

# Habitar el cuerpo en la era digital.

Desmontando la falacia del amor propio, la normatividad estética y las nuevas violencias simbólicas.

**Una nueva epistemología.**

Guadalupe Magalí Reinoso



Para las jornadas BETCAE 2025

**Habitar el cuerpo en la era digital:  
Desmontando la falacia del amor  
propio, la normatividad estética y las  
nuevas violencias simbólicas.**

**Una nueva epistemología.**

**Proyecto de investigación personal – Ensayo  
teóricocrítico.**

**Argentina, Tucumán 2025.**

**Una investigación canalizadora de lo invisible de la  
realidad actual.**

**Por Guadalupe Magalí Reinoso.**

***Estructura de la investigación:***

***Módulo 1: Fundamentos y contextos. I.***

***Marco metodológico.***

***1.1. Parámetro metodológico.***

***1.2. Método hermenéutico.***

***1.3. Investigación documental.***

***1.4. Fundamentación histórico crítica.***

***II. Objetivos de los módulos.***

***2.1. El primer módulo.***

***2.2. El segundo módulo.***

***2.3. El tercer módulo.***

***2.4. El cuarto módulo***

***III. Planteo del problema.***

***IV. Datos empíricos.***

***V. Filósofos elegidos: un entramado teórico situado.***

***Módulo 2: Ensayos fragmentarios para pensar el cuerpo en la era digital. I.***

***Presentación general.***

***II. Introducción a la primera parte.***

***2.1. Capítulo 1: El cuerpo como construcción discursiva.***

***2.2. Capítulo 2: Visibilidad, consumo y emocionalidad en la era digital.***

***2.3. Capítulo 3: El discurso del amor propio como mandato en la sociedad del rendimiento.***

***2.4. Capítulo 4: Cuerpos inhabitables: heridas simbólicas y diversidades.***

***2.5. Capítulo 5: Hacia una nueva epistemología del cuerpo.***

***III. Interludios empíricos: visibilidades encarnadas en el discurso digital***

***IV. Introducción a la segunda parte.***

***4.1. Capítulo 6: La bioética cultural del siglo XXI: La era digital como ponderador de cuerpos.***

**4.2. Capítulo 7: El imperio de la superficie: Inteligencia artificial, estética automatizada y el eclipse del pensamiento.**

**4.3. Capítulo 8: La inteligencia artificial como arquitecta de la belleza de las personas.**

**4.4. Capítulo 9: La disociación del ser en la sociedad hipervisual.**

**4.5. Capítulo 10: Democratizar la belleza en tiempos de IA: Retos y caminos hacia la pluralidad. V. Epílogo.**

**Módulo 3: Desmontando la falacia del amor propio, la normatividad estética y las nuevas violencias simbólicas. La crítica genealógica de la subjetividad corporal contemporánea.**

**I. El mandato de amarse: genealogía crítica del amor propio como tecnología neoliberal.**

**1.1. Desmontando la falacia del amor propio: entre la lógica y la subjetividad.**

**1.2. El amor propio como falacia afectiva: lógica informal y violencia simbólica.**

**II. La estética como dispositivo normativo: el cuerpo modelado entre algoritmos, deseo y castigo simbólico.**

**1.1. El cuerpo como interfaz algorítmica**

**1.2. Estetización globalizada y violencia performativa**

**1.3. La estetización como nueva moral digital.**

**1.4. Normas jurídicas vs. Normas del imperativo social: entre el deber legal y el deber simbólico**

**1.5. El estilo como norma: el fenómeno “aesthetic” y la performatividad algorítmica del yo.**

**III. Violencia simbólica: nuevas formas de exclusión en el régimen de visibilidad digital.**

**3.1. Violencias fisiológicas de la era digital.**

**IV. Contra-narrativas del cuerpo: resistencias, fisuras y posibilidades de reappropriación.**

**Módulo 4: Hacia una nueva epistemología.**

**I. Consideraciones preliminares.**

**II. Ontología del cuerpo digital.**

**III. Gnoseología mediada.**

**IV. Epistemología encarnada y crítica.**

**4.1. Una epistemología encarnada.**

***4.2. Elementos estructurales de la epistemología encarnada.***

***4.3. ¿Qué operaciones realiza una epistemología encarnada?.***

***4.4. La influencer Sofía Maure como praxis de la epistemología encarnada.***

***4.5. V. Epílogo.***

## **MÓDULO 1: FUNDAMENTOS Y CONTEXTOS.**

### **I. Marco metodológico.**

El estudio se inscribe en el paradigma interpretativo-crítico de las Ciencias Sociales, que reconoce la multiplicidad de realidades y la centralidad del contexto en la producción de conocimiento. En línea con Denzin y Lincoln, se entiende la investigación cualitativa como un movimiento de reforma epistemológica que critica las metodologías positivistas tradicionales. Esta perspectiva sostiene que el investigador participa activamente en la construcción de sentidos, atendiendo tanto a factores históricos y culturales como a las propias predisposiciones del intérprete. Así, la investigación cualitativa contemporánea se define por su “sensibilidad interpretativa, posmoderna, feminista y crítica”, que opera como contra-corriente frente a visiones reduccionistas de la experiencia humana.

Los objetos de estudio son fenómenos simbólicos contemporáneos: el cuerpo, la normatividad estética, el discurso del amor propio y las violencias simbólicas en la era digital. Estos fenómenos se conciben como construcciones sociales llenas de significado, que emergen en textos mediáticos, producciones culturales y prácticas discursivas. Dada su naturaleza simbólica y discursiva, se justifica un enfoque cualitativo hermenéutico-documental, sin trabajo de campo ni análisis empírico cuantitativo. Este enfoque permite interpretar críticamente los discursos y representaciones disponibles (publicaciones, redes sociales, medios, etc.), asumiendo que “la comprensión no es una recepción pasiva de información, sino un proceso activo y dialógico” influido por el contexto histórico y los prejuicios del intérprete.

En suma, el marco metodológico combina un enfoque cualitativo interpretativo con el método hermenéutico sobre fuentes documentales, todo ello sostenido por una epistemología encarnada y crítica. Se justifica plenamente renunciar al trabajo de campo: en lugar de ello, se realiza un análisis profundo de los discursos existentes, privilegiando las voces y textos donde se construyen los sentidos de “cuerpo”, “belleza” y “amor propio”. Esta estrategia permite atender la complejidad simbólica de los fenómenos de estudio y avanzar más allá del mero diagnóstico hacia una reflexión crítica sobre cómo se produce y valida el conocimiento en nuestra cultura contemporánea.

#### **1.1. Parámetro metodológico.**

Se adopta una metodología cualitativa, orientada por la búsqueda de significados y la crítica epistemológica. Según Denzin y Lincoln, los paradigmas crítico e interpretativo son centrales en este tipo de investigaciones, ya que incorporan “complejas críticas, epistemológicas y éticas a la metodología tradicional en las ciencias sociales”. Esto faculta al estudio para cuestionar supuestos hegemónicos acerca del cuerpo y la belleza, en lugar de aceptar verdades dadas.

### **1.2. Método hermenéutico.**

La interpretación hermenéutica de textos y discursos es la estrategia principal. Herederos de la tradición de Gadamer y Merleau-Ponty, se asume que el círculo hermenéutico guía la comprensión: el análisis de fragmentos de texto debe dialogar con el sentido global y viceversa. Este método enfatiza la historicidad y situacionalidad del conocimiento; por ejemplo, estudiar el discurso del amor propio implica desentrañar las precomprensiones culturales sobre individualidad, género y poder. La hermenéutica posmoderna, además, se enfoca en develar cómo las narrativas dominantes construyen realidades y legitimidades (por ejemplo, cómo ciertos cánones de belleza se presentan como naturales).

### **1.3. Investigación documental.**

Dada la ausencia de trabajo de campo, la investigación se basa en la recopilación y análisis de fuentes secundarias. Esto incluye literatura académica, medios digitales, archivos de campañas públicas y manifestaciones culturales relevantes. El análisis de contenido y la crítica del discurso se emplean para extraer estructuras de significado y estrategias simbólicas. En consonancia con Martínez Miguélez, se enfatiza la transdisciplinariedad y el diálogo entre perspectivas: no se estudian textos aislados, sino en relación con un “fondo epistemológico, ontológico y metodológico” compartido. Esta “arquitectura semántica” permite trazar conexiones entre discursos científicos, artísticos y populares sin encasillarse en una sola disciplina.

Otro elemento clave es la adopción de una epistemología encarnada. Siguiendo a Taylor, Dreyfus y Merleau-Ponty, se postula que el conocimiento se genera desde la experiencia corporal y cultural, no desde un sujeto abstraído del mundo. Como se señala, “el cuerpo, por un lado, y también la cultura, por otro, son parte de nuestro conocimiento del mundo”. Por ello, resulta indispensable recuperar un realismo hermenéutico: el investigador reconoce que su propia corporeidad y su horizonte cultural constituyen el marco desde el cual interpreta los fenómenos. Esta perspectiva rechaza el dualismo sujeto-objeto de la ciencia moderna y exige un modelo epistemológico donde el agente encarnado y los trasfondos culturales sedimentados cobren relevancia. En resumen, se reivindica

un conocimiento situado que abra espacios a experiencias humanas tradicionalmente silenciadas, contrarrestando la “imagen mediacional” cartesiana con una epistemología del contacto.

