

## LITERATURA DE AUTOAYUDA EN LA HISPANOSFERA: LUCES Y SOMBRAS DEL ACTIVISMO DE LA POSITIVIDAD CORPORAL

---

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

### 1. INTRODUCCIÓN

El término “ciberliteratura” designa diversas formas de creación literaria, o puramente textual, que se desarrollan y difunden a través de plataformas en línea. Se trata de un fenómeno de importancia central en el ecosistema digital contemporáneo, que abarca desde la producción en blogs o redes sociales hasta la narrativa multimedia, pasando por el periodismo digital, que combina la redacción tradicional con nuevas formas de difusión e interacción con los lectores. La tecnología ha transformado sin duda, la producción y recepción de contenido, adaptándose a las necesidades de una audiencia que busca acceso rápido a la información.

En este ecosistema digital son muchos los textos que abordan temas de empoderamiento y crecimiento personal, esto es, de autoayuda, sentida como necesaria para un público abrumado por las presiones y traumas de la vida moderna. En situaciones de ansiedad y descontento casi generalizado, la tendencia, en efecto, es buscar respuestas rápidas y fácilmente digeribles, como las proporcionadas por este tipo de textos. Dentro de la autoayuda, nuestra sociedad actual, sometida a la dictadura de la imagen, ha acogido con especial agrado el activismo de la positividad corporal, que apuesta por la aceptación del propio cuerpo y todas sus limitaciones, desafiando estándares de belleza tradicionales que se sienten como opresivos.

Por esta razón, en el presente capítulo exploramos las luces y sombras de los mensajes transmitidos por algunas de las autoras que han cultivado

esta temática, destacando tanto sus contribuciones positivas como las limitaciones inherentes a sus enfoques, que a veces resultan efectivos desde un punto de vista comunicativo, pero en otras ocasiones se ven lastrados por una excesiva agresividad o un inconformismo impostado.

Se efectuará una revisión cualitativa de una selección de textos, analizando el contenido de los mensajes transmitidos y las formas de presentación. El análisis revelará la diversidad de enfoques existentes dentro del activismo de la positividad corporal, desde las posturas más radicales del feminismo, que se alzan desafiantes contra los estándares de belleza opresivos, hasta la descafeinada apuesta por la autoaceptación que enarbolan las autoras más comerciales. En estos casos, al diluirse el contenido crítico, los textos aparecen más como productos de consumo que como herramientas de cambio social genuino.

Se pretende, en suma, ofrecer una contribución sobre el activismo de la positividad corporal y su representación en la actual literatura digital producida en la Hispanosfera, subrayando tanto su potencial transformador como las limitaciones que enfrenta el formato en un entorno dominado por los intereses comerciales y la lógica del consumo rápido.

## 2. CIBERLITERATURA Y ACTIVISMO DE LA POSITIVIDAD CORPORAL

La ciberliteratura, concebida como un conjunto de obras literarias creadas específicamente para el consumo digital, se sustenta en tres pilares clave: el hipertexto (organización no lineal), el transmedia (convergencia de medios) y la escritura colaborativa<sup>1</sup>. En líneas generales, los estudiosos de la ciberliteratura parecen convenir con Derrida en que “*ait ou non des limites essentielles, tout le champ couvert par le programme cybernétique sera champ d’écriture*” (Derrida, 1967, p. 9).

Esta literatura, que heredó en un primer momento el espíritu de las vanguardias y movimientos experimentales de la segunda mitad del siglo

---

<sup>1</sup> Sobre la teoría de la ciberliteratura, cf. Abuín y Vilaríño (2006), cuyas aportaciones han quedado hoy sobrepasadas por los avances tecnológicos. Véanse también Romero López (2011), Escandell (2014) y Castany Prado (2019). Sobre ciberpoesía, cf. Funkhouser (2012).

XX, promovía la interactividad y experimentación. En las décadas de la “prehistoria digital” (Funkhouser, 2007), período que abarca desde 1950 a 1995, la literatura computacional estaba confinada a círculos de artistas experimentales, pero desde 1993 la implantación de la *World Wide Web* supuso la apertura de un nuevo espacio universal, lo que abrió nuevas posibilidades de creación y difusión. Desde entonces han surgido nuevos géneros literarios como blogs, tuits, y ficciones hipertextuales, que representan algunos de los experimentos más notables dentro de este vasto campo<sup>2</sup>. Hoy las manifestaciones de la ciberliteratura están ligadas, sobre todo, a la literatura pop, de escasa calidad literaria y adaptada a las dinámicas de consumo rápido. El producto textual que nos ofrece la actual ciberliteratura, que aborda situaciones cotidianas y se sirve del lenguaje denotativo, es mayormente una construcción textual “carente de estrategias literarias, y basada en lo sentimental” (Candón Ríos y Martín del Pino, 2023, p. 475). El consumidor de este tipo de productos, en vez de apostar por la búsqueda estética tradicionalmente vinculada al género lírico, busca un espejo en donde reflejarse. Por eso, “la poesía pop bien podría encuadrarse como un subgénero dentro de la literatura de autoayuda” (Candón Ríos y Martín del Pino, 2023, p. 475).

La ciberliteratura, pues, originalmente concebida como una experimentación literaria y digital, ha evolucionado hacia nuevas formas de expresión en plataformas sociales. Este fenómeno, además de popularizar géneros como la poesía pop y la literatura de autoayuda, ha sido un vehículo poderoso para el activismo social. En particular, la visibilidad de autoras que promueven el activismo de la positividad corporal se ha amplificado en espacios como Instagram, donde la combinación de texto e imagen desafía activamente los estándares de belleza tradicionales. Instagram, con su formato multimodal que combina lo visual y lo textual, ha sido crucial en la difusión de ciberliteratura relacionada con el activismo de la positividad corporal. Blogs personales y plataformas

---

<sup>2</sup> Parece haber consenso, en efecto, en relación con la aparición de nuevos géneros y en su calificación como tales. Hart, representante del New Criticism, afirma que “the Internet has produced myriad new genre —the blog, for example, and the tweet” (2015, p. 156). Para Cleger (2015), “ficciones interactivas, narraciones hipertextuales, blogoficciones, twitter-literatura, poesía digital, narrativa geolocalizada, literatura para el iPad” son “algunas de las islas más notables dentro del vasto archipiélago que conforman los diferentes experimentos que se han llevado a cabo en el campo de la ciberliteratura, durante los últimos cuarenta años (pp. 276–277).

como Medium, que requieren pago de una suscripción, también desempeñan un papel importante, en tanto que ofrecen espacios complementarios donde las autoras desarrollan sus ideas de manera más extensa y con mayor peso reflexivo que el permitido por las redes sociales. De hecho, muchos de estos textos digitales han trascendido al formato impreso en virtud de su popularidad en el ámbito digital<sup>3</sup>.

En estas páginas estudiamos una selección de textos producidos en el ámbito hispánico que pretenden transmitir mensajes de empoderamiento y resistencia frente a un sistema que ejerce presión estética sobre las mujeres, alternando, como veremos, entre la invitación a la autoaceptación y la denuncia de las estructuras opresivas que perpetúan ideales de belleza inalcanzables. 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. Lipovetsky (1987, 1997) y Wolf (1990) sostienen que la moda y la belleza, aunque empoderan, también son mecanismos de control social que imponen estándares opresivos, especialmente sobre las mujeres. Bartky (1990) y Bordo (1993) analizan esta presión estética desde una perspectiva feminista, influenciada por Foucault, destacando cómo los ideales de belleza funcionan como herramientas de opresión física y psicológica. Es clave el concepto de “violencia estética”, acuñado por Pineda (2020), referido a cómo los estándares de belleza inalcanzables se sustentan en cuatro pilares: sexismo, racismo<sup>4</sup>,

---

<sup>3</sup> Plataformas como Instagram han visibilizado a nuevos autores, y han ofrecido a las editoriales un acceso directo a éxitos de venta basados en la popularidad digital. Tal realidad ha conducido, inevitablemente, a debates sobre el criterio de la calidad literaria frente a la visibilidad en redes sociales. Los críticos se refieren a menudo a la baja calidad de la mayor parte de los textos (Hodgkinson, 2022). A propósito de la poesía digital, cf. Martín (2017), Rosal Nadales (2016, 2018), Molina Huete, Mora y Peñalta Catalán (2019), Carrascosa (2019), Candón Ríos y Martín del Pino (2023). Se trata del viejo debate sobre el canon (Bloom, 1995), que asume nuevas formas en el mundo digital.

