bordo (1993). Bartky discute cómo las mujeres son sometidas a un régimen de prácticas disciplinarias que se manifiestan en la vigilancia constante y la manipulación del cuerpo. Argumenta que estas prácticas son una forma de opresión que limita la libertad y autopercepción de las mujeres. Bordo, por su parte, analiza cómo los ideales culturales de delgadez<sup>1</sup> y belleza las llevan a experiencias de alienación y opresión psicológica. Ambas autoras, influidas por el feminismo y la teoría foucaultiana, exploran, en definitiva, cómo las normas estéticas actúan para disciplinar y regular los cuerpos de las mujeres en la sociedad contemporánea; y sus aportaciones, por tanto, se relacionan estrechamente con el concepto de “violencia estética”, acuñado por Esther Pineda (2020), que se refiere a las presiones sociales y los estándares de belleza impuestos a las mujeres, resultantes en diversos tipos de opresión y discriminación. Esta violencia no es solo física, sino también psicológica y emocional, ya que impone ideales de belleza inalcanzables que conducen a problemas de autoestima, salud mental y física. Pineda relaciona estos estándares de belleza con estructuras de poder mayores, como el sexismo, el racismo y el colonialismo. Su enfoque interseccional da cuenta de cómo estas exigencias afectan con especial dureza a las

---

<sup>1</sup> Sobre la tiranía de la delgadez véase la trilogía de Chernin (1981, 1985, 1987) y Martínez Sariago (2014). Sobre la gordofobia y las subsecuentes reacciones desde el denominado activismo gordo a través de fanzines y redes sociales, cf. Martínez Sariago (2022a, 2022b, 2023).

mujeres de color y otras minorías. Tal es el caso de las dos autoras cuya obra estudiamos: Kaur y Pineda.

Desde esta perspectiva es importante considerar, igualmente, las aproximaciones de la teoría poscolonial. La incorporación de las teorías de Gayatri Chakravorty Spivak y de Edward Said permite profundizar, en efecto, en cómo la raza y el colonialismo influyen en la percepción de la belleza. Spivak (1988), con su énfasis en la subalternidad, y Said (1978), a través de su análisis del orientalismo, proporcionan herramientas para entender cómo los estándares de belleza están racializados y en qué medida perpetúan las dinámicas coloniales. Este enfoque es particularmente relevante al examinar la obra de Pineda, quien explora la racialización de la belleza dentro de contextos latinoamericanos.

En relación con nuestras dos autoras, en fin, resulta esencial considerar el papel que desempeña internet<sup>2</sup> en la difusión de su obra y, consecuentemente, de su activismo. En el contexto actual la ciberliteratura, en efecto, ofrece un espacio vital para que voces marginadas, tradicionalmente subrepresentadas, se expresen y denuncien la opresión de la que son objeto (Matthews, 2019, p. 392; Caldeira *et al.*, 2018, p. 25). La instapoesía –sostiene Manning (2020)– ha roto con el clasismo, el sexismo y el eurocentrismo que tradicionalmente rodeaban al género literario de la poesía, dando voz a una nueva hornada de escritores –sobre todo escritoras– y creando espacios seguros donde las lectoras pueden sentirse emocionalmente respaldadas (Martínez Misa, 2023, pp. 720-721). En otras palabras, la ciberliteratura actúa como un catalizador para la amplificación de voces históricamente silenciadas y ofrece un refugio virtual y un lugar de encuentro para comunidades que buscan tanto la solidaridad como la expresión personal. Estudiar cómo las prácticas literarias y activistas se entrelazan con los desafíos de la opresión estética y la resistencia cultural en la obra de nuestras dos autoras resulta de gran interés.

---

<sup>2</sup> Sobre ciberliteratura y cibercultura en el ámbito hispánico, *cf.* Castany Prado (2019). Sobre las poetisas contemporáneas y su uso de internet y las redes sociales como plataforma de difusión, *cf.* Rosal Nadales (2018).

### 3. RUPI KAUR

Rupi Kaur (1992-), poeta y artista visual canadiense de origen indio, se ha consolidado como una autora influyente, que cuenta ya con cuatro poemarios publicados: *Milk and Honey* (2015), *The Sun and her Flowers* (2017), *Home Body* (2020) y *Healing through Words* (2022). Sus textos, marcados por una expresión concisa, accesible y emotiva, caracterizados por la ausencia de mayúsculas y el uso único del espacio en la página, abordan temas universales como el amor, el abandono, la pérdida, el trauma, el crecimiento personal a través del dolor, la curación, la belleza de la vida, la feminidad y la migración, lo que le permite conectar con una audiencia global y atraer, a través de su instapoesía, un amplio seguimiento en redes sociales<sup>3</sup>. Kaur se distingue, sobre todo, por su habilidad para utilizar las redes como plataformas para difundir su arte, democratizando el acceso a la literatura. Se ha destacado su innovadora aproximación a la poesía y su influencia en la creación de una comunidad lectora que halla en sus palabras un refugio y un impulso hacia el empoderamiento. Su poesía, en efecto, pretende actuar como catalizador para la sanación y el cambio social.

#### 2.1. *MILK AND HONEY*

*Milk and Honey*, el primer poemario de Rupi Kaur, publicado en 2015, constituye una obra seminal en la carrera de la autora<sup>4</sup>. A través de sus páginas, Kaur destila experiencias personales y universales en una serie de poemas breves que abordan temas como el amor, la pérdida, el abandono, el dolor, la sanación y la feminidad. Dividido en cuatro secciones –“The hurting”, “The loving”, “The breaking”, “The healing”–, cada parte del libro aborda una etapa distinta del proceso de experimentación

---

<sup>3</sup> A día de hoy, 12 de abril de 2024, su cuenta de Instagram cuenta con la asombrosa cifra de 4.5 millones de seguidores: <https://www.instagram.com/rupikaur/>

<sup>4</sup> En realidad, la primera publicación de esta obra, en forma de autoedición, data de 2014. En marzo de 2015, como parte de un proyecto de fotografía universitaria, Kaur compartió en Instagram una serie de fotos que la mostraban con manchas de sangre menstrual en su ropa y sábanas. Instagram eliminó la imagen, lo que llevó a Kaur a escribir una crítica sobre las acciones de la compañía que se volvió viral. Después de este incidente, que la hizo famosa, su obra fue reimpresa por una editorial reconocida, Andrews McMeel Publishing, y se convirtió en un gran éxito comercial.

y superación del dolor. En un estilo directo y a través de una estética minimalista, *Milk and Honey* ensalza el valor de la resiliencia. Kaur se ha convertido en una voz actualmente indispensable quizá no en la poesía<sup>5</sup>, pero sí en el discurso sobre la identidad, el trauma y la recuperación.