Esta investigación no incluye trabajo de campo empírico tradicional porque se centra en analizar discursos simbólicos, afectivos y digitales ya producidos. Desde una perspectiva crítica y hermenéutica, considero que esos discursos son campo: son los que moldean la experiencia corporal en la era digital

#### **1.4. Fundamentación teórica y crítica.**

En la línea de Bourdieu y otros autores críticos, se sostiene que los procesos simbólicos analizados no son neutros: reflejan relaciones de poder y dominación. La idea de violencia simbólica de Bourdieu es central para problematizar la producción del conocimiento sobre el cuerpo. Según él, la aceptación tácita del orden social (“aceptación dóxica del mundo”) posibilita la dominación más implacable: el orden establecido se impone sin que el dominado perciba la coerción. Aplicado al contexto actual, los ideales estéticos hegemónicos o los discursos de empoderamiento pueden funcionar como dispositivos simbólicos que excluyen o disciplinan cuerpos diversos. Este proyecto no se limita a diagnosticar fenómenos visibles (por ejemplo, la insatisfacción corporal mediada por redes sociales), sino que problematiza cómo tales discursos han sido contruidos y naturalizados en la academia y la cultura. De este modo, la investigación adopta un compromiso crítico: desenmascarar las relaciones de fuerza que operan en la producción de conocimiento y cuestionar los presupuestos gnoseológicos tradicionales que han ignorado la dimensión encarnada y cultural del saber.

Sin embargo, no pretende ofrecer una revisión exhaustiva de cada autor o corriente filosófica que ha pensado el cuerpo —empresa tan inabarcable como ajena a la urgencia que nos convoca—. Si bien se citan voces clave del pensamiento contemporáneo, la intención no es rendir culto al aparato teórico, sino activar el pensamiento desde una vivencia situada, encarnada y política. El cuerpo que aquí se interroga no es una abstracción ontológica ni un objeto de análisis disciplinado, sino un territorio afectado, fragmentado, exigido y, muchas veces, expulsado de los marcos de habitabilidad simbólica. En este sentido, la elección de autores y enfoques responde a la transversalidad radical del eje corporal, que atraviesa campos como la filosofía, la psicología, los estudios de género, las redes, la estética, la biopolítica, e incluso la salud pública. No se trata de forzar la coherencia metodológica, sino de responder al carácter transdisciplinario del fenómeno que se analiza, así como de sus consecuencias



concretas: ansiedad, dismorfia, autoexplotación emocional, exclusión estética y situaciones límite como el suicidio. Frente a esta complejidad vital, optar por una lectura teórica estricta sería desconocer que el cuerpo que duele no espera el marco teórico perfecto para ser nombrado.

*Las referencias a contenidos digitales, publicaciones personales o decisiones comunicacionales de personas públicas se enmarcan dentro del derecho de cita académica, y son analizadas desde una perspectiva crítica, respetuosa y no lucrativa.*

## **II. Objetivos de los módulos.**

La presente investigación se estructura en cuatro módulos que responden a diferentes niveles de análisis teórico, metodológico y narrativo, organizados con el fin de construir una propuesta crítica, situada y encarnada sobre el cuerpo y su régimen de visibilidad contemporáneo. Cada módulo cumple una función específica dentro del recorrido investigativo, articulando progresivamente los fundamentos, las tensiones y las proyecciones de una nueva forma de conocer lo corporal en la era digital.

### **2.1. El primer módulo.**

El primer módulo tiene como objetivo establecer el andamiaje general de la investigación. Allí se desarrollan el marco metodológico adoptado, los objetivos generales, el planteo del problema, el relevamiento de datos empíricos y la selección de los filósofos y marcos teóricos que orientan la lectura crítica. Este módulo cumple una función estructurante: delimita el campo de indagación, clarifica la postura investigativa asumida y permite situar epistemológicamente la pregunta por el cuerpo y su normalización en el contexto actual.

### **2.2. El segundo módulo.**

El segundo módulo, titulado Ensayos fragmentarios para pensar el cuerpo normado, adopta una estructura no lineal ni sistemática, sino compuesta por una serie de entradas ensayísticas que abordan distintos aspectos del cuerpo como construcción política, simbólica y visual. Su objetivo no es arribar a una conclusión unívoca, sino desplegar una constelación de problemas — discursivos, emocionales, algorítmicos, éticos— que afectan la forma en que los cuerpos son hoy percibidos, juzgados y gestionados en el espacio público digital. Desde un enfoque narrativo, filosófico y empírico, este módulo examina temas como la visibilidad en redes, el mandato del amor propio, las heridas simbólicas de la normatividad estética y la estetización algorítmica de los cuerpos. Incluye

además un apartado de análisis empírico —Interludios empíricos: visibilidades encarnadas en el discurso digital— en el que se estudian dos casos actuales que condensan las tensiones teóricas previamente exploradas. El carácter fragmentario del módulo responde a una decisión epistemológica: no se trata de cerrar sentidos, sino de abrir interrogantes, de habitar zonas grises y de interrogar lo visible como campo de disputa.

### **2.3. El tercer módulo.**

El tercer módulo, titulado Desmontando la falacia del amor propio, la normatividad estética y las nuevas violencias simbólicas, se enfoca en la genealogía crítica del amor propio como mandato neoliberal, en los dispositivos normativos de la estética contemporánea y en las nuevas formas de violencia simbólica en la era digital. A través de un enfoque filosófico y crítico, se problematizan las normas que atraviesan el cuerpo hoy: jurídicas, sociales, simbólicas y algorítmicas. Este módulo articula conceptos como violencia simbólica, estética performativa, normatividad algorítmica y disidencia corporal, proponiendo herramientas analíticas para pensar resistencias posibles.

### **2.4. El cuarto módulo.**

El cuarto módulo, Hacia una nueva epistemología, constituye el cierre teórico del trabajo y propone una articulación sistemática entre los núcleos desarrollados en los módulos anteriores. Se presenta como una apuesta por una epistemología crítica, encarnada y situada, que retoma el cuerpo no solo como objeto de análisis, sino como condición de posibilidad para el conocimiento. Aquí se exploran nociones de ontología digital, gnoseología mediada, epistemología encarnada y nuevos lenguajes para el saber corporal. Este módulo es también una proyección hacia futuros posibles, donde el saber no se opone al cuerpo, sino que nace de él.

## **III. Planteo del problema.**

En el contexto contemporáneo, los cuerpos humanos ya no existen solo como entidades biológicas o subjetividades encarnadas: son también superficies de exposición, objetos de consumo simbólico y unidades de medición dentro de un sistema visual digital que opera bajo lógicas algorítmicas, afectivas y performativas. Las plataformas sociales no solo facilitan la visibilidad del cuerpo, sino que lo constituyen como un nodo central de regulación normativa, aspiración identitaria y vigilancia colectiva. En este nuevo régimen de visibilidad, el cuerpo se ha vuelto dato, imagen, mercancía y mandato.

A lo largo de las últimas décadas, diversas disciplinas —desde la teoría feminista hasta los estudios culturales, desde la sociología de los cuerpos hasta la filosofía posmoderna— han aportado valiosas herramientas para pensar cómo opera la construcción social del cuerpo. Sin embargo, frente a los nuevos dispositivos tecnológicos, afectivos y estéticos que configuran hoy la experiencia corporal, emerge una insuficiencia teórica: no existe aún una epistemología que aborde de manera crítica y situada cómo conocemos, producimos y juzgamos los cuerpos mediados por tecnologías digitales, discursos de empoderamiento y dinámicas de autoexplotación visual.

El presente trabajo se origina en esa tensión: ¿cómo pensar el cuerpo cuando la norma ya no se impone desde instituciones explícitas, sino desde circuitos afectivos, discursos voluntaristas y plataformas hipervisuales? ¿Qué significa “conocer un cuerpo” cuando ese conocimiento está filtrado por algoritmos, narrativas del amor propio, positividad neoliberal o castigos simbólicos a la divergencia estética?.

La hipótesis que orienta esta investigación es que la lógica del amor propio, lejos de constituir un discurso liberador en el ámbito digital, opera muchas veces como un mandato disfrazado de autonomía. Este mandato se expresa en una paradoja: promueve la autoaceptación, pero exige constancia estética; exalta la autenticidad, pero penaliza toda transformación que no se alinee con los ideales comunitarios o algorítmicos de coherencia; ofrece afecto, pero también vigilancia.