<sup>4</sup> La violencia estética afecta de manera desproporcionada a las mujeres de color. Las ideas de Pineda (2020) se relacionan con las posiciones de Spivak (1988) y Said (1978) y, particularmente, de Crenshaw (1991) y Walker (1992), cuyas aportaciones fueron clave para el feminismo interseccional. Recordemos que en la historia de la literatura y del arte 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 blasón renacentista, véase cuando expusimos en Taccini, Laguna y Martínez (2024). Al ideal de belleza en la cultura romana se ha referido Martín Rodríguez (2005).

gordofobia<sup>5</sup> y gerontofobia.

Esta conceptualización teórica de la belleza como un mecanismo de control social, unida al análisis de la violencia estética, encuentra un espacio de resistencia en la ciberliteratura contemporánea. Internet se convierte en un medio efectivo para que las autoras que exploran estos temas desafíen las estructuras opresivas a través de sus obras y para que sus voces lleguen a una audiencia global (Caldeira et al., 2018; Matthews, 2019). En relación con nuestro corpus, es esencial considerar el papel de internet en la difusión de su obra y activismo. La instapoesía, según Manning (2020), ha roto con el clasismo, el sexismo y el eurocentrismo propios del género poético, dando voz a una nueva hornada de escritoras y generando comunidades que buscan tanto la expresión personal como la solidaridad (Martínez Misa, 2023). Así, la ciberliteratura actúa como un catalizador que amplifica voces históricamente silenciadas y ofrece resistencia frente a las estructuras de poder. Esto se hace patente en la producción textual que analizamos.

### 3. LAS AUTORAS Y SUS TEXTOS: REFLEXIONES DESDE LA HISPANOSFERA

La Hispanosfera es el conjunto de países y comunidades donde el español es la lengua predominante. Abarca no solo España e Hispanoamérica, sino también las diásporas hispanohablantes repartidas por el mundo. Este término, más allá de un simple concepto lingüístico, engloba una vasta red cultural que comparte una herencia histórica, literaria y social, que hoy en día se extiende también, como era esperable, al ámbito digital. La Hispanosfera digital ha permitido que las voces literarias de diversas latitudes encuentren un espacio común en plataformas en línea, donde pueden dialogar y conectar con audiencias globales. En este contexto, las autoras que forman parte de nuestro corpus representan distintos enfoques y sensibilidades, todos ellos vinculados por su

---

<sup>5</sup> Sobre la obsesión por la delgadez, véanse los trabajos pioneros de Chernin (1981, 1985, 1987). La gordofobia en particular, que va más allá de la opresión estética asociada con el culto a la delgadez, ha sido estudiada, entre otros, por Contrera y Cuello (2016), Pineyro (2016) y Martínez Sariego (2022a, 2022b, 2023).

pertenencia a esta comunidad cultural. Las une, además, su preocupación sobre los temas de la identidad, la lucha contra los estándares de belleza y la resistencia ante las estructuras sociales opresivas.

### 3.1. ESTHER PINEDA

La venezolana Esther Pineda (1985–) es una reconocida activista, ensayista y poeta. Su obra se centra en temas como el feminismo, la identidad racial, el colonialismo y la denuncia de los estándares de belleza impuestos. A través de su activismo cultural y literario, Pineda se ha convertido en una voz influyente en la lucha por la justicia social, con una preocupación particular por la representación de las mujeres afrodescendientes y por la crítica a las estructuras opresivas que perpetúan la discriminación de género y raza.

Pineda ha desarrollado una fructífera trayectoria como ensayista, en la que destaca su análisis sobre la opresión estética hacia las mujeres y la intersección entre racismo y sexismo. Su ensayo *Bellas para morir* (2020) postula que los estándares de belleza afectan a este colectivo, conformando una forma particular de violencia estética. Complementa este trabajo teórico con dos poemarios<sup>6</sup>, *Resentida* (2020) y *Cuando me rompo escribo poesía* (2022), en los que aborda tanto las luchas personales como colectivas de la comunidad afrodescendiente, centrándose en la reivindicación de la identidad negra y en la denuncia de las estructuras de poder que perpetúan la exclusión. Sus textos se caracterizan por una intención combativa y un tono directo, que reflejan el dolor y la resistencia de las comunidades marginadas.

El compromiso de Pineda con la educación y la acción social se manifiesta, además, en su participación en foros, talleres y conferencias (figs. 1–2), así como en su aparición en medios (fig. 3) y su activismo en redes sociales, particularmente en Instagram, donde cuenta hoy<sup>7</sup> con 45.600 seguidores (fig. 4).

---

<sup>6</sup> En realidad, la propia Pineda, que habla de su “no–poesía”, se describe como “no poeta” (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”. Sobre estos dos poemarios de Esther Pineda y el valor crítico de su no–poesía en general, cf. Martínez Sariego (2024a, 2024b).

<sup>7</sup> Estos datos corresponden al 21 de septiembre de 2024, fecha de elaboración de este trabajo.

Figura 1. Participación de Esther Pineda como ponente en la Feria del libro de Buenos Aires: publicación del 25 de mayo de 2023.



Fuente: <https://bit.ly/3MZIHNC>

Figura 2. Participación de Esther Pineda como ponente en la Feria del libro de Berazategui: publicación de Instagram del 14 de octubre de 2023.



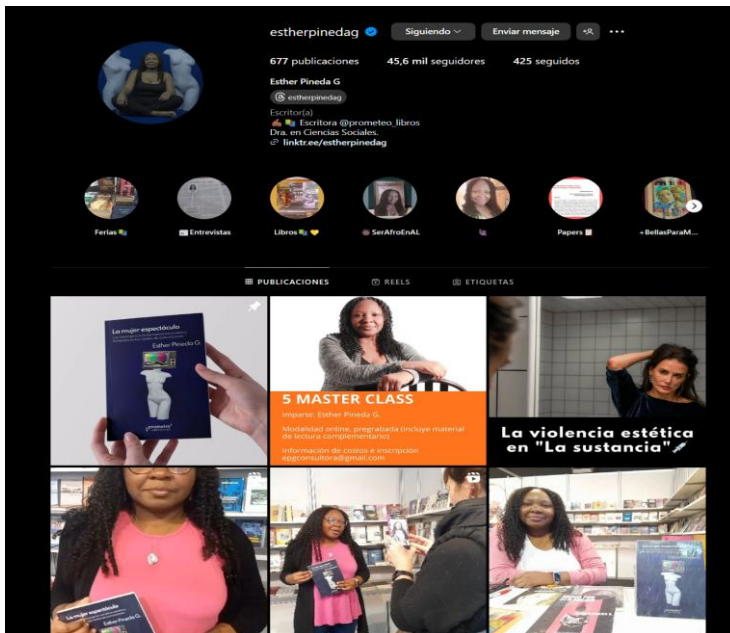
Fuente: <https://bit.ly/3THSoEb>

Figura 3. Aparición de Esther Pineda en la prensa escrita. Publicación de Instagram del 31 de julio de 2022.



Fuente: <https://bit.ly/3BluIGl>

Figura 4. Cuenta de Instagram de Esther Pineda (@estherpinedag)



Fuente: <https://www.instagram.com/estherpinedag/?hl=es>

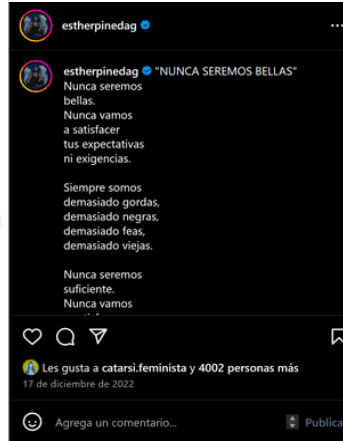


Figura 5. “Nunca seremos bellas”: publicación de Instagram del 17 de diciembre de 2022.

### Nunca seremos bellas

Nunca seremos bellas.  
Nunca vamos a satisfacer tus expectativas ni exigencias.

Siempre somos demasiado gordas, demasiado negras, demasiado feas, demasiado viejas.



Fuente: <https://bit.ly/3TJGkCi>

Previamente, en octubre de 2022, había reflexionado *in extenso* en otra publicación sobre el mismo tema (fig. 6).