En este poemario, si bien no con mucha profusión, asoma el espíritu de la positividad corporal. Lo apreciamos en “i like the way the stretch marks” (Kaur, 2015, p. 169), sobre la belleza –tan humana– de las estrías y en “the next time he” (p. 165) y “hair” (p. 193), sobre la naturalidad del vello corporal. La autora reflexiona más ampliamente sobre la belleza en “my issue with what they consider beautiful” (Kaur, 2015, p. 170):

my issue with what they consider beautiful  
is their concept of beauty  
centers around excluding people  
i find hair beautiful  
when a woman wears it  
like a garden on her skin  
that is the definition of beauty  
big hooked noses  
pointing upward to the sky  
like they're rising  
to the occasion  
skin the color of earth  
my ancestors planted crops on  
to feed a lineage of women with  
thighs thick as tree trunks  
eyes like almonds  
deeply hooded with conviction  
the rivers of punjab  
flow through my bloodstream so  
don't tell me my women  
aren't as beautiful  
as the ones in  
your country.

---

<sup>5</sup> La mayor parte de la instapoesía es paupérrima desde una perspectiva estrictamente literaria. Cf. Hodgkinson (2022).

En estos significativos versos la autora articula una crítica reflexiva y contundente contra las nociones convencionales de belleza. Kaur subvierte el canon estético predominante que se centra en la exclusión de quienes no se ajustan a moldes específicos y celebra, en cambio, la diversidad y la singularidad de características físicas a menudo consideradas poco atractivas. El poema destaca la belleza inherente en elementos naturales y culturalmente distintivos, como el cabello que se lleva “como un jardín en la piel” (“a garden on her skin”, v. 6), narices prominentes que apuntan “hacia el cielo” (“pointing upward to the sky”, v. 9) y la piel del mismo color de la tierra que sus ancestros cultivaron (“the color of earth, v. 12). Estas imágenes no solo desafían las percepciones tradicionales de lo que se considera atractivo, sino que también reivindican el orgullo por la herencia cultural, específicamente la del estado de Punjab, cuyos cinco “ríos fluyen a través de [su] torrente sanguíneo” (“the rivers of punjab / flow through my bloodstream, vv. 18-19). En este poema la autora no solo celebra características físicas a menudo desvalorizadas, sino que rinde también homenaje a sus antepasadas femeninas, que perpetuaron su resistencia y belleza en sus descendientes. Por eso podría argumentarse que estos versos ofrecen también un espacio de empoderamiento y afirmación de la propia identidad cultural.

El segundo poema relevante en relación con la temática de la belleza corporal es “i want to apologize to all the women” (Kaur, 2015, p. 179):

i want to apologize to all the women  
i have called pretty  
before i've called them intelligent or brave.  
i am sorry i made it sound as though  
something as simple as what you're born with  
is the most you have to be proud of  
when your spirit has crushed mountains  
from now on i will say things like, you are resilient  
or, you are extraordinary.  
not because i don't think you're pretty.  
but because you are so much more than that.

El texto comienza con una disculpa, lo que apunta a una evolución en el pensamiento del sujeto lírico: “i want to apologize” (v. 1). Esta efectúa, en efecto, acto de contrición, dando cuenta de cómo ha cambiado

su percepción en torno a las cualidades que realmente merecen celebrarse, como la inteligencia (v. 3), la valentía (v. 3) o la fuerza de un espíritu capaz de aplastar montañas (v. 7). Al final del poema, el compromiso del sujeto poético de usar calificativos como “resiliente” (v. 8) o “extraordinaria” (v. 9), en lugar de “bonita” (v. 10), refleja un cambio proactivo hacia el reconocimiento de las cualidades verdaderamente importantes en una mujer.

### 3.2. *THE SUN AND HER FLOWERS*

*The Sun and Her Flowers*, publicado en octubre de 2017, marca la continuación de Rupi Kaur en el ámbito de la poesía con una obra que conserva la esencia estilística minimalista y emotiva de su precedente. Este segundo volumen se adentra con mayor profundidad en temas como el crecimiento personal, la sanación, el legado ancestral, el honor y la exploración de la felicidad. Organizado en cinco secciones temáticas, el libro traza un paralelismo entre la vida humana y el ciclo de las flores: marchitarse, caer, arraigar, crecer y florecer. Cada sección del poemario aborda distintas facetas de la experiencia vital, desde el enfrentamiento del dolor, la pérdida y el abandono, hasta la reconstrucción emocional, el desarrollo del amor propio y el cultivo de la gratitud. Este enfoque no solo refuerza la conexión de Kaur con los temas universales de la condición humana, sino que también muestra su habilidad para entrelazar lo personal con lo universal y convierte a su poesía en espacio de reflexión y catarsis. *The Sun and her Flowers* constituye no solo una exploración poética de la resiliencia y el renacimiento personal, sino también un tributo a las raíces culturales y a la fuerza inherente en la búsqueda de la luz, como el título indica.