Esta tensión se vuelve más aguda cuando se analizan casos concretos de exposición corporal en redes sociales. Figuras como Clara Dao o Tomás Mazza permiten observar que la supuesta libertad del sujeto visualizado está profundamente condicionada por expectativas externas: lo que se valida no es tanto la singularidad, sino su ajuste a una narrativa aceptable, compartible y consumible. En este sentido, el cuerpo en redes no es solo representación: es también regulación, capital y superficie de conflicto simbólico.

Frente a este escenario, se vuelve urgente elaborar una nueva epistemología del cuerpo: una forma de conocimiento que no lo reduzca a su apariencia, pero que tampoco ignore la dimensión visual que hoy lo constituye; que sea capaz de pensar lo encarnado sin deslizarse en esencialismos, pero también sin negar la experiencia material, afectiva y simbólica que implica habitar un cuerpo en contextos de exposición constante.

Este trabajo se propone, por tanto, problematizar críticamente el modo en que los cuerpos son contruidos, leídos, validados y sancionados en el espacio digital

contemporáneo, y avanzar hacia una epistemología situada que dé cuenta de esas tensiones sin neutralizarlas, sino habitándolas como condición misma del pensamiento.

#### **IV. Datos empíricos.**

La presente sección reúne la totalidad de los datos cuantitativos recolectados como base para el desarrollo de esta tesis. Se trata de cifras provenientes de organismos internacionales, estudios académicos y encuestas de alcance regional y global, que permiten dimensionar empíricamente las problemáticas abordadas:

ansiedad, salud mental, uso de redes sociales, imagen corporal, violencia simbólica, sesgos tecnológicos y consecuencias extremas como el suicidio en jóvenes atravesados por discursos estéticos y presión social digital.

Si bien no todos estos datos serán analizados en profundidad en los capítulos siguientes, sí constituyen un marco de realidad compartida que informa el posicionamiento filosófico, gnoseológico y estético desde el cual se escribe esta tesis. Algunos de ellos serán retomados más adelante, integrados a reflexiones específicas en los módulos críticos.

A continuación, se detallan:

1. Dos tercios de la población adulta en EE. UU. reporta ansiedad ante los acontecimientos actuales.
2. El 40 % de las personas empleadas en EE. UU. teme perder su puesto de trabajo.

(Adelantándome a una explicación posterior sobre la “sociedad del rendimiento”, es necesario decir que aunque a primera vista pudiera parecer ajeno al eje central de la tesis, el miedo a perder el empleo se inscribe en el mismo régimen de ansiedad estructural que atraviesa los cuerpos en las lógicas contemporáneas de visibilidad, productividad y estetización. Hoy el cuerpo es parte del currículum: debe mostrarse saludable, emocionalmente estable y estéticamente optimizado. No rendir, no lucir bien, no ser visible con coherencia algorítmica, puede significar la expulsión del mercado simbólico y afectivo. La amenaza del desempleo es, en este contexto, también una amenaza a la visibilidad corporal y a las interseccionalidades que no poseen privilegios).

3. El 70 % de las mujeres argentinas declara insatisfacción con su cuerpo.
4. En América Latina, más del 77 % de las personas con trastornos mentales no accede a tratamiento adecuado.

5. El 95 % de los adolescentes en EE.UU. posee smartphone, lo cual profundiza su exposición constante a plataformas de imagen.
6. 1 de cada 3 adolescentes con problemas de autoimagen percibe que Instagram empeora su autoestima.
7. Argentina es el segundo país con mayor prevalencia de trastornos alimentarios a nivel mundial.
8. Los algoritmos de reconocimiento facial fallan hasta 100 veces más al analizar rostros afrodescendientes en comparación con rostros caucásicos (NIST).
9. En Reino Unido, el 90 % de las jóvenes usa filtros o edita sus imágenes, y el 94 % siente presión por lucir de determinada manera (City, University of London).
10. El 40 % de los adolescentes británicos afirma que las redes sociales le generaron preocupación sobre su imagen corporal, y un 35 % alteró su dieta por ello.
11. En 2020, se registró un incremento del 15,3 % en trastornos alimentarios entre jóvenes, particularmente en mujeres con anorexia (The Lancet Psychiatry).
12. El 48 % de los adolescentes en EE. UU. considera que las redes tienen un efecto mayormente negativo sobre sus pares, aunque solo el 14 % lo siente en sí mismo.
13. A nivel global, 1 de cada 7 jóvenes (10 a 19 años) sufre un trastorno mental, representando el 15 % de la carga de enfermedad en ese grupo (OMS).
14. Según la APA (2025), dos tercios de los estadounidenses experimentan ansiedad vinculada a su contexto sociotecnológico, y un 40 % teme por su estabilidad laboral.
15. El 41 % de quienes usan redes sociales más de 5 horas diarias califica su salud mental como “pobre” o “muy pobre” (Child Mind Institute).
16. En una encuesta a 17 000 adolescentes australianos, se encontró que el uso moderado de redes (1–3 h/día) se asocia a mejor bienestar psicológico, mientras que el uso excesivo aumenta la angustia, especialmente entre jóvenes trans y no binaries.
17. El 13 % de los adultos experimentó pensamientos o sentimientos suicidas a causa de preocupaciones sobre su imagen corporal (Mental Health Foundation, 2022).

18. Entre 2007 y 2021, la tasa de suicidio en jóvenes de 10 a 24 años en EE. UU. aumentó un 62 %, pasando de 6.8 a 11.0 por cada 100 000 individuos (CDC, 2021).
19. Estudiantes con uso frecuente de redes sociales tienen mayor probabilidad de considerar seriamente el suicidio, planearlo o intentarlo, en comparación con quienes las usan con menor frecuencia (Twenge et al., 2017).
20. Entre 2007 y 2015, la tasa de suicidio en varones adolescentes aumentó un 31 %, y la de mujeres adolescentes alcanzó su nivel más alto en 40 años en 2015 (CDC, 2017).
21. Entre jóvenes LGBTQ+ con insatisfacción corporal, el 48 % informó haber considerado seriamente el suicidio en el último año (The Trevor Project, 2023).
22. El 41 % de los adolescentes con uso intensivo de redes sociales (más de 5 h diarias) califica su salud mental como “pobre” o “muy pobre”, un factor de riesgo asociado a conductas suicidas (Child Mind Institute, 2023).

Estos últimos datos, vinculados a suicidio e ideación suicida, no pueden pasar desapercibidos. Lejos de ser cifras aisladas, nos obligan a tomar conciencia del carácter urgente, estructural y devastador que puede tener la presión estética, la sobreexposición visual, el bullying algorítmico y los mandatos de autoaceptación performativa en redes. La muerte, aquí, no es una metáfora: es el resultado de un sistema que sanciona lo diverso, lo no optimizado, lo vulnerable.

Algunos de estos datos serán retomados y desarrollados en profundidad en los capítulos posteriores, articulados con problemáticas filosóficas, visuales y emocionales. Leídos en conjunto, conforman un horizonte empírico de padecimientos contemporáneos: ansiedad, vigilancia, normatividad estética, autoexplotación, exclusión simbólica y consecuencias letales. Lejos de reducirse a estadísticas aisladas, los datos aquí expuestos configuran una nueva superficie epistémica que no es meramente superficial, sino profundamente nuestra: es la piel simbólica de una cultura que ha hecho del cuerpo un campo de batalla entre visibilidad, norma, deseo y autoafirmación. Esta superficie, saturada de algoritmos y exigencias estéticas, puede parecer un muro opresivo; pero también puede volverse una pantalla de proyección crítica. Leer estos datos no solo devela violencias: también abre la posibilidad de reconstruir sentidos, emancipar miradas y dignificar otras formas de existencia. El reconocimiento del padecimiento es solo el primer paso. Lo que sigue —y lo que esta tesis se

propone— es deconstruir ese marco superficial, denunciar su carácter disciplinario, y reorientar el foco hacia el auge intelectual, afectivo y político de los cuerpos plurales. En ese gesto, el amor propio deja de ser mandato y se vuelve práctica de libertad: ya no como autooptimización estética, sino como apertura a nuevos vínculos, pensamientos y modos de habitar el mundo sin ser encarcelados por la imagen.

Todos los datos presentados en esta sección se encuentran debidamente citados en la bibliografía final, conforme a las normas del estilo APA. Su incorporación responde tanto a su validez empírica como a su potencia teórica dentro de un enfoque interpretativo, situado y crítico que problematiza el conocimiento sobre el cuerpo en el presente tecnocultural.

## **V. Filósofos elegidos: un entramado teórico situado.**

La presente investigación se asienta sobre un cruce de perspectivas filosóficas que, de manera conjunta, desmantelan la presunta neutralidad del cuerpo y de los discursos estéticos en la era digital. Lejos de constituir un mero repaso bibliográfico, esta selección busca articular autores que problematizan el “saber corporal” desde distintos ángulos —poder, performatividad, interseccionalidad, memoria histórica, pulsión estética y resistencia política—, y que aportan herramientas conceptuales para pensar el cuerpo como sujeto de conocimiento y de transformación.