Figura 6. “Era joven, flaca y femenina y no era suficiente”: publicación del 1 de octubre de 2022.



Fuente: <https://bit.ly/3TKssrh>

El texto completo dice así (Pineda, 2022, 1 de octubre):

Con frecuencia me encuentro en las redes sociales discusiones en las que se intenta reducir la “belleza hegemónica” a la delgadez, y si bien la delgadez ha sido una exigencia del canon de belleza, alcanzar dicho canon implica mucho más que solo satisfacer la expectativa del peso.

Como siempre enfatizo, la violencia estética es sexista, racista, gerontofóbica y gordofóbica porque exige feminidad, blanquitud, juventud y delgadez, no basta con solo una de ellas, es necesario cumplir con estos 4 requisitos. A esto se suma la obligación de responder a uno de los dos cánones imperantes (la delgadez extrema o la voluptuosidad de la chica de calendario) y por supuesto, tener un rostro de temporada o en tendencia.

Esta foto que hoy comparto con ustedes es de cuando yo tenía 22 años, era joven, era flaca, era femenina, pero eso no bastaba, no era suficiente; pese a que cumplía con parte de lo que exigía el canon de belleza, mi negritud, mis facciones y mi cabello rizado bastaban para dejarme fuera del canon, y por supuesto me convertían en objetivo de la violencia estética.

No importaba cuán joven, flaca y femenina era, ser negra me colocaba en la periferia, me clasificaba como “la fea” ante los ojos de mis compañeros de universidad que no perdían oportunidad para hacer comentarios sobre mi apariencia, era la razón por la cual el novio de ese momento insistía en que me alisara el cabello y me operara los glúteos, y era lo que impulsaba a desconocidos a gritarme insultos sobre mi color e imagen en la calle porque no era “bella” como se espera en “el país de las mises”.

Por eso siempre insisto en visibilizar la ferocidad de la violencia estética, porque no importa cuán cerca creas que estás, nunca es ni será suficiente; y si por suerte eres de las pocas que si cumple con todos los requisitos, el calendario y la balanza están siempre amenazantes y ansiosos por declarar el fin de la perseguida belleza hegemónica.

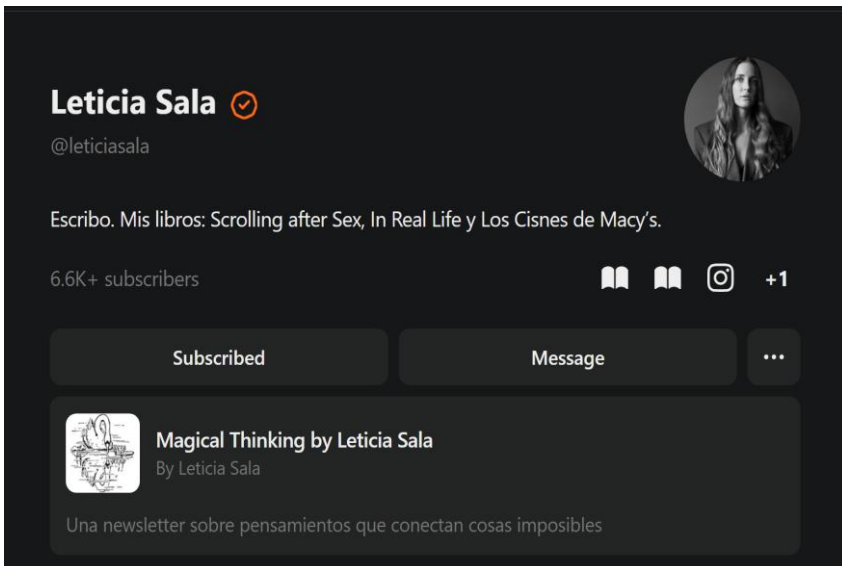
En este post, Pineda refuerza las ideas de su ensayo y de sus poemarios sobre la violencia estética, pero lo hace desde una perspectiva más íntima, compartiendo una experiencia personal. Relata cómo, a pesar de cumplir con ciertos aspectos del canon de belleza (juventud, delgadez, feminidad), su negritud la dejó fuera de ese ideal, exponiéndola a violencia y discriminación. Además, el hecho de incluir una fotografía de su juventud hace el mensaje más personal y accesible, permitiendo que la lectora conecte y se identifique mejor con su experiencia.

### 3.2. LETICIA SALA

Leticia Sala (1989–) es una autora española que cultiva tanto la lírica como la narrativa y el ensayo. Su trabajo se caracteriza por un estilo íntimo y confesional, centrado en la exploración de sentimientos cotidianos. Sala ha logrado convertirse en una figura relevante dentro del panorama literario digital, gracias a su habilidad para conectar con su audiencia a través de una escritura cercana, honesta y reflexiva. Entre sus obras se encuentran los poemarios ilustrados *Scrolling After Sex* (Terranova, 2018) e *In Real Life. Una novela en poemas* (Destino, 2020; Simon & Schuster, 2020) y la obra narrativa *Los cisnes de Macy's* (Reservoir Books, 2023). En estos textos, Sala examina las tensiones entre la identidad digital y la realidad emocional, reflejando cómo los seres humanos se enfrentan a la cuestión de la autoimagen en un mundo dominado por las redes sociales.

Leticia Sala ofrece también una *newsletter* titulada *Magical Thinking*, que es accesible mediante suscripción de pago (fig. 7).

Figura 7. Cabecera de *Magical Thinking*: una newsletter sobre pensamientos que conectan cosas imposibles



Fuente: <https://leticiasala.substack.com/>

El logo de la web tiene a un cisne por protagonista y su lema es: “Un pensamiento mágico cada sábado en tu correo, en lo que dura un latido. Sometimes in English too!” (fig. 8). A través de este formato, los suscriptores reciben contenido exclusivo que no se comparte en otras plataformas, lo que crea una relación más cercana y personalizada entre la autora y su audiencia. Esta estrategia permite a Sala explorar temas con mayor profundidad, alejándose del contenido más conciso, masivo y efímero de las redes sociales. A este boletín pertenece el ensayo “¿Mi skincare será su trauma?” (fig.9), que versa sobre la obsesión contemporánea con el cuidado personal y la belleza, relacionando estas inquietudes con las expectativas estéticas impuestas por la sociedad y la positividad corporal.

Figura 8. Logo de *Magical Thinking*: ¿Mi skincare será su trauma?: publicación del 6 de julio de 2024 en *Magical Thinking*



Figura 9. “¿Mi skincare será su trauma?”: publicación del 6 de julio de 2024 en *Magical Thinking*

## ¿Mi skincare será su trauma?

Para nuestras hijas



LETICIA SALA  
JUL 06, 2024 · PAID



El altar de la mujer que escruté de niña para enterarme de lo que significaba ser mujer tenía muy pocas cosas: rosarios, una Virgen, fotos de carnet de sus cuatro hijos y un bote azul de Nivea *Crema* que esparcía en su rostro mañana y noche con gestos mecánicos.

Para las que fuimos niñas en los noventa, las arrugas no estaban en las conversaciones de nuestras madres con sus amigas, que escuchábamos escondidas debajo de la mesa. Tampoco se hablaba de estas en la tele, ni en los Magazine de la Vanguardia que

Fuente: <https://leticiasala.substack.com/p/mi-skincare-sera-su-trauma>

Reproducimos a continuación el artículo completo (Sala, 2024):

El altar de la mujer que escruté de niña para enterarme de lo que significaba ser mujer tenía muy pocas cosas: rosarios, una Virgen, fotos de carnet de sus cuatro hijos y un bote azul de Nivea Creme que esparcía en su rostro mañana y noche con gestos mecánicos.

Para las que fuimos niñas en los noventa, las arrugas no estaban en las conversaciones de nuestras madres con sus amigas, que escuchábamos escondidas debajo de la mesa. Tampoco se hablaba de estas en la tele, ni en los Magazine de la Vanguardia que leíamos sólo para llegar a la viñeta de Jordi Labanda. Sí estaba presente la cultura de la dieta, “el estrés” —la adaptación a un anglicismo que había llegado de muy lejos y que al parecer daba palabra justa a un sentimiento común entre aquellas adultas—, las thermomix, y Lady Di.

Pero no las arrugas. No se hablaba de arrugas.