En relación con el tema de la belleza y la autoaceptación el comienzo del poemario resulta sombrío, con abundantes cuestionamientos sobre la propia belleza: “i wonder if i am / beautiful enough for you / or if i am beautiful at all” (2017, p. 40), “i notice everything i do not have / and decide it is beautiful” (p. 59)<sup>6</sup>. Se desarrolla el tema de la comparación

---

<sup>6</sup> A este poema lo acompaña una ilustración de una muchacha con ojos cerrados y rostro triste frente a un espejo (2017, p. 59). Muchos de los poemas de Kaur aparecen acompañados de

con otras mujeres: “*why are you so unkind to me / my body cries / cause you don’t look like them / i tell her*” (p. 62), “I reduced my body to aesthetics (...) / declared it a great failure for not looking like theirs” (p. 78), “I am having a difficult time right now / comparing myself to other people / I am stretching myself thin trying to be them”(p. 88). Los tratamientos de belleza y las cirugías a las que pretende someterse son descritos no como fruto del amor por el propio cuerpo, sino como una tortura autoinfligida por no ser suficientemente hermosa (2017, p. 88)

making fun of my face like my father  
calling it ugly  
starving out this premature double chin before it  
melts into my shoulders like candle wax  
fixing the bags under my eyes that carry the rape  
bookmarking surgical procedures for my nose.

O bien como fruto del deseo por agradecer a un hombre, según se expresa, a propósito de la depilación genital, en “*my girlhood was too much hair*” (2017, p. 81):

Why do i do this  
why do I punish my body  
for being exactly as it’s meant to be  
i stop myself halfway through the regret  
when i think of him and how  
i’m too embarrassed to show him  
unless it’s clean.

Sea como fuere, la búsqueda de la belleza desemboca sin remedio en una insatisfacción perpetua (2017, p. 84):

my eyes  
make mirrors out of  
every reflective surface they pass  
searching for something beautiful looking back  
my ears fish for compliments and praise  
but no matter how far they go looking  
nothing is enough for me

---

ilustraciones minimalistas de este tipo.

i go to clinics in department stores  
for pretty potions and new techniques  
i've tried the lasers  
i've tried the facials  
i've tried the blades and expensive creams  
for a hopeful minute they fill me  
make me glow from cheek to cheek  
but as soon as i feel beautiful  
their magic disappears suddenly  
where am i supposed to find it  
i am willing to pay any price  
for a beauty that makes heads turn  
every moment day and night.

Este poema es relevante. Kaur utiliza metáforas visuales y auditivas para describir cómo el sujeto poético se halla en constante búsqueda de validación externa: “my eyes / make mirrors out of / every reflective surface they pass”, vv. 1-3; “my ears fish for compliments and praise”, v. 5. Esta búsqueda la conduce a someterse innumerables procedimientos estéticos – desde láseres hasta cremas caras, pasando por tratamientos faciales (vv. 10-12)– que proporcionan una satisfacción momentánea, pero nunca una solución permanente. El poema captura eficazmente la ironía y la tragedia de este ciclo interminable: a pesar de los esfuerzos, el sufrimiento y el desembolso económico, la satisfacción derivada de la belleza adquirida es efímera e insuficiente. Aspirar a la belleza –se plantea– es una empresa fútil.

Al final del poemario encontramos asertos más positivos, como la afirmación por parte del sujeto lírico de su belleza natural –“their concept of beauty / is manufactured / i am not” (p. 225)–, la toma clara de conciencia de la capitalización de las inseguridades de las mujeres por parte de la industria cosmética, según denunciara Wolf (1990) –“it’s a trillion-dollar industry that would collapse / if we believed we were beautiful enough already” (p. 224)– o el rechazo explícito del edadismo, al que subyace –y la poeta lo identifica con claridad– una idea sexista (p. 234):

they convinced me  
i only had a few good years left  
before i was replaced by a girl younger than me

as though men yield power with age  
but women grow into irrelevance  
they can keep their lies  
(...) i ripen with age  
i do not come with an expiration date.

Por su reivindicación positiva de la belleza racializada destaca, en fin, el poema “beautiful brown girl” (Kaur, 2017, p. 208):

beautiful brown girl  
your thick hair is a mink coat not all can afford  
beautiful brown girl  
you hate the hyperpigmentation  
but your skin can't help  
carrying as much sun as possible  
you are a magnet for the light  
unibrow - the bridging of two worlds  
vagina - so much darker than the rest of you  
cause it is trying to hide a gold mine  
you will have dark circles too early  
- appreciate the haloes  
beautiful brown girl  
you pull god out of their bellies

En el contexto del discurso sobre la belleza y la autoaceptación, este poema constituye un canto a la mujer de tez morena que desafía los paradigmas de belleza tradicionalmente dominados por ideales caucásicos<sup>7</sup>. A través de un uso ingenioso de metáforas, Kaur convierte características físicas a menudo sujetas a estigmatización en símbolos de valor y resistencia. El cabello grueso se compara con un lujoso abrigo de visón, emblema de exclusividad y riqueza, mientras que la piel morena se alaba por su capacidad de absorber y retener la luz del sol, lo que sugiere una afinidad innata con la luminosidad y la vida. La poetisa aborda encomiástica y reverencialmente rasgos como la uniceja y la

---

<sup>7</sup> El ideal de la mujer blanca y rubia ha primado sobre otros desde el petrarquismo e incluso desde la Antigüedad clásica. Sobre el tópico de la *descriptio puellae* y su relación con el blason renacentista, véase cuando expusimos en Taccini, Laguna y Martínez (2024). Al ideal de belleza en la cultura romana se ha referido Martín Rodríguez (2005).

hiperpigmentación, especialmente en áreas íntimas y en las ojeras. Lejos de constituir imperfecciones, Kaur los considera “halos” (v. 12), lo que denota su naturaleza divina y, consecuentemente, su capacidad para irradiar luz y santidad. La mención de la uniceja como “el puente entre dos mundos” (“bridging of two worlds”) (v. 8) y la descripción del tono de piel más oscuro del área genital como un intento de “ocultar una mina de oro” (“it is trying to hide a gold mine”) (v. 10) profundizan en esta revalorización de la belleza morena. El verso final, “you pull god out of their bellies” (v. 14), eleva, en fin, la figura de la “beautiful brown girl” a una categoría casi mística, capaz de manifestar lo divino y transmutar lo mundano en sublime. Este poema no solo constituye un acto de celebración de la belleza y el poder inherentes a la identidad y la corporalidad morena, sino que también desafía y reconfigura las normativas estéticas, promoviendo una visión más inclusiva y sagrada de la belleza. Kaur, a través de su poesía, invita a una reflexión crítica sobre las construcciones sociales en torno a este concepto, alentando a sus lectoras, y lectores, a reconocer y exaltar la diversidad de formas en que la belleza se encarna.