Michel Foucault inaugura este entramado al mostrar cómo las tecnologías del yo y el biopoder producen cuerpos dóciles: sus estudios sobre vigilancia y normalización revelan que los cánones de belleza y salud funcionan como dispositivos de control social interiorizado. Judith Butler, a continuación, desplaza el eje hacia la performatividad de género, afirmando que no existe una esencia corporal previa: el cuerpo “se hace” en cada gesto repetido, lo que nos habilita a pensar la normatividad estética como acto político susceptible de desobediencia.

La mirada interseccional de Kimberlé Crenshaw introduce la clave de la pluralidad de opresiones: género, raza, clase y corporalidad no operan aisladamente, sino que se cruzan para generar violencias específicas. Pierre Bourdieu, con sus nociones de habitus y violencia simbólica, explica cómo esos ideales hegemónicos se naturalizan y reproducen sin necesidad de coerción explícita, y sostiene que la obediencia estética es, en última instancia, un acto de aceptación dóxica del mundo.

Por su parte, Sigmund Freud nos presta la categoría de lo siniestro para analizar la extrañeza de reconocernos en nuestros propios filtros digitales –esa sensación de “otro yo” que habita el espejo virtual–, mientras que Julia Kristeva, con su reflexión sobre lo abyecto, nombra la expulsión simbólica de los cuerpos que no encajan en el canon, y al mismo tiempo su potencial como “archivo de memoria y resistencia”.

La recuperación de saberes corporales y comunitarios es obra de Silvia Federici, quien, al revisar la domesticación de los cuerpos bajo el capitalismo (*Calibán y la bruja*, 2004), rescata la noción de cuerpo como territorio de cuidado mutuo y practica de emancipación colectiva. Carla Lonzi aporta la dimensión poético-testimonial, al entender el autorretrato corporal como laboratorio de subjetividad y dispositivo de autoconocimiento.

En la encrucijada contemporánea, Byung-Chul Han aporta la crítica a la sociedad del rendimiento: describe cómo el imperativo de positividad y autooptimización –el “amor propio” como autoexplotación narcísica– alimenta la ansiedad corporal y el mandato de mostrarse siempre en “eje”. Por último, Paul B. Preciado completa el mapa teórico con su noción de farmacopornografía, al evidenciar que las tecnologías farmacológicas, quirúrgicas y digitales son dispositivos de poder que moldean el deseo y ofrecen al mismo tiempo claves de resistencia política desde la disidencia corporal.

En este entramado, la figura de Maurice Merleau-Ponty permite anclar filosóficamente la propuesta de una epistemología encarnada. Su fenomenología del cuerpo introduce una noción clave: el cuerpo no es un objeto que tenemos, sino el sujeto desde el cual percibimos y conocemos el mundo. Frente a la tradición cartesiana que separa mente y cuerpo, Merleau-Ponty sostiene que toda percepción es corporal y situada; que no hay conocimiento posible sin un cuerpo que sienta, se mueva y esté afectado. Esta perspectiva permite comprender que el saber sobre los cuerpos no se produce desde la distancia, sino desde una implicación directa, sensible y culturalmente mediada. En el contexto de esta tesis, su pensamiento opera como articulador entre los discursos de poder (Foucault), las normativas de género (Butler) y las experiencias vividas (Federici, Lonzi), afirmando que todo saber corporal es, en última instancia, una forma de estar en el mundo. Desde allí, la propuesta de una epistemología crítica no puede prescindir de los cuerpos que la encarnan: conocer es siempre también habitar.

Este conjunto plural de autoras y autores configura un marco crítico situado: no se trata de una suma de voces dispares, sino de un diálogo productivo que



permite desentrañar las relaciones entre poder, deseo, norma y disidencia en los cuerpos contemporáneos. Al articular estos aportes, la tesis avanza hacia una epistemología encarnada: un saber que asume la corporalidad vivida como núcleo del pensamiento y que reclama la diferencia y el desacuerdo como condición de posibilidad para repensar lo que significa tener y habitar un cuerpo en la era digital.



## MÓDULO 2: ENSAYOS FRAGMENTARIOS PARA PENSAR EL CUERPO EN LA ERA DIGITAL.

### I. Presentación general.

“El pez nunca descubre que vive en el agua. De hecho, como vive inmerso en ella, su vida transcurre sin advertir su existencia. De igual forma, una conducta que se normaliza en un ambiente cultural dominante, se vuelve invisible.” Esta frase, de autoría incierta pero ampliamente difundida, sintetiza con precisión una de las principales operaciones del poder: su capacidad para volverse imperceptible al normalizar ciertas prácticas, cuerpos y discursos. En este sentido, retoma una preocupación central de Foucault: el modo en que las formas de dominación más eficaces son aquellas que se internalizan sin ser percibidas como tales.

Hay algo de lo que no se habla, pero que nos atraviesa y nos discrimina todos los días en esta nueva realidad impostada de la era digital y los discursos que circunvalan el siglo XXI. Es cotidiano y se nos presenta todos los días como videos banales de amor propio, sobre cómo crecer determinado grupo muscular en el gimnasio, modos de cómo conseguir el cuerpo ideal. Pero nunca se habla del ejercicio real, del “habitar”, en nuestros cuerpos, como mujeres, como hombres, como diversidades. Entendiendo que cada uno de nosotros tiene privilegios, momentos personales y situaciones distintas.

No, no se habla de esto. Porque hablar de esto incomoda. Porque no vende tanto como el “antes y después” de Instagram. Porque “amarse” quedó reducido a frases de Canva con fondo rosa. Porque nadie se atreve a decir que a veces te sentís vacío, deformado, o expulsado de tu propio cuerpo.

¿Qué pasa cuando el cuerpo cambia tanto que ya no sabés cómo habitarlo?

¿Qué pasa cuando ya no sabés cuál versión tuya es real, cuál es performance y cuál es huida?

¿Qué pasa cuando el gimnasio ya no es una opción y te queda solo la piel, el hueso y lo que sentís adentro?

Eso no lo resuelve una rutina de ejercicio, ni un influencer donándonos tips, o un erudito en la materia del amor propio dándonos períodos de 21 días para amarnos.

Este manifiesto busca repensar profundamente la forma en que habitamos nuestros cuerpos en la contemporaneidad, particularmente en un contexto atravesado por la lógica del consumo emocional y estético.

En la nueva era digital, el cuerpo ha adquirido una visibilidad exacerbada, pero paradójicamente ha perdido su habitabilidad. La narrativa del “amor propio”, de la mejora constante, y de la autenticidad mediatizada se han consolidado como nuevos imperativos morales que disfrazan la autoexplotación bajo la forma de empoderamiento.

Este ensayo propone una nueva epistemología: no como marco teórico cerrado, sino como una invitación a repensar la existencia corporal desde su experiencia más íntima y

contradictoria. No se trata solamente de denunciar y culpabilizar a los mecanismos detractores y opresores de siempre, sino de reconocer cómo estos dispositivos se internalizan hasta hablarnos con nuestra propia voz.

La imagen personal se ha convertido en un modo de regulación afectiva y simbólica. Discursos que apelan al amor propio, a la autenticidad y al empoderamiento han sido cooptados por el mercado y convertidos en mercancía emocional. Videos sobre cómo alcanzar el cuerpo ideal, rutinas para esculpir músculos específicos, frases de superación personal estilizadas con tipografía de alguna aplicación que permite la creación de estímulos sin alma: todos estos elementos componen un escenario que simula libertad, pero que opera con la lógica del deber ser.

Se impone una estética de lo visible que desatiende la dimensión ontológica del cuerpo, su dolor, su cansancio, su ruptura. La vivencia corporal de las mujeres, los hombres y las diversidades se encuentra afectada por una herida estructural que no figura en manuales de psicología ni en discursos feministas institucionales.

Esta herida no es visible, pero atraviesa: el cuerpo ya no se siente como un hogar, sino como una trinchera; no es refugio, sino superficie de proyección.

Esta es la paradoja contemporánea: nos enseñan a “amarnos” mientras nos moldeamos, nos disciplinamos, nos mostramos para reflejar expectativas ajenas, para reconocernos en los ojos del otro. Pero el amor verdadero no puede ser mandato, ni puede reducirse a afirmaciones de autoayuda ni a cómo somos vistos en la proyección banalizada de nuestra imagen.

Para esto, el sistema ofrece el ego como antídoto: a veces somos conscientes, en cierto nivel, que esto es materia de cuidado, y cuando llegamos al punto psicológico vivaz de querer matar el germen de la “baja autoestima” recurrimos al vidrio que es el ego, lo suficientemente duro para protegernos, pero tan frágil y destructible que se destruye en un segundo en miles de pedazos dejándonos indefensos y a la deriva, en una pérdida absoluta de identidad. Para esta situación, no existe psicólogo que tenga el antídoto, porque ni siquiera académicamente se habla de esto.

Lo que no se dice, lo que no se muestra, es donde reside el núcleo del malestar. Nadie observa la crisis íntima que se experimenta al encontrarse con un cuerpo que ya no responde como antes, con una imagen reflejada que resulta ajena, con una voz interna que ha adoptado el lenguaje del mandato.