Cuando las niñas de los noventa dejamos de serlo, llegamos a la edad adulta con la carga de desaprender la dismorfia bajo la que nos habían criado. Con un éxito discutible, hemos conseguimos ver bello aquello que nos dijeron que no lo era.

El altar que mi hija escruta para enterarse de lo que significa ser mujer no tiene rosarios ni un bote de Nivea Creme. Por el contrario, contiene entre cinco y diez productos con la promesa de la “anti-edad”, incluyendo serums, mascarillas de noche, cremas hidratantes, muestras de retinol, alguna joya, piedras y demás objetos misceláneos.

Cuando mi hija empiece a escuchar las conversaciones con mis amigas escondida debajo de la mesa, sí que llegará a sus oídos la palabra retinol, bótox, ácido hialurónico, “tener la piel muy bien” como el mejor piropo. Fueron mis amigas las que con veintiséis años escuché decir que debíamos empezar a cuidarnos la piel, y ante una pregunta aclaratoria mía, señalaron mis líneas de expresión en los ojos.

Las mujeres sabemos bien lo que es luchar contra un gigante. Vimos a nuestras madres hacerlo con la cultura de la dieta, perpetrada por nosotras, hasta que tomamos conciencia de que existía otro modo de relacionarse con el cuerpo. Así que la noticia que me dieron mis amigas llegó simplemente como un trabajo más que añadir al saco.

Mi madre, cuya definición concuerda con la de una niña risueña y pecosa, me explicó que de pequeña le advertían: “No te rías tanto que te saldrán arrugas.” Y ella me contó, con una genuinidad absoluta, ajena por completo

a que esa declaración sería un acto revolucionario en un futuro no tan lejano, que “eligió reírse”. Es posible que este sea el motivo de fondo de por qué todavía no me estoy pasando al bótox. Una hija protege con uñas y dientes lo que le infatuó de su madre.

No sé lo que es limpiar un prepucio. Ni perseguir por el supermercado a un individuo con una motricidad asombrosa. No sé lo que significa ser seducida por una sonrisa encantadora o ser testigo de un interés incomprendible por los dinosaurios. Pero sí sé lo que es criar a una niña. Una que por ahora se identifica como tal y que está tremendamente interesada en mi cuerpo, en preguntarme qué son aquellas cosas que identifica en el mío y no en el suyo.

Empezando desde la clavícula, siguiendo por mi bello, pechos, cadera... Cada centímetro de mi cuerpo contiene una potencial pregunta para una cabeza que las lanza más rápido de lo que las sabe formular. El otro día, en un escrutinio rutinario en la bañera, le indiqué todo lo que le llegará cuando sea mayor. Antes de terminar, por primera vez, le señalé también mis arrugas y líneas de expresión.

Y, sin embargo, cada mañana y cada noche que dedico al skincare, la tengo a mi lado pidiéndome que le aplique mis cremas. Mi hija me ve librando una batalla diaria contra las arrugas. Conoce mi altar a la perfección, observa cómo mis productos cambian de casa conmigo, a veces me acompaña a la farmacia para comprarlas cuando se han acabado.

Las madres millenials somos la primera generación en desear romper los traumas generacionales. Ser los conejillos de indias de internet no nos pareció suficiente. Otras generaciones nos tachan de atormentados pero yo creo que estamos consiguiendo un pequeño seísmo que se comprenderá más tarde.

Sin embargo, de la mano de todos nuestros nobles propósitos, hay una cosa que estamos obviando. Una moda muy cándida y bondadosa que, con sus dulces promesas de cuidado y amor propio y belleza y juventud eterna, viene con un mensaje subliminal que me parece igual o más peligroso que el de la delgadez: que tener arrugas es un fracaso.

A veces la veo observándome y me descubro irritada. Su atención lleva a la conciencia una frase que he dicho sin pensar, un gesto que he hecho sin darme cuenta. Déjeme decirlos: no es fácil pasar de ser la niña a la adulta, la pasajera a la capitana, la observadora a la observada.

Ay... ¿Pero y cuando cumpla cuarenta y entre en la perimenopausia? ¿Qué haré cuando deje de reconocermé? ¿Dónde se irán todos mis buenos

propósitos? Aquellos de alguien cuya ovulación ayuda a que por ahora todo se mantenga aceptablemente en su sitio.

Cuando escribo sobre la cultura del skincare es cuando reconozco tener menos respuestas, sólo ofrezco mi confusión. Me entrego a mi lucha pero también a mi fallo. Temo y deseo desdecirme a partes iguales. Soy víctima de unos estándares que no voté, de una industria que mueve cantidades indecentes de dinero, pero también puedo ser una verduga para una niña que está palpando el mundo.

Nuestras hijas vienen dispuestas a ser libres, por ahora nadie les ha dicho otra cosa. Su casilla de salida será la libertad que hayan alcanzado sus madres. Queremos proteger a nuestras hijas, rodearlas de amor, deseamos que vean las cimas que nosotras no veremos. Quizá la solución sea simple: madre libre, hija libre.

Este artículo aborda críticamente la transmisión intergeneracional de los estándares de belleza, ejemplificándola mediante el ritual del cuidado de la piel. A pesar de los intentos conscientes de liberar a las futuras generaciones de los traumas estéticos<sup>8</sup>, la observación de las hijas de las rutinas de sus madres (“Mi hija me ve librando una batalla diaria contra las arrugas”) determinará seguramente que las niñas internalicen las mismas preocupaciones.

Sala evoca su infancia, donde había inquietud por la belleza, pero no por las arrugas: “Para las que fuimos niñas en los noventa, las arrugas no estaban en las conversaciones de nuestras madres con sus amigas (...). Sí estaba presente la cultura de la dieta (...) Pero no las arrugas. No se hablaba de arrugas”<sup>9</sup>. Hoy en día, términos como “retinol”, “bótox” y “ácido hialurónico” dominan las conversaciones entre mujeres, incluso

---

<sup>8</sup> Parece exagerado afirmar que las madres milenaristas son la primera generación deseosa de romper los traumas generacionales en torno a la delgadez. A este respecto cf. Cherrin (1981, 1985, 1987), Wolf (1991), Martínez Sariego (2014). Así se lo hace saber también a Sala alguna lectora en Instagram: “Creo que estás equivocada Leticia...no sois la primera generación que trata de romper con ese tipo de estándares, el tema se remonta mucho más atrás” (@mercedespica). Leticia Sala encaja el golpe y afirma que lo importante es que todas rememos en la misma dirección.

<sup>9</sup> Se trata, no obstante, de una impresión personal. Pese a que en los noventa el uso del bótox y los productos de relleno no estaba tan extendido como hoy en día, entre las preocupaciones femeninas estaba, sin duda, la del envejecimiento, que entonces se combatía con cremas o quirúrgicamente. Cambian los productos y los medios, pero las inquietudes permanecen.

en su veintena (“Retinol, bótox, ácido hialurónico, ‘tener la piel muy bien’ como el mejor piropo”). Considera, por esta razón, que su “skincare” acabará probablemente siendo el trauma de su hija. La cultura del cuidado de la piel puede convertirse en una nueva forma de opresión estética.

Este conflicto, a juicio de la autora, pone de manifiesto la ambivalencia del autocuidado. Aunque se presentan como un acto de amor propio y empoderamiento, las rutinas de *skincare* pueden también reforzar la idea de que el envejecimiento es un fracaso (“tener arrugas es un fracaso”) y convertirse, con sus promesas de juventud eterna, en una nueva forma de opresión.