#### 4. ESTHER PINEDA

Como contrapunto de Rupi Kaur en el ámbito de las literaturas hispánicas abordamos en este apartado el caso de Esther Pineda, venezolana afrodescendiente que, nacida en 1985, una década antes que Kaur, debuta en la poesía más tardíamente, en 2020, con apuestas igualmente interesantes desde la perspectiva que nos ocupa. Sus raíces culturales y su compromiso con la justicia social y la representación se manifiestan con claridad en su obra, donde explora temas tales como la identidad racial, el feminismo, el colonialismo y la belleza negra. Al hacerlo, desafía los cánones estéticos dominantes y las narrativas hegemónicas que han marginado históricamente a las comunidades afrodescendientes.

Su “no-poesía”<sup>8</sup> articula el dolor de la experiencia afrodescendiente, sirve

---

<sup>8</sup> La propia Pineda se describe como “no poeta” (Pineda, 2020b, p. 107): “No soy poeta / no he escrito poemarios / no soy poeta / no he ganado concursos literarios, / no soy poeta / no he ido a recitales y menos declamado, / solo siento / el fuego de las letras / en mi interior quemando”. Al distanciarse de los mecanismos tradicionales de validación, Pineda invita, en efecto, a

como acto de afirmación de la identidad negra y cuestiona las estructuras de poder que perpetúan la discriminación y la exclusión. Sus poemarios, *Resentida* (2020) y *Cuando me rompo escribo poesía* (2022)<sup>9</sup> reflejan, efectivamente, tanto las luchas personales como colectivas de la comunidad afro y su búsqueda incansable de la libertad y la igualdad.

Es interesante resaltar que, además de su contribución a la poesía, Pineda se ha destacado por su activismo cultural y su labor como ensayista, particularmente en trabajos que critican la opresión estética contra las mujeres y articulan una lucha contra el racismo y el sexismo en contextos latinoamericanos y globales. Su compromiso con la educación y la acción social se refleja en su participación en foros, talleres y conferencias, donde aboga por una mayor inclusión y reconocimiento de las voces afrodescendientes en el ámbito cultural y literario, así como por su activismo en redes sociales<sup>10</sup>.

Su voz poética constituye una invitación a repensar críticamente las normativas culturales y a celebrar la diversidad y riqueza de las identidades afrodescendientes, y un desafío a las sociedades para que confronten y reconfiguren sus percepciones sobre raza, género y belleza

#### 4.1. *RESENTIDA*

En *Resentida* (2020), el primero de sus poemarios, Esther Pineda reivindica esta palabra despectiva como un acto de autoidentificación y empoderamiento<sup>11</sup>. Ha de recordarse, en este sentido, que la elección de este título resulta especialmente acertada, más allá del significado que el adjetivo tenga en el diccionario<sup>12</sup>. En primer lugar, porque con él la

---

reflexionar sobre la institucionalización de la poesía que prioriza determinadas formas, estilos y temáticas, las de los “hombres blancos muertos”, en detrimento de otras.

<sup>9</sup> Sobre estos dos poemarios de Esther Pineda y el valor crítico de su no-poesía en general, cf. Martínez Sariego (2024).

<sup>10</sup> En Instagram cuenta a día de hoy, 12 de abril de 2024, con la cifra de 45.100 seguidores.

<sup>11</sup> Supondría una reapropiación del insulto, en la tradición del activismo queer (Butler, 1990) y del activismo gordo, desde donde se ha argumentado que “apropiarse del insulto” posibilita “salir del lugar de la herida” (Contrera y Cuello, 2016).

<sup>12</sup> Según el *DRAE*, *resentido*, *da* significa: “1. adj. Dicho de una persona: Que muestra o tiene algún resentimiento. U. t. c. s. Sin.: rencoroso, despechado, amargado, disgustado, dolido, molesto, ofendido, quejoso, braco. Ant.: agradecido. 2. adj. Dicho de una persona: Que se siente

autora enfatiza que la poesía refleja realidades experimentadas con dolor (“sentidas”) repetidas veces. En ocasiones destraba el prefijo *re-* de la palabra *-re-sentida-* para enfatizar esta idea. En segundo lugar, el título resulta acertado porque, desde su condición de paratexto (Genette, 1982), efectúa un guiño intertextual y ofrece una contestación a lo que Harold Bloom denominó “escuela del resentimiento”, sintagma con que el crítico literario norteamericano se refería a un conjunto de enfoques críticos en los estudios literarios que, según él, priorizaban las consideraciones sociales, políticas e identitarias por encima de la estética y el mérito artístico de las obras literarias. La obra de Esther Pineda representa, justamente, el tipo de poesía de la que Bloom renegaría. Sus reivindicaciones en ambos poemarios se relacionan con los de la tercera ola feminista, que surge a principios de los años 90 y se destaca por su énfasis en la diversidad, inclusión e individualidad<sup>13</sup>. Esta fase del movimiento feminista amplía las preocupaciones para abordar una variedad de temas como identidad, sexualidad, raza, colonialismo y ecología, e incorpora el concepto clave de interseccionalidad. Según Crenshaw (1991), las mujeres enfrentan “capas de opresión” debido a la intersección de género con otras condiciones como raza y clase, cuyo abordaje conjunto no puede soslayarse. La cuestión del género entendido políticamente está presente, de hecho, en casi todos los textos de Esther Pineda. La venezolana trabaja la interseccionalidad en sus poemarios desde varias perspectivas, entre las que destacan la lucha antirracista y contra la “violencia estética”, término de cuya acuñación se siente especialmente orgullosa<sup>14</sup>.

Los poemas de esta *opera prima* contienen una crítica directa e

---

maltratada por la sociedad o por la vida en general.” Junto al afán combativo, este es, en efecto, el sentimiento dominante en el poemario, por lo que el título constituye un acierto.

<sup>13</sup> La tercera ola feminista toma su nombre del artículo “Becoming the Third Wave” (Walker, 1992). Esta fase del movimiento feminista comenzó a principios de los años 90 y se extiende hasta el final de la primera década del siglo XX o, según otros autores, hasta la eclosión del movimiento #metoo en 2017. Para otros teóricos estaríamos aún inmersos en ella. Sobre la tercera ola feminista, cf. Tian y Martínez (2023, p. 27).