Esto es una herida estructural de esta época. Y no, no está en los manuales. No está en los papers de psicología positivista. No está en los reels de “amor propio”.

Cuando intentamos curarnos de la mala autoestima, el sistema nos da aquel vidrio: el ego. Pero el ego no nos da una piel verdadera, ni una raíz profunda, ni un hogar adentro. Nos da autoafirmaciones frágiles, logros cuantificables, cuerpos moldeables, filtros editables.

Y nos dice que eso es seguridad. Pero no lo es.

Es un espejo fino. Brilla, pero se quiebra ante el mínimo golpe.

Hablar de esto implica meterse en zonas que la psicología tradicional no aborda porque a estos procesos no puede cuantificarlos. Tampoco lo hacen los feminismos más formalizados,

ni otras luchas sobre la salud mental, porque aunque centrados en agendas urgentes, en su mayoría, han desatendido la dimensión simbólica y emocional del cuerpo.

Esta omisión genera una desconexión entre los discursos de liberación y la vivencia cotidiana, interna, de miles de personas que ya no saben si lo que desean es propio o impuesto.

Esta problemática se profundiza al considerar la perspectiva interseccional que propone Kimberlé Crenshaw. El sufrimiento corporal no es homogéneo: varía según el género, la clase, la raza, la corporalidad, la edad. Mientras que algunas mujeres tienen acceso a cirugías, gimnasios y espacios de validación, otras viven en cuerpos que son sistemáticamente excluidos de los discursos dominantes, sin acceso a redes de contención ni oportunidades de cambio. La carga emotiva que conlleva el siglo XXI y hablar del nosotros es un luto a la mujer sin privilegios que oscurece y eclipsa más de lo que devela e ilumina.

Las personas trans y no binarias enfrentan dolores inenarrables, inhabitando cuerpos que son territorio de lucha constante, y lo hacen en medio de narrativas inclusivas que muchas veces continúan normativizando las formas de habitar. Hablar de las masculinidades, como partes que atraviesan estos procesos exactamente igual de dolorosos pero desde otro lugar, distinto, que se prolifera entre los mismos hombres es otra cuota de luto a esta realidad.

Es dolor oculto detrás de enseñar a amarse falsamente.

Porque no me amo cuando quiero cambiar en razón de una comparación. No me amo cuando quiero mostrarme para complacer. No me amo cuando elijo proyectarme de tal manera porque mi modo de ser, de existir, sin producción, me deja insulso e inconcluso. No me amo cuando mi cuerpo no se siente habitado sino usado para un propósito de mi propio vacío. Porque se nos ha extirpado la glándula del soy, para introducirnos la glándula del debes ser.

Por ello, la violencia que se denuncia en este texto no es la visible, sino la que ha sido internalizada. Es una violencia sin rostro, que actúa desde adentro, que se presenta como libertad pero funciona como mandato.

La narrativa del empoderamiento muchas veces no es emancipadora, sino una nueva forma de autoexplotación bajo la apariencia de elección. El mandato actual no se impone con castigo, sino con recompensa simbólica: likes, validación, pertenencia. Pero a cambio, se exige mostrarse, rendir, gustar, ser cosificados y objetos de consumo.

Ante este nuevo prisma, la fraternidad tradicional, basada en la idea de unión entre personas, no basta frente a esta herida íntima. Ahí, el disfraz. El “nosotrxs” colectivo, vende unión pero muchas veces encubre una soledad devastadora para toda nuestra sociedad que lejos de acercarse, superpone a unos sobre otros e intensifica las diferencias entre los estratos sociales.

Ese “nosotrxs” que supuestamente nos abraza, muchas veces esconde que todos estamos actuando mientras nos rompemos por dentro. Que nos decimos “amémonos” cuando en realidad estamos empujándonos al espejo para no desaparecer.

Esto es exactamente lo que nadie dice.

Porque es incómodo. Porque incomoda incluso a los que nos enseñaron que quererse es comprarse algo socialmente aceptable, un gympass o subir una selfie diciendo “yo puedo”.

Nos muestran el cuerpo como herramienta del vacío, no como casa. Y eso, es una herida colectiva, aunque se disfraza con tutoriales, rutinas y recomendaciones.

El cuerpo, como el de tantos, como el de muchos, fue moldeado, explotado, “proyectado” para: agradar, validar, distraer del dolor y sentir que al menos así existís.

Pero no es lo mismo existir a través del cuerpo que habitarlo. Se requiere una fraternidad honesta, capaz de decir: “yo también me siento inhabitable”, “yo también me comparo, me exijo, me rompo”. Esa verdad compartida puede ser el inicio de una práctica visceral transformadora.

La crítica aquí expuesta no busca anular los logros de las luchas feministas ni invisibilizar las conquistas políticas de toda índole, o demonizar la necesaria tarea de la psicología calificándola de ineficiente. En razón de la tesis central de este manifiesto, busco señalar que hay un nuevo frente, menos visible pero igual de urgente: el cuerpo como territorio simbólico, emocional y fragmentado.

Como advirtieron autoras como Luce Irigaray, Julia Kristeva, Carla Lonzi y Judith Butler, el cuerpo es mucho más que biología o representación: es una construcción cargada de signos, de deseos interpolados, de narrativas ajenas. En el siglo XXI, ese cuerpo está siendo explotado por dentro, disfrazado de libertad estética, de branding personal, de goce performativo.

La solución no puede limitarse a nuevas teorías ni a recetas de autoayuda. Requiere una nueva praxis: aprender a mirar(se) sin juicio, nombrar el dolor sin disfraz, construir espacios de cuidado colectivo donde la verdad emocional tenga lugar. Implica dejar de pensar el cuerpo como superficie a mejorar y comenzar a pensarlo como espacio a habitar.

Exige construir una nueva epistemología, una forma de conocer que parta de la sensibilidad lúcida, del silencio incómodo, del reconocimiento compartido de que muchas veces no nos amamos, sino que nos soportamos ante la idea de intentar amarse. Y desde ese lugar doloroso, habilitarnos a sanar.

Este texto no busca clausurar el tema, sino abrirlo. No ofrece una conclusión cerrada, sino una invitación a pensar, sentir y resistir desde otra política: una política encarnada, íntima, colectiva. Porque si la opresión ya no se nombra desde afuera, sino que habla con nuestra propia voz, la verdadera revolución empieza en el espejo, pero no desde la imagen que mostramos, sino desde la mirada necesaria de la que carecemos, para que aprendamos a sostenerla sin huir.

Esta tesis propone ir más allá de las superficies: pretende convertirse en una praxis de pensamiento encarnado, una investigación gnoseológica que no solo reflexione sobre el cuerpo sino también sobre las formas de conocer, sentir y resistir en un mundo profundamente mediatizado.

Aquí no solo se analiza el cuerpo como construcción discursiva, ni la emocionalidad como recurso explotable, ni el amor propio como mandato neoliberal; este trabajo también se pregunta por los modos en que producimos conocimiento sobre nosotros mismos y los otros. Qué epistemes heredamos, cuáles disputamos, qué verdades sentimos pero no sabemos nombrar. Desde esa raíz gnoseológica —el pensar sobre el pensar— se gesta una necesidad:

crear un lenguaje para lo que duele y no está dicho. Hacer del saber no un dogma, sino una herida expuesta que puede vincularnos.

Lo político atraviesa cada fragmento de esta investigación, como la normatividad estética, el disciplinamiento de los cuerpos, la cultura de la autoexplotación emocional y la ilusión de libertad en las redes sociales que entrelazan estructuras históricas de poder que racializan, clasifican, patologizan y normalizan situaciones caóticas que atentan directamente contra la salud mental. Esta tesis asume que todo cuerpo es político, y que cada sufrimiento tiene una genealogía colectiva. Por ello, lo social y lo íntimo no se disocian, sino que se traman.

Los capítulos que siguen no se limitan a denunciar, sino que buscan habitar. Desmontan lo simbólico, pero también lo reconstruyen desde el lenguaje sensible. Asimismo también, y de forma urgente, se comienza a hablar de lo que viene: de la inteligencia artificial como nuevo dispositivo de construcción de subjetividades, de algoritmos que replican violencias invisibles, de decisiones automatizadas que producen desigualdad con apariencia de eficiencia. ¿Cómo se gesta la ética en un sistema que piensa por nosotros? ¿Qué lugar tiene el juicio humano en tiempos de IA? ¿Qué cuerpo se imagina posible en el espejo de una máquina?

Desde y para la bioética, propongo una nueva caratula en esta tesis que dialoga con dilemas fundamentales: ¿quién decide sobre los cuerpos que no encajan?, ¿cómo se reparan las violencias subyacentes?, ¿qué fronteras éticas debe tener la ciencia que moldea la vida? Aquí la vida no es solo biología, sino experiencia encarnada y tejida en comunidad. Una vida que duele, goza, resiste y —sobre todo— pregunta.