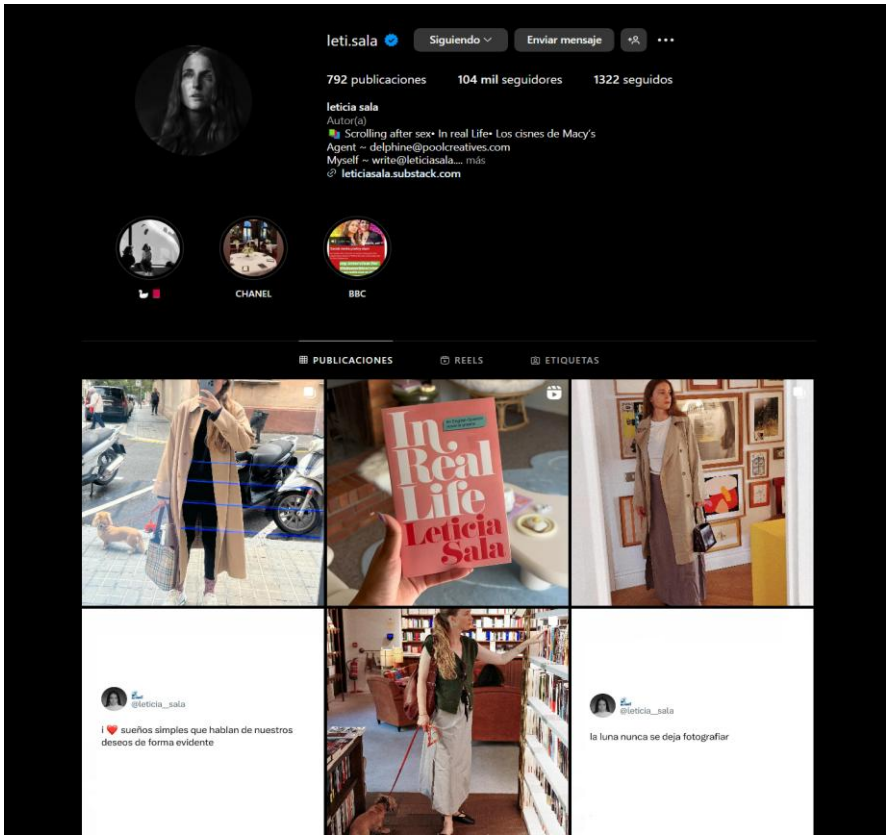
En su cuenta de Instagram, Leticia Sala, que cuenta con 104.000 seguidores<sup>10</sup>, publica fotografías reveladoras de su estilo de vida y pequeños textos que invitan a la reflexión (fig.10).

---

<sup>10</sup> Estos datos corresponden al 21 de septiembre de 2024, fecha de elaboración de este trabajo.



Figura 10. Cuenta de Instagram de Leticia Sala (@leti.sala)



Fuente: <https://www.instagram.com/leti.sala/?hl=es>

Hace también autopromoción de su trabajo. Así, el 7 de julio de 2024, un día después de la publicación del ensayo “¿Mi skincare será su trauma” en *Magical Thinking*, cuelga en su cuenta de Instagram una captura de pantalla acompañada de un enlace a través del cual puede accederse, previo pago, a la lectura del trabajo completo (fig. 11).

Figura 11. Anuncio de “¿Mi skincare será su trauma?” en Instagram: publicación del 7 de julio de 2024.



Fuente: <https://bit.ly/3Bsv86x>

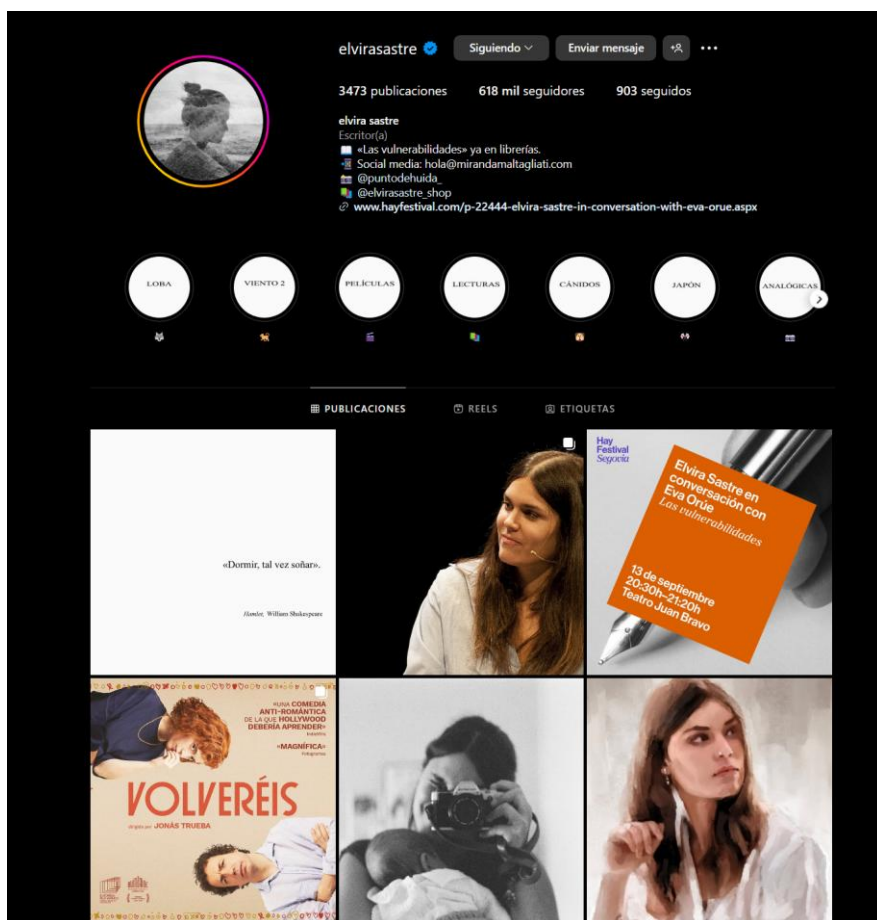
La publicación del 7 de julio sobre “¿Mi skincare será su trauma?” revela que Leticia Sala utiliza Instagram no solo como plataforma de expresión literaria, sino también como un canal de promoción comercial, pues busca suscriptoras para su *newsletter*. Esta estrategia suscita interrogantes sobre la mercantilización del discurso de la positividad corporal. Aunque Sala ofrece un análisis crítico sobre la presión estética en su ensayo, monetizar estos contenidos en plataformas como Substack conlleva un riesgo: la disolución del mensaje subversivo y su subordinación a las dinámicas del mercado digital. La comercialización de este discurso crea una tensión entre el activismo genuino y su apropiación dentro de la lógica capitalista de la atención.

### 3.3. ELVIRA SASTRE

Elvira Sastre (1992–) es una autora española que ha alcanzado gran popularidad. Es una autora de referencia en el ámbito de la joven poesía pop “no solo por su poética, sino por las estrategias de visibilidad ligadas a las relaciones con los poetas de la experiencia y con el uso de las redes sociales” (Candón Ríos y Martín del Pino, 2023, p. 475). Sastre ha

desarrollado un estilo poético accesible incluso para el lector inexperto. Su poesía, caracterizada por su sencillez y tono directo, ha llegado especialmente a jóvenes lectores, que tienden a buscar una forma de expresión emocional cercana y fácilmente comprensible. Mediante su apelación a sentimientos básicos, conmueve incluso a los no lectores, pues a día de hoy 618.000 usuarios la siguen en Instagram (fig 12)<sup>11</sup>.

Figura 12. Cuenta de Instagram de Elvira Sastre (@elvirasastre)



Fuente: <https://www.instagram.com/elvirasastre/?hl=es>

<sup>11</sup> Estos datos corresponden al 21 de septiembre de 2024, fecha de elaboración de este trabajo.

Cuenta con numerosos libros publicados, tanto en prosa como en verso<sup>12</sup>; y ha desarrollado una prolífica labor como articulista, reflexionando sobre temas sociales, culturales y personales con un estilo cercano e íntimo. Sus publicaciones en *El País* y en *Elle* abordan las dinámicas emocionales de la vida cotidiana y las relaciones humanas, manteniendo siempre un enfoque accesible para el público.