<sup>14</sup> En “No quise conformarme” afirma: “No quise conformarme / y ser reproductora, / y decidí ser creadora. / Hacedora de mi destino, / creadora de sueños, / productora de ideas, / destructora de mitos. / No quise conformarme / y ser reproductora, / y me hice creadora. / Engendrando ideas, / gestando paradigmas, / pariendo libros / y creando libertad” (Pineda, 2020b, 31-32).

intransigente contra el complejo del “hombre blanco salvador”: “Disculpas si no te agradezco por habernos traído tanta civilización” (Pineda, 2020b, p. 19). Critica también a la mujer blanca, a la que considera igualmente opresora (Pineda, 2020b, pp. 21-22). En relación con las reivindicaciones sobre la belleza nos interesan, sobre todo, los poemas “Cuánto tiempo” y “Black Power”<sup>15</sup>. En “Cuánto tiempo” una serie de interrogantes conducen al lector a reflexionar sobre la autoaceptación y el amor propio en el contexto de características físicas racializadas (Pineda, 2020b, p. 24):

¿Cuánto tiempo te tomó  
amar tu cuerpo negro?  
¿Reconocer la belleza  
del brillo de tu piel oscura?  
¿Acariciar las curvas  
de tu cabello rizado?  
¿Bordear con cariño  
tus labios pronunciados?  
¿Respirar sin rabia  
desde tu nariz ancha?  
¿Reconciliarte con la forma  
de tu rostro ovalado?  
¿Cuánto tiempo te tomó  
amar tu cuerpo negro?

Las preguntas repetidas sobre cuánto tiempo llevó “amar tu cuerpo negro” (v. 2) invitan tanto al sujeto poético, que se interroga a sí mismo, como al lector a reflexionar sobre las luchas internas y externas que enfrentan las personas negras en una sociedad que frecuentemente exalta estándares de belleza eurocéntricos. Al hacer hincapié en aspectos específicos como “el brillo de tu piel oscura” (v. 4), “las curvas / de tu cabello rizado” (vv. 5-6), “tus labios pronunciados” (v. 8), “tu nariz ancha” (v. 10) y “la forma de tu rostro ovalado” (v. 12), el poema celebra rasgos físicos que históricamente han sido objeto de discriminación y estigmatización, como hiciera ya Kaur. La estructura anular del poema

---

<sup>15</sup> Comentamos ya estos dos poemas, junto con otros de este poemario, en Martínez Sariago (2024), donde incluimos también un listado exhaustivo de todos los textos del libro relacionados con la lucha antirracista.

(*Ringkomposition*), con su serie de preguntas que culminan en la repetición de la interrogante inicial, refleja el reto cíclico de llegar a aceptarse y amarse a uno mismo en un entorno hostil a la diversidad racial y estética. En conjunto el poema es, además de una meditación sobre el amor propio y la aceptación en un contexto racializado, un llamamiento social a reconocer y valorar la diversidad.

Estas reflexiones sobre la raza constituyen el núcleo temático de la primera sección del poemario, que concluye con el esperanzador “Black Power” (Pineda, 2020b, p. 25):

Hoy me permito  
estar orgullosa.  
por mi herencia,  
por mi historia,  
por mi piel.  
Esa,  
por la cual,  
durante siglos,  
generaciones  
y décadas,  
me hiciste sentir  
avergonzada.

“Black Power” constituye una poderosa afirmación de identidad, centrada en el orgullo del yo lírico por su herencia, su historia y su piel, rasgos que, por razones estructurales, fueron motivo de vergüenza durante décadas, generaciones y siglos (vv. 8-10). Al establecer un contraste del presente con el pasado —el “hoy” (v. 1) orgulloso frente al ayer marcado por la vergüenza (vv. 8-12)—, la poeta articula el proceso interno de reevaluación y reivindicación de la propia identidad. La repetición anafórica de “por mi...” (“...herencia”, “...historia”, “...piel”, vv. 3-5) enfatiza la personalización de esta experiencia y el valor intrínseco de estas características que conforman su ser. El poema, que parece expresar un momento decisivo de cambio y emancipación personal, celebra el acto de resistencia que implica el amor propio y la autoaceptación en un contexto de opresión.

#### 4.2. CUANDO ME ROMPO ESCRIBO POESÍA

El segundo poemario, *Cuando me rompo escribo poesía* (2022), se mueve en la misma línea, pero profundiza todavía más en la idea de violencia estética, sin insistir tanto en la temática específica de la raza. En él Pineda ofrece una crítica convincente de las expectativas y estándares sociales impuestos a las mujeres. Particularmente elocuente es el poema titulado “No me vuelven a hacer odiar mi cuerpo”, donde el sujeto poético efectúa las siguientes declaraciones (Pineda, 2022, pp. 63-66):

Soy un anti-estereotipo de belleza  
una anti-miss  
una anti-princesa.  
Nunca he sido  
ni seré un ideal,  
nunca he sido  
ni seré bella  
según sus imaginarios,  
sus medidas  
sus colores  
sus estándares;  
por el contrario  
soy todo lo que está mal  
soy lo anti-estético  
todo lo que nos dicen  
que tenemos  
que cambiar.

Este texto, de considerable extensión, expresa una fuerte declaración de autoaceptación y resistencia a los estándares de belleza convencionales. La autora celebra los rasgos propios de su raza y edad: su “piel negra oscura y brillante” (vv. 19-21), su “cabello muy rizado” (v. 23) y las marcas que la vida ha dejado en su rostro (“manchas en el rostro”, vv. 36-37). Esto implica un acto de autoaceptación que desafía los ideales de belleza blancos, jóvenes y sin imperfecciones, promovidos por la sociedad y los medios de comunicación. Además, afirma su decisión de no maquillarse, no por motivos feministas, sino para poder expresar libremente sus emociones sin temor a que el maquillaje se corra (2022, p. 65):

No me maquillo,  
no por pureza feminista,  
sino para poder llorar  
sin miedo  
a que se me corra el maquillaje  
cuando aparece  
la indetenible carcajada.