Una realidad que inicia en la biología, se construye en la historia pero puede analizarse desde la filosofía, entre otros enfoques que pueden construirse desde otras disciplinas, es una realidad de la cual no podemos desprendernos y que merece ser oída.

Es un eje conceptual transversal en la suma de su expresión y de su propia existencia.

Este proyecto está estructurado en diez capítulos interrelacionados. Cada uno aporta una arista a esta nueva epistemología crítica, encarnada y afectiva. No hay jerarquías entre lo teórico y lo sensible; lo personal es político, lo emocional es estructural, lo filosófico es urgente. El recorrido propuesto va desde la construcción simbólica del cuerpo hasta las formas más sutiles de violencia digital; desde los discursos del bienestar hasta los límites de lo vivible; desde los saberes feministas y decoloniales hasta los desafíos éticos de la inteligencia artificial y la tecnociencia actual.

A los fines didácticos, reitero que esta investigación no tiene como fin un diagnóstico cerrado, sino que se propone como una cartografía crítica, una invitación a pensar colectivamente cómo habitamos nuestros cuerpos, nuestras tecnologías, nuestras verdades. Porque si algo ha quedado claro en este siglo, es que sin cuerpo no hay conocimiento, y sin sensibilidad no hay revolución.

La nueva epistemología que aquí se ensaya no busca gustar, sino transformar.

## **I. Introducción a la primera parte:**

En la era digital, el cuerpo ya no es solo biología ni símbolo: es escenario de disputa, mercado de signos, espejo fragmentado de mandatos estéticos y emociones disecadas. Se ha vuelto campo de batalla y de espectáculo, donde cada píxel de nuestra imagen se negocia entre ideales de belleza imposibles, narrativas de autenticidad forzada y discursos de bienestar emocional que encubren nuevas formas de autoexplotación.

Las cifras lo evidencian. En Estados Unidos, según la Asociación Psiquiátrica Americana, un 43 % de la población adulta reportó en 2024 aumentos en los niveles de ansiedad respecto al año anterior, señalando preocupaciones por la salud, el trabajo, el futuro y las redes sociales. En Argentina, un informe del INDEC y fuentes periodísticas recientes revelan que el 70 % de las mujeres no se sienten conformes con su cuerpo. En América Latina, la Organización Panamericana de la Salud estima que más del 77 % de las personas con trastornos mentales no accede a tratamiento adecuado, en parte por desigualdades estructurales, pero también por la normalización del malestar como parte del rendimiento social. Estas cifras no son solo datos: son síntomas de una crisis subjetiva global, donde el cuerpo se vuelve una frontera difusa entre lo íntimo y lo expuesto.

Como el cuerpo es un archivo de dolores y alegrías; en el mundo digital, cada “me gusta” se convierte en latido ajeno que late dentro de nuestros pares en mayor o menor medida.

Sin embargo, cada herida simbólica puede resignificarse.

Con lenguajes poéticos y cuerpo crítico, la primera parte de esta tesis propone recolocar el cuerpo en su propia palabra, tomando prestada la idea de Butler de «hacer que los cuerpos importen de otro modo». Seremos muy rigurosos en datos y teoría, pero cuidaremos la forma como un cuerpo narrativo: fragmentos metafóricos asomarán entre el análisis.

## **2.1. Capítulo 1: El cuerpo como construcción discursiva.**

Pensar el cuerpo como problema no es solo una cuestión médica, estética o sociológica: es también una decisión epistemológica —es decir, sobre cómo y qué conocemos—, y una afirmación gnoseológica que implica indagar en las condiciones desde las cuales pensamos y producimos conocimiento sobre él. Al mismo tiempo, es una pregunta ontológica: ¿qué es un cuerpo?, ¿qué lo constituye como tal?, ¿cuándo un cuerpo es reconocido como existente, como humano, como valioso?

Este enfoque rompe con la idea de que el cuerpo es una entidad “natural” o prediscursiva. En cambio, el cuerpo es entendido como construcción histórica, simbólica y política. Así lo muestran teóricos como Michel Foucault, quien señala que “los dispositivos de poder se articulan directamente sobre el cuerpo”, produciendo una “anatomía política” que lo disciplina, lo regula y lo normaliza (Foucault, Vigilar y castigar, 1975). En su genealogía, el cuerpo no es un dato dado, sino una superficie donde el poder inscribe sus lógicas: educación, sexualidad, género, enfermedad, placer.

Desde una perspectiva postestructuralista, Judith Butler profundiza esta lectura al afirmar que “el sexo mismo es parte de un régimen regulador que produce los cuerpos que gobierna” (Butler, El género en disputa, 1990, p. 15). Para ella, ni el sexo ni el género son naturales, sino efectos discursivos: “la materialidad del cuerpo es histórica”, afirma, es decir, no puede ser pensada por fuera de los discursos que la constituyen (Cuerpos que importan, 2008, p. 7).



En este marco, el cuerpo no es anterior al poder, sino su producto más íntimo. Incluso la “realidad” del sexo es un efecto performativo de normas hegemónicas.

Esto tiene consecuencias éticas y políticas radicales. Butler señala que existen “fronteras de la vida corporal” donde ciertos cuerpos —los abyectos, los no reconocidos, los que no encajan en las categorías normativas— ni siquiera son considerados como cuerpos legítimos (Deshacer el género, 2006, p. 61). Personas trans, no binaries, personas racializadas o con corporalidades no normadas habitan zonas de exclusión donde su existencia es constantemente cuestionada.

Luce Irigaray, desde la filosofía feminista continental, aporta otra clave ontológica fundamental: el cuerpo femenino ha sido históricamente construido como “espejo” del deseo masculino, nunca como sujeto de lenguaje propio. Afirma que “nos siguen colocando una y otra vez... prisioneras de fantasmas” que no son nuestros (Irigaray, ¿Esto no es un cuerpo?, 1985). En su crítica, el cuerpo de las mujeres ha sido expropiado simbólicamente: no se trata solo de violencia física, sino de la imposición de un modo de ser que aliena el sentir y el habitar.

Por eso, pensar el cuerpo implica deconstruir las formas hegemónicas del saber y del ver, y también integrar lo que la filosofía moderna excluyó: la experiencia encarnada, lo afectivo, lo simbólico, lo excluido de la razón ilustrada. En esa línea, la mirada interseccional propuesta por Kimberlé Crenshaw permite observar que los cuerpos no son afectados por una sola opresión, sino por múltiples estructuras que se cruzan: género, raza, clase, discapacidad, orientación sexual, edad, entre otras categorías.

Acuñar el concepto de interseccionalidad, aplicándolo al cuerpo, consecuentemente implica asumir que la violencia simbólica no se distribuye homogéneamente.

La interseccionalidad revela cómo los estándares globales de belleza —en buena parte eurocéntricos, racistas, gordofóbicos y heteronormativos— generan discriminaciones diferenciadas en la percepción corporal. Por ejemplo, el informe mundial *The Real State of Beauty 2024* de Dove destaca que muchos cánones actuales están “profundamente arraigados en ideales eurocéntricos” y que “perpetúan discriminación basada en la apariencia contra grupos marginados... incluyendo personas de color, de cuerpos grandes y con discapacidades”. En la práctica, esto se traduce en que sujetos ubicados en múltiples categorías oprimidas (género, raza, orientación sexual, edad, etc.) experimentan una doble carga de discriminación al intentar encajar en modelos hegemónicos. Como señala un análisis feminista, tales estándares “son eurocéntricos, racistas, machistas y homofóbicos” y rara vez incluyen la diversidad real de cuerpos (por ejemplo, cuerpos gordos, negros de piel oscura, personas no binarias o con distintas habilidades), lo que refuerza la estigmatización de quienes no encajan en el ideal dominante. Además, la sobreexposición digital multiplica la presión: las redes sociales exponen a todo el mundo de forma constante a imágenes retocadas, alentando una “cultura del perfeccionismo” que erosiona la autoestima y fomenta la comparación dañina.

Aplicar el concepto interseccionalidad llevándolo a mostrar los cánones hegemónicos globales aceptados por los medios masivos como el cine, la publicidad, las redes sociales, nos demuestra que estos son los ideales de belleza casi universales (p. ej., piel clara, cuerpos delgados y atléticos, facciones eurocentristas por su difusión).

Empero, estos constituyen narrativas que excluyen a amplios sectores profundizando su marginación al interior de los discursos de belleza. Podemos verlo cuando aparecen etiquetas peyorativas comunes del siglo XXI. Por ejemplo, la etiqueta de “woke”, “snowflake”, “generación de cristal” y otros calificativos similares, que funcionan hoy como mecanismos de deslegitimación frente a cualquier intento de incorporar perspectivas interseccionales en el cine, la academia o el trabajo.