El artículo de Elvira Sastre titulado “El cuerpo de mi madre”, publicado en *Elle* el 24 de abril de 2023 (fig. 13), aborda varios de los temas que aquí nos ocupan y que son centrales en el trabajo de Sastre como articulista: el cuerpo femenino, la herencia intergeneracional y las presiones sociales relacionadas con la belleza. En este artículo, Sastre explora la percepción del cuerpo de su madre y su propia relación con el envejecimiento, utilizando un tono íntimo y poético para ahondar en las tensiones entre el amor propio y los estándares de belleza que han condicionado a generaciones anteriores de mujeres. Recogemos a continuación el texto completo (Sastre, 2023):

Figura 13. Artículo de opinión de Elvira Sastre en Elle



Fuente: <https://bit.ly/4gChSwp>

<sup>12</sup> Su obra poética completa hasta 2020 fue publicada en Visor con el título *Lo que la poesía aún no ha escrito. Poesía reunida (2013–2020)* (Sastre, 2020). Se incluyen en este libro los poemarios *Cuarenta y tres maneras de soltarse el pelo* (2013), *Baluarte* (2014), *Ya nadie baila* (2015), *La soledad de un cuerpo acostumbrado a la herida* (2016) y *Adiós al frío* (2020). En 2019 obtuvo el premio Biblioteca Breve de Seix Barral por la novela *Días sin ti*, lo que suscitó una gran polémica literaria (Marqués, 2019). Recientemente ha publicado la novela *Vulnerabilidades* (2024)

A veces lo hago cuando ella no se da cuenta y observo sus manos. Son tan suaves como eran las de mi abuela, y sus dedos largos y finos me devuelven a la infancia cuando me tumbo sobre sus piernas y le pido que me acaricie. Lleva toda su vida tecleando un ordenador, y a pesar de que se le agrietan y le duelen no las deja descansar. Se pinta las uñas de color claro y se hidrata las manos por las noches, así que la crema de antes de dormir siempre me ha olido a ella. Su cuerpo tiene la forma que tendrá el mío cuando alcance su edad y, a pesar de que ella lo rechace, a mí me gusta porque es el último lugar que vi antes de abrir los ojos hace ya 30 años, porque me contiene y me sujeta, porque me abraza y me cuida, porque lo intenta todo el tiempo, a pesar de que la vida lo pare.

El cuerpo de mi madre es mi raíz y no me gusta que alguien la convenza de que debe tener otra forma. Su carne, la carne del cuerpo de mi madre, es lo único en lo que pienso cuando oigo la palabra belleza, aunque ella no me crea. Y quiero que se expanda, que no luce, que crezca y siga alimentándose porque siento que es el lugar donde existen las cosas que me importan. También me gustan su pelo corto y su piel oscura, las arrugas que demuestran que su vida ha sido feliz, las manchitas que decoran su rostro y que juego a unir para crear nuevos poemas. Hace poco me dijo que había decidido dejar de teñirse y ahora me basta con mirar su pelo para ver cómo nieva. Me gustan sus piernas: son más cortas que las mías, pero conocen todos los lugares a los que un día iré y eso hace que la distancia no exista. Me gusta la piel que le cuelga de los brazos porque me recuerda a los árboles del bosque por el que paseo cada mañana, y eso me da ganas de convertirme en un pájaro cada vez que estoy cansada y me acerco a ella. Cuando mi madre llora, los planetas se mueven, como si lo equivocado se recolocara y hallara su lugar en las bolsas de sus ojeras. Siento que la luz entra en mi vida cuando la veo pasearse en bañador o salir de la ducha por más que se cubra, y por un momento me recuerda a los animales salvajes y libres, aunque no lo sea.

Mi madre pertenece a una generación de mujeres que ha crecido bajo el yugo del juicio externo. Han aprendido que deben ser mujeres perfectas, madres perfectas, cuerpos perfectos. Les han hecho creer que para conseguir todo eso deben, además, tener un peso determinado, una cara esculpida y un color concreto sobre los párpados. Siento que mi madre no se termina de creer que es posible deconstruir ese cuento cruel. Miro mi cuerpo frente al espejo y, aunque resulte tremendamente difícil, siento que estoy a tiempo de aprender a quererlo, que cada día lo hago un poco más, que las mujeres de 30 años seremos cuerpos de 60 mucho más libres. Sin embargo, ellas llevan años comprando revistas que les indican qué pantalón comprarse según la forma de su cuerpo o cuáles son los vestidos que mejor ocultan lo que dicen que no está bien. Y pienso, al mismo tiempo, en todas aquellas

mujeres que escuchan a sus hijas y están aprendiendo a quererse a través de sus ojos, y siento que incluso en esa libertad vuelven a sentirse juzgadas por no saber deconstruirse lo suficiente, por seguir atadas a una dieta o a un gimnasio que no les gusta, por rechazar la cerveza de un viernes o el dulce de un domingo.

Miro a mi madre. Quiero colocarle espejos por toda la casa y regalarle mis ojos. Que nadie la observe si no comprende su belleza, que es la misma del barro mojado. Que vea en ella lo que veo yo cuando la miro: la tierra que tiembla y se abre paso para iluminar el mundo.

A lo largo del artículo, Sastre plantea una crítica a las expectativas estéticas impuestas a las mujeres de la generación de su madre, quienes crecieron bajo “el yugo del juicio externo”, buscando cumplir con ideales inalcanzables de perfección física. Este enfoque conecta directamente con los temas de positividad corporal y deconstrucción de los estándares de belleza. La autora expresa su deseo de que su madre aprenda a ver su propia belleza a través de sus ojos, en un intento de dismantelar las ideas restrictivas que han marcado su vida: “Quiero colocarle espejos por toda la casa y regalarle mis ojos. Que nadie la observe si no comprende su belleza, que es la misma del barro mojado”.

Sastre también reflexiona, al igual que Leticia Sala, sobre cómo la generación de mujeres de 30 años, a la que ellas pertenecen, se halla inmersa en un proceso de aprendizaje para amar y aceptar sus cuerpos, con la esperanza de que llegarán a ser “cuerpos de 60 mucho más libres”. Esta proyección hacia el futuro refuerza, al igual que en el caso de Sastre, la idea de que nos hallamos ante un cambio de paradigma. Al observar a su madre, aún atada a estas normas, Sastre expresa tanto una crítica como un deseo de liberación, sugiriendo que la deconstrucción de estos ideales es posible, aunque no sencilla.

El artículo también plantea la idea de que, aunque las hijas intenten ayudar a sus madres a liberarse de los juicios estéticos, estas siguen sintiendo una presión constante: “incluso en esa libertad vuelven a sentirse juzgadas por no saber deconstruirse lo suficiente”. Este aspecto del texto conecta con el concepto de positividad corporal y las nuevas formas de presión que a veces surgen cuando se intenta romper con los viejos estándares, según veremos al estudiar los aspectos más sombríos de esta forma de activismo.

## 4. ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS Y CREACIÓN DE COMUNIDADES VIRTUALES

Tras haber presentado el corpus, podemos identificar varios factores comunes en las estrategias de comunicación que utilizan estas autoras para transmitir sus mensajes de autoaceptación, empoderamiento y positividad corporal, conectando con su audiencia en redes sociales y maximizando su alcance e impacto en el ámbito digital. Destacamos tres: el uso de narrativas personales, el *visual storytelling* y el fomento de la interacción mediante la creación de comunidad.

### 4.1. NARRATIVAS PERSONALES

Una de las estrategias más poderosas empleadas por estas autoras es el uso de narrativas personales. Al compartir sus propias experiencias, emociones y vulnerabilidades, logran establecer una conexión emocional profunda con sus seguidores. Este enfoque permite que el lector se identifique con las vivencias de la autora, creando una impresión de autenticidad y, por ende, una relación de confianza y cercanía.

Esther Pineda, por ejemplo, además de reflexionar teóricamente sobre la violencia estética y de servirse de un sujeto poético que articula esas mismas ideas, comparte vivencias específicas de su propio pasado, que llega a ilustrar incluso con fotografías de su juventud.

De manera similar, Leticia Sala, en su ensayo “¿Mi skincare será su trauma?” (2024), utiliza como tema de partida la relación con su hija (y, secundariamente, con su madre) para reflexionar sobre cómo los estándares de belleza se transmiten generacionalmente. A través de su reflexión sobre el cuidado de la piel y las expectativas estéticas, Sala establece una narrativa personal en la que sus lectores pueden verse reflejados, ya sea como padres, hijos o como individuos que luchan contra los ideales de belleza heredados. Esta conexión emocional, combinada con la sinceridad en sus observaciones, permite que sus seguidores se identifiquen con sus dudas y preocupaciones. El espacio de diálogo que se crea es íntimo y genuino.

Por último, Elvira Sastre, en su artículo “El cuerpo de mi madre” (2023), reflexiona sobre el envejecimiento y la belleza a través de la

relación con el cuerpo de su propia madre. Al compartir esta experiencia íntima, Sastre crea un espacio propiciador de una conexión emocional genuina con su audiencia.