También rechaza la idea de hacer dietas y privarse del placer de la buena comida o someterse al riesgo que implican las cirugías (como el *lifting*, la dermoescultura o la liposucción) o los procedimientos de medicina estética (como las inyecciones de bótox y ácido hialurónico), para alcanzar un ideal de belleza impuesto. Esto implica una crítica de la industria de la belleza y sus intentos de capitalizar las inseguridades de las mujeres mediante la promoción de productos y procedimientos para corregir supuestas fallas, algo muy frecuente en Venezuela, país de procedencia de la autora y famoso mundialmente por sus reinas de belleza y sus cirujanos plásticos. A las dietas, las fajas, los tratamientos cosméticos y las cirugías se los descalifica como “porquerías” (v. 96). El sujeto poético afirma, en suma, su derecho a disfrutar de su cuerpo tal como es, sin sentirse culpable por ello. La repetición del verso “No me vuelven a hacer odiar mi cuerpo” actúa como un mantra de empoderamiento.

Vuelve la autora sobre el tema de la opresión estética en el poema “Nunca seremos bellas”, cuya primera estrofa destila un sentimiento de resignación frente a las implacables y restrictivas normas de belleza impuestas por la sociedad (Pineda, 2022, p. 21):

Nunca seremos  
bellas.  
Nunca vamos  
a satisfacer  
tus expectativas  
ni exigencias.  
Siempre somos  
demasiado gordas,  
demasiado negras,  
demasiado feas,  
demasiado viejas.

La repetición de “nunca” (vv. 1 y 3) y “demasiado” (vv. 8, 9, 10 y 11) enfatiza la imposibilidad de cumplir con un ideal estético inalcanzable y constantemente cambiante que margina y desvaloriza a quienes no se ajustan a sus criterios estrechos, sustentados en los cuatro mandatos de belleza: delgadez, blancura, femineidad y juventud. Todo el texto aparece como una formulación en verso de las ideas articuladas por la propia Pineda en sus ensayos teóricos, particularmente en *Bellas para morir* (Pineda, 2020a). La autora reconoce que nunca logrará ajustarse a las expectativas de perfección física impuestas por una sociedad obsesionada con la superficialidad (Pineda, 2022, p. 22):

Nunca seremos  
las reinas de belleza,  
ni del colegio,  
ni de la oficina,  
ni de las fiestas  
de tu decadente pueblo.

Esta afirmación constituye un desafío audaz a los rígidos y excluyentes cánones de belleza, especialmente resonantes en un contexto cultural que idolatra los certámenes, como Venezuela. Prosigue Pineda explicitando por qué nunca es posible alcanzar el ideal (Pineda, 2022, pp. 22-23):

Siempre tendremos  
demasiada celulitis,  
demasiadas estrías,  
demasiada grasa  
en el abdomen,  
demasiados puntos negros  
en la cara,  
demasiados pliegues  
en la barbilla,  
demasiadas cejas,  
demasiado vello  
en las piernas.

Al enumerar las imperfecciones físicas que se consideran inaceptables, la autora denuncia el escrutinio implacable de la sociedad sobre la apariencia femenina, así como la arbitrariedad y la crueldad de estos juicios,

pero también cuestiona la validez y la moralidad de dichos estándares. Este catálogo de defectos funciona como un espejo crítico que refleja la obsesión por una estética corporal idealizada y homogénea, promovida por las industrias de la moda y la belleza, y perpetuada por el patriarcado. La insistencia en que “Nunca seremos / los objetos / de tu deseo” va más allá de una simple declaración de no conformidad. Supone un rechazo rotundo a que las mujeres queden reducidas a meros objetos para el placer y la aprobación masculinos, con lo que desmantela la idea de que el valor de una mujer reside en su capacidad para encajar en los “moldes” de una “fábrica” o en ser las “muñecas inflables del patriarcado” (Pineda, 2022, pp. 22-23). El poema, desde esta perspectiva, podría ser interpretado como una denuncia de los sistemas de valores que perpetúan discriminaciones basadas en el peso, la raza, la apariencia y la edad.

## 5. ANÁLISIS COMPARATIVO: LA RECONFIGURACIÓN POÉTICA DEL CANON DE BELLEZA EN RUPI KAUR Y ESTHER PINEDA

En este apartado exploramos cómo Rupi Kaur y Esther Pineda utilizan su poesía como un acto de resistencia contra los estándares restrictivos y a menudo excluyentes del canon de belleza. Ambas autoras, desde sus distintos contextos culturales y experiencias personales, no solo cuestionan estas normativas estéticas, sino que también proponen nuevas formas de entender y celebrar la belleza, alentando a las lectoras a reconocer y valorar la diversidad y la autenticidad. Subrayaremos cómo Kaur y Pineda, mediante sus obras, despliegan un poderoso feminismo interseccional que desafía tanto las estructuras patriarcales como las coloniales.

### 5.1. ANÁLISIS TEMÁTICO

Rupi Kaur, en sus obras *Milk and Honey* y *The Sun and Her Flowers*, aborda temas universales como el amor, la pérdida y la recuperación, al tiempo que explora profundamente las experiencias de feminidad y belleza. Kaur utiliza su experiencia personal como mujer de origen sij en Canadá para desafiar las concepciones tradicionales de belleza, a menudo dominadas por un ideal occidentalizado. Su poesía es una

invitación a reconsiderar estos estándares desde una perspectiva más inclusiva y empática, que valida las experiencias de todas las mujeres, independientemente de su origen racial o su conformidad con los ideales de belleza convencionales.

Esther Pineda, por su parte, en *Resentida* y *Cuando me rompo escribo poesía*, focaliza su crítica en la intersección entre raza y belleza. A través de su poesía, Pineda resalta cómo los estándares de belleza son también racializados y cómo estas normativas perpetúan no solo un ideal de delgadez y juventud, sino también de blancura. Sus obras son un desafío directo a las estructuras de poder que definen la belleza de manera estrecha y excluyente, poniendo especial énfasis en la experiencia de las mujeres afrodescendientes en América Latina, y cómo estas son doblemente marginadas por los cánones estéticos y raciales.