Lo que en sus orígenes buscaba señalar conciencia frente a injusticias (raciales, de género, de clase) se ha vaciado para convertirse en armas retóricas que impiden el debate serio. Esto se ve cuando al llamar “woke” a una producción cinematográfica con personajes diversos, o tachar de “forzado” un programa de estudios inclusivo, se está silenciando a los grupos marginados y reforzando el statu quo cultural. Este rechazo no solo refleja una resistencia al cambio, sino que forma parte de la misma lógica de la sociedad del rendimiento: se exige que la diversidad sea breve, eficaz y rentable, sin disruptir el confort estético ni la homogeneidad narrativa. De este modo, la acusación de “wokismo” opera igual que el panóptico digital: autovigila y censura a quienes pretenden abrir espacio a voces históricamente silenciadas.

El calificativo “snowflake” —copo de nieve— se ha popularizado en la última década como un insulto dirigido a personas consideradas emocionalmente frágiles, fácilmente ofendidas o intolerantes a opiniones contrarias. Aunque su uso se remonta a foros conservadores de EE. UU., su propagación en medios, redes sociales e incluso espacios educativos ha transformado lo que originalmente era un gesto de burla aislado en una estrategia cultural organizada de deslegitimación.

Lo que este término estigmatiza, en última instancia, no es la sensibilidad como debilidad psicológica, sino la sensibilidad como forma de conciencia política. Decir “snowflake” es negar que el sufrimiento tenga fundamento estructural; es declarar que lo que duele no proviene del racismo, la gordofobia, el sexismo o la transfobia, sino de una supuesta incapacidad individual para tolerar la realidad. Se traslada así la carga de la opresión desde el sistema hacia la subjetividad de quien la nombra.

En este sentido, “snowflake” se articula con una lógica profundamente neoliberal. En la sociedad del rendimiento (Han, 2018), mostrar vulnerabilidad —sentir— es percibido como una falla de productividad. No hay tiempo para duelos, para incomodidad, para titubeos. La emocionalidad deja de ser un recurso epistémico y ético para convertirse en un obstáculo a la eficiencia. Por eso, en el discurso dominante, no solo se niega la posibilidad de la crítica desde lo afectivo, sino que se ridiculiza y sanciona culturalmente. Lo afectivo se vuelve una amenaza simbólica al control. Este insulto no actúa en el plano individual, sino como una herramienta colectiva de autocensura al igual que hablar de wokismo. Quien es tildado de “snowflake” aprende a contener su dolor, a callar sus observaciones críticas, a rendir sin interrupciones. El miedo a ser percibido como débil produce lo que Foucault llamaría una tecnología del yo: un sujeto que se disciplina a sí mismo no por castigo externo, sino por el temor al juicio simbólico.

Además, el término oculta una paradoja: llama frágil a quien se atreve a nombrar lo que duele. Pero la fragilidad no es debilidad, es condición de existencia. Todo cuerpo es frágil, pero no todo cuerpo tiene permitido mostrarlo. Las masculinidades hegemónicas, los cuerpos leídos como válidos, los sujetos sin marca —blancos, delgados, cisgénero, heterosexuales— tienen

inmunidad narrativa frente al dolor. Los demás —feminidades, disidencias, cuerpos gordos, racializados—, cuando hablan desde la experiencia, son tratados como dramáticos, excesivos, hipersensibles.

Asimismo, el término “generación de cristal” funciona como un mecanismo de expulsión simbólica: carga sobre los hombros de los más vulnerables la culpa por su propio malestar, mientras blindo de cuestionamientos a quienes ocupan posiciones de poder. Al describir a un grupo —jóvenes, trabajadores precarios, comunidades marginadas— como “demasiado frágil”, se reubica la discusión sobre la causa estructural del dolor (desigualdad, precariedad, discriminación) en el terreno de la supuesta deficiencia personal.

Este insulto encarna la misma lógica que condena la vulnerabilidad corporal y emocional como un defecto épico, no como un llamado legítimo a la justicia. En una cultura donde la productividad se asocia a la salud moral, la “dureza” será la única virtud tolerada, y todo gesto de empatía o autocuidado deviene signo de pereza o debilidad. Bajo este prisma, la “generación de cristal” deja de ser un simple epíteto para transformarse en una herramienta de control cultural: impone el silencio, disuade la denuncia y refuerza la idea de que quien se atreve a sentir está fallando en la prueba de la eficiencia neoliberal.

Para una epistemología encarnada, desmontar estas retóricas es imprescindible. No basta con refutar el insulto: hay que mostrar que la fragilidad no es una falla, sino parte de la condición humana y, por ende, un acceso válido al conocimiento. Reconocer la vulnerabilidad como fuente de saber derriba el pensamiento neolinchador desde dentro, reclamando el derecho a habitar el cuerpo —y la palabra— sin miedo a romperse.

## **1.2. Capítulo 2: Visibilidad, consumo y emocionalidad en la era digital.**

En la contemporaneidad digital, el cuerpo es un texto público, moldeado por algoritmos, expuesto a la mirada, y ofrecido como mercancía emocional. Las redes sociales han transformado la corporalidad en contenido: cada gesto, cada imagen, cada selfie se inscribe en una lógica de visibilidad permanente, donde el cuerpo ya no se habita, sino que se proyecta. En este escenario, ser visto parece más urgente que ser sentido.

Especialmente en la adolescencia —etapa vital atravesada por transformaciones identitarias—, las plataformas digitales funcionan como espejos rotos que devuelven una imagen filtrada, idealizada y profundamente normativa. Jóvenes crecen en lo que algunos autores denominan un “mundo virtual de comparación constante”, donde se naturalizan estándares irreales de belleza. Un estudio realizado en España concluye que el uso frecuente de redes sociales basadas en imágenes está fuertemente asociado con insatisfacción corporal, deseo de delgadez y baja autoestima (Bajaña Marín & García, 2023). Esta correlación no es solo estadística: es viral. Se reproduce en cada “me gusta”, en cada scroll, en cada story que reafirma quién merece validación y quién queda fuera del canon.

En Argentina, los datos son igualmente alarmantes: el 73 % de adolescentes con trastornos alimentarios declara que el contenido relacionado con dietas, ejercicios y cuerpos idealizados en redes sociales agrava su malestar (InfoGEI, 2023). Lejos de ser inofensiva, esta estética digital refuerza un ecosistema emocional hostil, donde la apariencia se convierte en el eje central del valor subjetivo.

El filósofo surcoreano Byung-Chul Han describe esta lógica como “autorreferencia narcisista”: el sujeto no se constituye en el vínculo con otros, sino a través de la constante reafirmación de su propia imagen (La agonía del Eros, 2023). La “adicción a las selfies”, señala Han, no genera amor propio real, sino dependencia estructural de la aprobación ajena. Las plataformas devienen “pantallas-espejo” donde la subjetividad se mide en likes, y los «me gusta» actúan como pulsos sociales que dictan estándares. No solo visibilizan, sino que jerarquizan. Influencers con cuerpos hegemónicos moldean hábitos de comparación compulsiva, creando una cultura del cuerpo como capital.

Desde una perspectiva interseccional, estas violencias simbólicas no se distribuyen por igual. Los jóvenes trans y no binaries enfrentan una exposición y vulnerabilidad mucho mayor en estos entornos digitales. Según el informe 2024 de The Trevor Project, más del 70 % de jóvenes trans/no binaries reporta síntomas de ansiedad (frente al 58 % de sus pares cisgénero), y casi un 60 % manifiesta síntomas depresivos. Aún más grave: el 14 % intentó suicidarse en el último año, el doble de la tasa en jóvenes cis. En palabras del estudio: “1 de cada 3 jóvenes LGBTQ+ consideró seriamente el suicidio, y cerca de la mitad de los jóvenes trans y no binaries lo intentó” (The Trevor Project, 2024). Esta estadística no puede abordarse de forma aislada: es la expresión concreta de una exclusión estructural que se intensifica en contextos de sobreexposición digital.

En América Latina, pese a la falta de estudios cuantitativos exhaustivos, sabemos que los mitos de belleza hegemónica —europea, blanca, delgada, joven— ejercen una presión transversal, reforzada por el consumo constante de imágenes en redes como Instagram o TikTok. La colonización estética opera como un mandato silencioso: debés parecerte para pertenecer. Pero al mismo tiempo, surgen resistencias comunitarias que buscan fracturar esa lógica.

Este capítulo traza, entonces, el contraste entre una cultura digital de consumo alienante del cuerpo y las formas emergentes de solidaridad corporal. Frente al coaching emocional individualista, aparecen comunidades en línea que promueven la autoaceptación crítica, el apoyo entre pares, y la visibilidad no normativa. Movimientos como el body positive, redes LGBTQ+, colectivos de salud mental y proyectos de educación popular construyen espacios de contención mutua, donde el cuerpo no es meta estética, sino territorio habitado y digno de cuidado.

Sin embargo, estas resistencias no pueden pensarse fuera del conflicto. Las tensiones entre normatividad y disidencia, entre mercado y comunidad, entre validación y exclusión, siguen activas. Por eso, también es urgente revisar críticamente la educación corporal que recibimos, tanto en escuelas como en medios. No basta con hablar de ejercicio físico si no se contextualiza el cuerpo dentro de la lógica mediática que lo asedia. Un entrenamiento que no contempla el daño simbólico puede reforzar la autoexigencia sin desmontar la raíz del malestar.