#### 4.2. VISUAL STORYTELLING

El uso del *visual storytelling* es otra estrategia clave en la comunicación de estas autoras. A través de imágenes, videos y gráficos que complementan sus textos, refuerzan el impacto visual y emocional de sus mensajes. En plataformas como Instagram, donde la imagen es un elemento esencial, la combinación de lo visual con la poesía amplifica el alcance del mensaje, haciéndolo más accesible y atractivo para el público.

En el contexto actual, efectivamente, los autores no se definen solo por su calidad literaria, sino también por las estrategias de visibilidad ligadas a su uso de las redes sociales. El autor se expone como un referente de lo cotidiano y su imagen pública pasa a ser un elemento fundamental. Existe, por ende, una simbiosis entre el texto, el escritor y el lector (Candón Ríos y Martín del Pino, 2023, p. 475). Este último, el usuario de redes sociales, busca sentirse identificado con las experiencias emocionales que comparte el autor, más que la experiencia estética tradicional. Lo que espera es una conexión emocional, un reflejo de sus propias vivencias y vulnerabilidades en las palabras e imágenes que consume. Por eso los autores recurren a esta estrategia.

En el caso de Esther Pineda, la publicación en Instagram del 1 de octubre de 2022 constituye un ejemplo claro no solo de narrativa personal, sino también de *visual storytelling*. Pineda acompaña la foto de su juventud con una reflexión sobre la violencia estética, explicando cómo, a pesar de cumplir ciertos estándares de belleza como la delgadez o la femineidad, su negritud la dejó siempre fuera del ideal estético dominante. El uso de la fotografía refuerza el mensaje sobre la imposibilidad de alcanzar los ideales de belleza y contribuye a que su experiencia personal resuene visualmente con su audiencia, ampliando el impacto emocional de su discurso.



### 4.3. INTERACCIÓN Y COMUNIDAD

Por último, la interacción directa con sus seguidores y la creación de una comunidad digital sólida es una estrategia fundamental para estas autoras. Mediante el uso de comentarios, “likes” y “shares”, las escritoras fomentan una participación activa que no solo amplía su audiencia, sino que también fortalece el sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Esther Pineda, por ejemplo, ha utilizado las redes, particularmente Instagram, para difundir masivamente su contenido. Allí fomenta el diálogo constante con sus seguidores. El tipo de interacción que los comentarios posibilitan contribuye a que los lectores se sientan parte de una comunidad que comparte las mismas luchas estéticas y sociales. Por otro lado, Leticia Sala emplea listas de distribución de pago a través de *Substack* para mantener una relación más cercana y personalizada de lo que Instagram permite con su público.

Estas dinámicas de interacción permiten que las lectoras no solo consuman el contenido, sino que se sientan parte activa del mismo. Se genera un espacio donde el diálogo continuo es clave para reforzar el sentido de pertenencia a una comunidad (Martínez Misa, 2023).

## 5. LUCES Y SOMBRAS DEL LA LITERATURA DE AUTOAYUDA

La literatura de autoayuda vinculada al activismo de la positividad corporal ofrece tanto contribuciones positivas como limitaciones que es necesario examinar. En este apartado, exploraremos las luces y sombras que acompañan a este fenómeno.

### 5.1. CONTRIBUCIONES POSITIVAS

Entre las principales contribuciones positivas de la literatura de autoayuda y su rol en el activismo de la positividad corporal, se destacan tres aspectos fundamentales: el empoderamiento personal, la creación de comunidades de apoyo y la accesibilidad que otorgan a un género que antes era más reducido en su alcance.

### 5.1.1. El empoderamiento personal

Este tipo de literatura contribuye significativamente al empoderamiento personal, ayudando a muchas personas a aceptar y amar sus cuerpos. Aunque Pineda tiene un enfoque más reivindicativo, nuestras tres autoras, desde distintas perspectivas, inspiran a sus lectoras a afrontar las presiones sociales y a encontrar fortaleza en las experiencias personales de autoaceptación que plasman en sus textos.

Leticia Sala y Elvira Sastre se reconocen como miembros de una generación que rompe con los viejos esquemas de opresión estética, aunque el camino no sea fácil. Lo hacen las dos en parecidos términos. Sala afirma:

Cuando las niñas de los noventa dejamos de serlo, llegamos a la edad adulta con la carga de desaprender la dismorfia bajo la que nos habían criado. Con un éxito discutible, hemos conseguimos ver bello aquello que nos dijeron que no lo era.

Paralelamente, Sastre sostiene:

Miro mi cuerpo frente al espejo y, aunque resulte tremendamente difícil, siento que estoy a tiempo de aprender a quererlo, que cada día lo hago un poco más, que las mujeres de 30 años seremos cuerpos de 60 mucho más libres.

Pineda, por su parte, propone en su obra acciones de protesta más confrontativas que la crítica verbal, como el escrache o la quema de objetos<sup>13</sup>. A esta no-poeta la inspiran las “musas de la ira” (Maestro, 2014) y arremete contra todo y contra todos. En esto sigue la estela de feministas históricas, como Kate Millett, para quien la revolución debería estar sostenida por la concienciación ideológica, pero sin descartar la lucha armada (“armed struggle”) y las estrategias violentas (“violent tactics”) (Millett, 2000, pp. 362–363)<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> En uno de sus poemas declara: “Aquí no vengan a buscar / a las feministas mansas, / a las buenas / las calladas / complacientes / pacientes / correctas / y civilizadas, a las que protegen agresores / y aplauden machiruladas. / Aquí se van a encontrar / con las feministas malas, las que gritan / y denuncian / las que pintan / se desnudan / las que prende (sic) fuego / y escra-chan” (2020b, p. 65).

<sup>14</sup> Un comentario de este pasaje, en relación con el mito de Orfeo, puede verse en Laguna

### 5.1.2. Comunidades de apoyo

Otra de las contribuciones positivas de la literatura de autoayuda es su capacidad para generar espacios virtuales que funcionan como comunidades de apoyo emocional y espacios seguros (Martínez Misa, 2023). En estas comunidades, los seguidores no solo consumen los mensajes de las autoras, sino que también participan activamente, compartiendo experiencias personales y pensamientos. Esta interacción crea redes de solidaridad, donde la positividad corporal se ve promovida tanto por las autoras como por las seguidoras, quienes encuentran consuelo y ánimo en la experiencia colectiva. Las publicaciones de Pineda, Sastre y Sala fomentan, en efecto, este intercambio de historias, de modo que empoderamiento y autoaceptación se refuerzan de manera colectiva, fortaleciendo las conexiones entre los participantes.

### 5.1.3. Accesibilidad y alcance

Por último, no cabe duda de que el alcance de autoras como Pineda, Sala y Sastre se ha visto potenciado gracias a las redes sociales, como Instagram, que han democratizado el acceso a la literatura de autoayuda. Estas plataformas han permitido que sus mensajes de empoderamiento y autoaceptación lleguen a audiencias globales, conectando a personas de diferentes contextos en torno a la lucha por la positividad corporal. Esta accesibilidad también fomenta la interacción global, facilitando que personas de distintos entornos culturales y geográficos participen activamente en el intercambio de experiencias y reflexiones.

## 5.2. LIMITACIONES Y CRÍTICAS

Sin embargo, el auge de la literatura de autoayuda digital y su papel en el activismo de la positividad corporal no está exento de limitaciones. Tres aspectos críticos que deben considerarse son la comercialización del activismo, la superficialidad de los mensajes y la generación de nuevas formas de presión psicológica mediante la positividad tóxica.

---

Mariscal (2018, p. 428).

### 5.2.1. Comercialización del activismo

Uno de los mayores riesgos de este tipo de literatura es la comercialización del activismo. En la búsqueda de popularidad y visibilidad, los mensajes de positividad corporal pueden verse diluidos y adaptados a las dinámicas del mercado, lo que reduce su poder transformador. Leticia Sala ilustra esta situación mediante su ensayo “¿Mi skincare será su trauma?”, donde reflexiona sobre la presión estética y el cuidado de la piel. Sin embargo, la utilización de este tema y otros similares en sus plataformas responde también a estrategias de monetización y visibilidad. Aunque ofrece un análisis crítico de la opresión estética, Sala adapta sus contenidos para generar suscripciones en *Magical Thinking* y mantener la atención de sus seguidores, lo que revela cómo el activismo se entrelaza con la comercialización de discursos que son atractivos para el mercado digital.