Ambas autoras manifiestan su compromiso con el feminismo de la tercera ola, caracterizado por su énfasis en la diversidad, la inclusión y la interseccionalidad. Este movimiento feminista expande el espectro de lucha para abordar una amplia gama de temas relacionados con la identidad, la sexualidad, la raza y el colonialismo. Kaur y Pineda, a través de sus obras, encarnan este enfoque interseccional al enfrentarse no solo al sexismo sino también al racismo, la gordofobia, la gerontofobia y otros ejes de opresión que se entrecruzan con la experiencia de ser mujer. Los poemas comentados de Kaur y Pineda pueden leerse como un desmantelamiento del mito de la belleza, entendida como constructo social diseñado para controlar y someter a las mujeres a través de ideales inalcanzables. Ambas rechazan los procedimientos cosméticos, a la postre incapaces de brindar satisfacción. Los textos de las dos autoras sugieren que la verdadera belleza emerge de la aceptación de uno mismo y del reconocimiento de la riqueza que aporta la diversidad corporal humana.

La diferencia más notable entre Kaur y Pineda reside en sus contextos culturales (anglófono e hispanoamericano) y las especificidades de sus críticas. Mientras que Kaur centra su interés en la sanación personal y la universalidad de la experiencia femenina, abordando las inquietudes en torno a la belleza desde una perspectiva más intimista, Pineda sitúa su crítica en el marco de la denuncia social y el activismo político,

denunciando cómo las estructuras de poder racializadas modelan los estándares de belleza.

## 5.2. ESTRATEGIAS POÉTICAS Y RESISTENCIA

Las estrategias poéticas de Kaur y Pineda son tanto un vehículo para la expresión personal como un medio para la crítica social y una afirmación del potencial transformador de la literatura frente a las normativas estéticas patriarcales.

Kaur emplea un estilo directo y emotivo, con versos que combinan lo lírico con lo narrativo. El uso frecuente de la primera persona lleva, además, a una identificación inmediata por parte de sus lectoras. Sus experiencias, convertidas en universales, resultan en todo momento cercanas. Esto explica su inmensa popularidad.

Pineda, en contraste, adopta un tono más combativo y explícitamente político, proyectando su voz sobre la de otras mujeres que comparten su experiencia de marginación. Su poesía no solo expone las injusticias, sino que también llama a la acción violenta. La amargura que rezuman en ocasiones los versos de Pineda resta fuerza, en parte, a la exaltación de los cuerpos disidentes. Así lo vemos en el ya comentado “Nunca seremos bellas”, donde parece que prima la frustración sobre la creencia de que la propia belleza, única e intransferible, pueda ser objeto de aprecio<sup>16</sup>. En “Hay días”, por otra parte, la autora expone con franqueza y amargura el cúmulo de emociones negativas que la embargan: “Me permito / la ira, / el insulto, / la queja” (Pineda, 2022, p. 27). A Pineda la mueven lo que algunos críticos han llamado las “musas de la ira” (Maestro, 2014). El acto de permitirse vivir y expresar estos sentimientos puede interpretarse como una forma de autenticidad y resistencia, pero tan cruda expresión de negatividad, junto con la sensación de derrota emocional, contradicen el espíritu positivamente reivindicativo del resto del poemario. Esta constituye una diferencia importante también con respecto a los versos de Kaur, de naturaleza más empática.

---

<sup>16</sup> Agradecemos habernos transmitido este punto de vista a María José de la Torre Moreno.

### 5.3. IMPACTO Y RECEPCIÓN

El impacto de las obras de Kaur y Pineda trasciende los límites de la literatura para repercutir en movimientos sociales relacionados con el feminismo y la justicia racial. Las lectoras de Kaur encuentran en sus poemas un espacio de sanación y reconocimiento, mientras que las seguidoras de Pineda se ven impulsadas a reconsiderar y desafiar las normas raciales y estéticas que prevalecen en sus propias culturas. Ambas autoras comparten el logro de haber sabido crear un diálogo inclusivo y empoderador con sus respectivas lectoras en la red.

### 6. CONCLUSIÓN

En conclusión, en este estudio hemos ofrecido un análisis comparativo de la obra de Rupi Kaur y Esther Pineda, dos voces contemporáneas que desde sus respectivos ámbitos culturales y lingüísticos confrontan y redefinen los rígidos cánones de belleza impuestos por la sociedad. A través de sus poéticas, ambas autoras despliegan un desafío contra las estructuras de poder que sustentan la discriminación y la exclusión y proponen una concepción de la belleza que abraza la diversidad y la autenticidad como sus pilares fundamentales. Lejos de limitarse a una mera denuncia, sus obras actúan como catalizadores de cambio, pues sugieren que la verdadera belleza reside en la aceptación y celebración de las diferencias individuales y colectivas.

El presente análisis ilustra también cómo la poesía, y más ampliamente la literatura, se erige como herramienta poderosa de resistencia cultural y activismo social. Al entrelazar sus vivencias personales con una llamada a la acción colectiva, Kaur y Pineda expanden el espectro de lo que se considera estéticamente valioso y deseable, desmontando así los mitos que rodean la belleza. Su trabajo invita a una reflexión crítica sobre las normativas culturales y estéticas y promueve un diálogo inclusivo que reconoce la riqueza inherente a la diversidad humana.

En este sentido, las propuestas de Kaur y Pineda resuenan con las teorías contemporáneas sobre feminismo, estética y sociedad, particularmente aquellas relacionadas con el feminismo de la tercera ola, el mito de la

belleza de Naomi Wolf y las reflexiones de Gilles Lipovetsky sobre la moda y la identidad en la era moderna, así como con las teorías sobre la opresión estética y las experiencias de las identidades racializadas. Al contextualizar la obra de las dos poetisas en este marco teórico se hace patente su contribución al debate sobre cómo las estructuras de poder modelan y restringen nuestras percepciones y prácticas relacionadas con la belleza.