### 5.2.2. Superficialidad

Existe también el riesgo de que el activismo de la positividad corporal quede en la superficie, sin efectuar un análisis profundo ni abordar las raíces estructurales de los problemas relacionados con la imagen corporal. Algunos mensajes, aunque bienintencionados, tienden a repetir eslóganes de autoaceptación sin una crítica profunda a las estructuras de poder que perpetúan los estándares de belleza opresivos. Es lo que sucede con Leticia Sala y Elvira Sastre, más centradas en la apología del bienestar personal que en el cuestionamiento estructural. Pineda, sin embargo, va más allá en su activismo, en tanto que articula un mensaje más profundo y desafiante, explorando cómo conecta la belleza hegemónica con la opresión de género. La lucha contra la violencia estética presente en sus textos es genuina y está bien fundamentada.

### 5.2.3. Nuevas formas de presión psicológica

Por último, aunque resulte paradójico, la constante exposición a mensajes de positividad corporal puede generar una nueva forma de presión psicológica: la positividad tóxica. Este fenómeno crea la expectativa de que las personas deben sentirse siempre cómodas y seguras con

su cuerpo, lo que puede resultar agotador y contraproducente. Elvira Sastre aborda esta tensión en su artículo “El cuerpo de mi madre” (2023). Aunque el texto busca dismantelar los ideales inalcanzables de la generación de su progenitora, Sastre percibe con claridad que las mujeres, al intentar liberarse de estas presiones, pueden sentirse juzgadas por no lograrlo completamente. La frase “incluso en esa libertad vuelven a sentirse juzgadas por no saber deconstruirse lo suficiente” refleja cómo el ideal de autoaceptación puede convertirse en una nueva fuente de estrés. Muestra, por tanto, cómo la positividad corporal puede, paradójicamente, generar nuevas formas de presión psicológica sobre quienes intentan abrazarla.

## 6. CONCLUSIONES

La literatura de autoayuda ha encontrado en las redes sociales un espacio esencial para difundir el activismo de la positividad corporal, ofreciendo a las autoras la posibilidad de conectar de manera directa y emocional con una audiencia global a través de su producción textual. Plataformas digitales como Instagram han permitido la creación de comunidades de apoyo que promueven la autoaceptación y la resistencia frente a los estándares de belleza tradicionales, generando un impacto significativo en el empoderamiento personal y colectivo.

No obstante, la difusión masiva de estos mensajes también presenta ciertos desafíos. La exposición constante a mensajes de positividad corporal puede generar una nueva forma de presión psicológica, conocida como positividad tóxica. Autoras como Elvira Sastre han explorado esta tensión al señalar cómo incluso en la búsqueda de autoaceptación, muchas personas pueden sentirse juzgadas por no cumplir completamente con estos ideales, lo que puede resultar contraproducente. Además, aunque algunas autoras, como Esther Pineda, logran mantener una crítica aguda hacia las estructuras opresivas, cuestionando directamente los estándares de belleza, en otros casos la falta de profundidad crítica es evidente, ya que los mensajes tienden a centrarse más en el bienestar personal que en una transformación social significativa.

En definitiva, aunque la instapoesía y la ciberliteratura en general han contribuido a visibilizar y promover la positividad corporal, es necesario reconocer tanto sus luces como sus sombras. El reto para el futuro será encontrar un equilibrio entre la difusión masiva y la conservación de un mensaje verdaderamente crítico y transformador, que no se vea absorbido por las dinámicas comerciales del entorno digital.

## 7. REFERENCIAS

- Abuín González, A. y Vilarriño, M. T. eds. (2006). *Teoría del hipertexto: La literatura en la era electrónica*. Arco/Libros.
- 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.
- 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.
- Candón Ríos, F. y A. Martín del Pino (2023). Aproximación a la poesía pop de autoría femenina española: apuntes sobre Elvira Sastre. En F. Candón et al. (Eds.), *La mujer y el texto: nuevas propuestas críticas literarias* (pp. 466–476). Dykinson
- Carrascosa, I. L. (2019). “#quéespoesía”: género y nuevas poéticas productivas en la era de las redes sociales. Las poéticas de Elvira Sastre, Irene X y Loreto Sesma. *Signa: Revista de la Asociación Española de Semiótica*, 28, 843–866.
- 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.

- Cleger, O. (2015). La creación ciberliteraria: definición, perfil y carta de navegación para orientarse en un campo emergente. *Letras Hispanas*, 11, 262–280.
- Contrera, L. y Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones. 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.
- Derrida, J. (1967). *De la grammatologie*. Les Éditions de Minuit.
- Escandell, Daniel (2014): *Escrituras para el siglo XXI. Literatura y blogosfera*. Madrid, Iberoamericana
- Funkhouser, C. T. (2007). *Prehistoric Digital Poetry: An Archaeology of Forms, 1959–1995*. Tuscaloosa: The University of Alabama Press.
- Funkhouser, C. T. (2012). *New Directions in Digital Poetry*. New York: The Continuum International Publishing Group.
- Hart, R. P. (2015). Genre and Automated Text Analysis: A Demonstration. En J. Ridolfo y W. Hart–Davidson (Eds.), *Rhetoric and the Digital Humanities* (pp. 152–168). University of Chicago Press.
- Hodgkinson, T. W. (2022, September 30). ‘Instapoetry’ may be popular, but most of it is terrible. *The Spectator*. <https://bit.ly/3Q0KnrU>
- Laguna Mariscal, G. (2018). El mito de Orfeo como representación de ideología patriarcal y propuesta de deconstrucción feminista. En I. Vázquez Bermúdez et al. (Eds.), *Reflexiones desde la investigación para avanzar en igualdad: VII Congreso Universitario Internacional Investigación y Género* (pp. 420–433). SIEMUS.
- 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.
- Marqués, J. (2019, 31 de marzo). La novela de Elvira Sastre, un 'ochomil' de la cursilería. *El mundo*. <https://bit.ly/3XTNwOB>

- 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
- Martín, R. (2017, 29 de enero). Los poetas de internet. *Un punto curioso*  
<https://unpuntocurioso.wordpress.com/2017/01/29/los-poetas-de-internet/>
- 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. 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 hispánico 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. (2024a). Rebelión en el país de las misses: la poesía subversiva de Esther Pineda. *Los logros de la gobernabilidad en América Latina* (en prensa). Dykinson.
- Martínez Sariego, M. M. (2024b). La revuelta poética contra el canon de belleza: Rupí Kaur y Esther Pineda. *Reflejos de diversidad: intersecciones e identidades en cuerpos compartidos* (en prensa). Egregius.
- Matthews, K. L. (2019). Woke’ and reading: Social Media, Reception, and Contemporary Black Feminism. *Participations*, 16(1), 390–411.
- Millett, K. (1970). *Sexual Politics*. Doubleday.
- Millett, K. (2000). *Sexual Politics*. University of Illinois Press. 4ª ed.
- Molina Huete, B., V. Luis Mora y R. Peñalta Catalán (2019). Poesía digital, ciberretórica y creación poética en español. En S. Robles Ávila y A. Moreno Ortiz (Eds.), *Comunicación mediada por ordenador: la lengua, el discurso y la imagen* (pp. 294–334). Cátedra.



- 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.
- Pineda, E. G. (2022, 1 de octubre). “Era joven, flaca y femenina y no era suficiente”. *Instagram. estherpinedag*, 2 de octubre de 2022. <https://bit.ly/4gGp22H>
- Piñeyro, M. (2016). *Stop gordofobia y las panzas subversas*. Zambra–Baladre.
- Romero López, Dolores (2011): «La literatura digital en español: estado de la cuestión», *Texto Digital*, 7/1, pp. 38–66.
- Rosal Nadales, M. (2016). La poesía en los tiempos del blog. *Sociocriticism*, 31.1, 181–207.
- Rosal Nadales, 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.
- Sala, L. (2020). *In Real Life. Una novela en poemas*. Destino.
- Sala, L. (2024, 6 de julio). ¿Mi skincare será su trauma? *Magical Thinking*. <https://bit.ly/47IYRnO>
- Sastre, E. (2020). *Lo que la poesía aún no ha escrito. Poesía reunida (2013–2020)*. Visor.
- Sastre, E. (2023, 24 de abril). El cuerpo de mi madre. *Elle*. <https://bit.ly/4gChSwp>
- 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.
- 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 Sariago, 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).
- 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.