Finalmente, este estudio subraya la importancia de seguir explorando y valorando las voces que, desde diferentes rincones del mundo y con distintas herramientas lingüísticas y culturales, luchan por una sociedad más justa, equitativa y genuinamente apreciativa de la pluralidad en el campo de la diversidad corporal. La obra de Kaur y Pineda demuestra que la literatura no solo refleja la realidad, sino que también tiene el potencial de transformarla, ofreciendo visiones alternativas que pueden guiar hacia un futuro más inclusivo.

## 7. REFERENCIAS

- Bartky, S. L. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. Routledge.
- Bloom, H. (1994). *The Western Canon. The Books and School of the Ages*. Riverhead.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. University of California Press.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Caldeira, S. et al. (2018). Exploring the Politics of Gender Representation on Instagram: Self-representations of Femininity. *DiGeSt. Journal of Diversity and Gender Studies*, 5(1), 23–42.
- Castany Prado, B. (2019). Ciberliteratura y cibercultura en el ámbito hispánico. *Tropelías: Revista de Teoría de la Literatura y Literatura Comparada*, 1(31), 237-283.
- Chernin, K. (1981). *The Obsession: Reflections on the Tyranny of Slenderness*. Harper & Row Publishers.
- Chernin, K. (1985). *The Hungry Self: Women, Eating and Identity*. Harper & Row Publishers.

- Chernin, K. (1987). *Reinventing Eve. Modern Woman in Search of Herself*. Harper & Row Publishers.
- Contrera, L. y Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patronos. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Madreselva.
- Crenshaw, K. W. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence Against Women of Color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299.
- Evans, E. E. (2015). *The Politics of Third Wave Feminism: Neoliberalism, Intersectionality, and the State in Britain and the US*. Palgrave Macmillan.
- Genette, G. (1982). *Palimpsestes. La littérature au second degré*. Seuil.
- Hamermesh, D. (2011). *Beauty Pays. Why Attractive People Are More Successful*. Princeton University Press.
- Hodgkinson, T. W. (2022, September 30). ‘Instapoetry’ may be popular, but most of it is terrible. *The Spectator*. <https://bit.ly/3Q0KnrU>
- Kaur, R. (2015). *Milk and Honey*. Andrews McMeel Publishing.
- Kaur, R. (2017). *The Milk and her Flowers*. Andrews McMeel Publishing.
- Lipovetsky, G. (1987). *L’Empire de l’éphémère. La mode et son destin dans les sociétés modernes*. Gallimard.
- Lipovetsky, G. (1997). *La troisième femme. Permanence et révolution du féminin*. Gallimard.
- Maestro, J. G. (2014). *Contra las Musas de la Ira. El Materialismo Filosófico como Teoría de la Literatura*. Pentalfa.
- Manning, M. (2020). Crafting Authenticity: Reality, Storytelling, and Female Self Representation through Instapoetry. *Storytelling, self, society*, 16(2), 263–279.
- Martín Rodríguez, A. M. (2005). Eres alta y delgada: estereotipos de la belleza femenina en la literatura romana. En E. Padorno y G. Santana (Eds.), *El cuerpo* (pp. 45-92). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Martínez Misa, I. (2023). Instapoetry and the Creation of Affective Online Communities. En T. Aránguez Sánchez y O. Olariu (Eds.), *Ensayos ciberfeministas* (pp. 716-733). Dykinson.
- Martínez Sariego, M. (2014). Una enfermedad de princesas: representaciones literarias y culturales de la anorexia. En G. Santana (Ed.), *Gastronomía y literatura* (pp. 35-54). Ediciones Clásicas.

- Martínez Sariego, M. M. (2022a). 'No soy musa, soy artista, y de las gordas': activismo gordo hispanico en Instagram. *Lectora. Revista de dones i textualitat*, 28, 327-346.
- Martínez Sariego, M. M. (2022b). Activismo gordo y fanzines digitales (I): De niñas a gordas". En T. Aránguez Sánchez y O. Olariu (Eds.), *Algoritmos, teletrabajo y otros grandes temas del feminismo digital* (pp. 284-306). Dykinson.
- Martínez Sariego, M. M. (2023). Activismo gordo y fanzines digitales (II): la pentalogía de Carmen G. Megía. En T. Aránguez Sánchez y O. Olariu (Eds.), *Brecha digital y representación femenina en internet* (pp. 103-130). Egregius.
- Martínez Sariego, M. M. (2024). Rebelión en el país de las misses: la poesía subversiva de Esther Pineda (en prensa). Egregius.
- Matthews, K. L. (2019). 'Woke' and reading: Social Media, Reception, and Contemporary Black Feminism. *Participations*, 16(1), 390-411.
- Pineda, E. G. (2020a). *Bellas para morir. Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer*. Prometeo.
- Pineda, E. G. (2020b). *Resentida*. Sudestada.
- Pineda, E. G. (2022). *Cuando me rompo escribo poesía*. Sudestada.
- Piñeyro, M. (2016). *Stop gordofobia y las panzas subversas*. Zambra-Baladre.
- Rosal Nadas, M. (2018) Poetas en la red, sin red, enredadas. En Y. Romano Martín y S. Velázquez García (Coords.), *Las inéditas: voces femeninas más allá del silencio* (pp. 231-244). Ediciones Universidad de Salamanca.
- Said, E. W. (1978). *Orientalism*. Pantheon.
- Spivak, G. C. (1988). Can the Subaltern Speak? En C. Nelson & L. Grossberg (Eds.), *Marxism and the Interpretation of Culture* (pp. 271-313). University of Illinois Press.
- Taccini, L., Laguna Mariscal, G. y Martínez Sariego, M. M. (2024). "Comme t'ha fatto mammeta": Il topos classico della *descriptio puellae* in una canzone classica napoletana. *Cuadernos de Filología Clásica. Estudios Latinos*, 44(1). En prensa.
- Tian, Y. y Martínez Sariego, M. M. (2023). Mulan y Disney: tradición milenaria china y cultura de masas contemporánea. *Océanide*, 16, 26-37.
- Walker, R. (1992). Becoming the Third Wave. *Ms* (January/February, 1992), 39-41.
- Wolf, N. (1990). *The Beauty Myth. How Images of Beauty are Used Against Women*. Chatto & Windus.