En definitiva, el cuerpo visible en la era digital está sometido a una paradoja cruel: cuanto más se muestra, menos se habita. Y cuanto más se expone, más se distancia de sí. Frente a esta fractura, es preciso construir un lenguaje crítico y sensible que permita desmontar las pantallas, cuestionar los algoritmos del deseo, y reimaginar la emocionalidad como forma legítima de saber y de existencia.

### 1.3. Capítulo 3: El discurso del amor propio como mandato en la sociedad del rendimiento.

En los discursos contemporáneos, el amor propio ha sido transformado en un imperativo de época. Se lo glorifica como un proyecto de vida: sé tu mejor versión, grítalo a todes, saná sola, trabajate, no molestes. Esta narrativa, aparentemente empoderadora, está profundamente atravesada por una lógica neoliberal que despolitiza el malestar y lo vuelve una responsabilidad individual. Ya no se trata de cuidado mutuo, sino de autogestión emocional. Como señalan Edgar Cabanas y Eva Illouz (2012), el énfasis actual en el “amor a uno mismo” reemplaza las redes de contención y pone en su lugar un modelo de éxito personal como única meta posible.

Byung-Chul Han lo describe con precisión: el imperativo de autenticidad y autosuperación no es liberador, sino parte de una “estrategia de producción neoliberal”. El sujeto contemporáneo, dice, “se somete a la coacción de producirse como un empresario” (La sociedad del cansancio, 2018). Bajo esta lógica, el yo deja de ser una experiencia vivida para volverse un proyecto a optimizar. El resultado es una forma sutil de autoexplotación: el individuo se persigue a sí mismo en una carrera sin fin por la versión mejorada de sí.

No es extraño, entonces, que el déficit afectivo se traduzca en autocritica despiadada. La cultura del wellness o del “bienestar integral” promueve un ideal de equilibrio físico, mental, emocional y social que muchas veces funciona como una promesa moralizante: si no lográs estar bien, es porque no te trabajaste lo suficiente. La felicidad aparece como un deber. No se la piensa ya como derecho colectivo, sino como resultado individual. Así, quien fracasa en alcanzar ese ideal es responsable de su propia caída. El coaching emocional, lejos de socializar la culpa, individualiza el sufrimiento y lo presenta como carencia de voluntad o disciplina. Esta lógica de autoexigencia emocional también se infiltra en las formas aparentes de resistencia. Incluso cuando se intenta celebrar cuerpos diversos o alejados del canon, muchas veces lo hacemos desde una validación subordinada. Frases como “normalicemos cuerpos así” o “yo me sentía feo con mis dientes torcidos, pero él también los tiene así” ilustran cómo seguimos buscando referentes aceptables que nos legitimen. No se trata de una ruptura real del mandato estético, sino de una diversificación controlada del modelo. El cuerpo “no normativo” se vuelve tolerado solo si alcanza visibilidad o aceptación social. Así, la supuesta autoaceptación sigue dependiendo de la existencia de otro cuerpo autorizado que nos habilite a habitar el nuestro.

Este tipo de reconocimiento continúa siendo externo, comparativo, condicionado. En lugar de desarmar el paradigma visual dominante, lo expande sutilmente sin desactivarlo. La resistencia queda atrapada en una lógica afectiva que apenas maquilla la presión por rendir, gustar, encajar.

Como crítica Barbara Ehrenreich, se abandona la dimensión social y estructural del dolor para centrar todo en la gestión personal de las emociones.

Esta lectura no puede pensarse de manera aislada. Está anclada en una transformación más profunda del modo en que opera el poder sobre los cuerpos y las subjetividades. Michel Foucault describió la modernidad como una sociedad disciplinaria, donde instituciones como la escuela, la prisión, el hospital o la fábrica moldeaban cuerpos dóciles a través de la vigilancia y el castigo. El panóptico —esa torre central que ve sin ser vista— producía

autocontrol por anticipación del castigo (Vigilar y castigar, 1975). Sin embargo, ese modelo coercitivo ha mutado radicalmente en la era digital y neoliberal.

Siguiendo a Gilles Deleuze, vivimos hoy en “sociedades de control”, en las que ya no hay muros físicos ni estructuras cerradas, sino modulaciones continuas del comportamiento a través de sistemas tecnológicos, algoritmos y entornos de transparencia. El control ya no se ejerce desde afuera: se introyecta.

Este nuevo régimen de visibilidad total ha sido descrito como “panóptico líquido” o panóptico digital. No hay una torre central, sino millones de cámaras, pantallas, aplicaciones, formularios y huellas digitales. Como señala Andoni Polo Roca, cada individuo colabora activamente en este sistema, ofreciendo voluntariamente sus datos, imágenes, ubicaciones, emociones. La vigilancia ya no necesita imponerse: se vuelve deseada, incluso necesaria para existir. La privacidad se diluye, y la “transparencia” se convierte en un valor que disfraza la exposición compulsiva.

En este contexto, la lógica del rendimiento personal se intensifica. Como advierte Byung Chul Han, el sujeto neoliberal ya no obedece órdenes externas: se autogestiona con entusiasmo, convencido de que es libre porque elige sus metas, se entrena, se controla. Esta figura, que Han llama el “emprendedor de sí mismo”, es el núcleo de la sociedad del rendimiento. Allí, ya no se trata de evitar el castigo, sino de alcanzar una autoexplotación constante, voluntaria, seductora. La disciplina, que antes se imponía desde el castigo, hoy se vive como pasión por el éxito.

Como señala el filósofo colombiano Botero, en este régimen solo se puede “funcionar o fracasar”. La vida se convierte en una máquina de productividad sin pausa. Las métricas del yo son infinitas: rendimiento laboral, imagen corporal, estabilidad emocional, capital relacional, nivel de autocuidado. Todo se mide. Y quien no rinde, cae fuera del juego.

La consecuencia es una paradoja brutal: el principal opresor ya no es otro, sino uno mismo. No hay enemigos definidos contra los cuales rebelarse. No hay sistemas claros a los que acusar. La represión ha sido absorbida por el yo. El individuo se vigila, se exige, se culpa. Uno se explota a sí mismo creyendo que se está realizando, dice Han. Así nace la tiranía del individuo: quien no alcanza la perfección debe corregirse, optimizarse, o desaparecer simbólicamente. La precariedad subjetiva se vive como fracaso personal. La ansiedad, la depresión, el agotamiento ya no son vistos como síntomas de una estructura que oprime, sino como defectos de carácter que deben corregirse mediante más coaching, más meditación, más hábitos saludables.

Bajo esta lógica, el cuerpo se convierte en campo de rendimiento. La mente se vuelve proyecto. La emocionalidad, en lugar de ser legitimada como forma de saber, se convierte en obstáculo para la productividad. Se premia a quienes rinden incluso en su autocuidado. Se penaliza —simbólicamente— a quienes se quiebran, a quienes no pueden más.

Frente a esta maquinaria silenciosa, la interseccionalidad permite comprender que la psicopolítica del rendimiento no afecta a todos por igual. Mujeres, personas racializadas, personas trans, pobres, disidencias sexuales y corporales arrastran cargas históricas que agravan la autoexigencia, la vergüenza, el dolor. La cultura del bienestar no es universal: es selectiva, clasista, capacitista y profundamente excluyente.

Por eso, en lugar de seguir sosteniendo el mandato individual del amor propio como única forma válida de salud mental, este trabajo propone recuperar su dimensión colectiva y política. La estima no puede ser tarea solitaria. Amarse no es un destino privado, sino una posibilidad que se habilita en comunidad. Nombrar el dolor, poner en cuestión el rendimiento como medida de existencia, legitimar el cuerpo cansado y el alma quebrada: todo eso es también amor propio. Pero un amor que no se compra en slogans ni en retos de 21 días, sino que se construye como gesto de resistencia.

#### **1.4. Capítulo 4: Cuerpos inhabitables: heridas simbólicas y diversidades.**

En las sociedades heteropatriarcales y normativas, no todos los cuerpos pueden ser habitados con dignidad. Algunos son reconocidos como legítimos, visibles, deseables. Otros, en cambio, son expulsados simbólicamente del orden social, condenados a transitar su existencia bajo el signo del rechazo. La violencia simbólica —silenciosa, cotidiana, estructural— opera como un guión que señala qué cuerpos valen y cuáles no. Así, muchos cuerpos no solo sufren, sino que se sienten intrínsecamente “inhabitables”: territorios donde vivir se vuelve una carga, una anomalía, una lucha permanente.

Siguiendo a Judith Butler, existen “zonas invivibles e inhabitables de la vida social” (Deshacer el género, 2006), habitadas por quienes no encajan en el canon dominante de humanidad. Allí, la vida no es simplemente precaria: es desautorizada. En ese espacio social de invisibilización y estigma, la existencia corporal se vuelve un campo de tensión constante. Las personas trans, no binaries, racializadas o fuera del binarismo cisheteronormado muchas veces experimentan su propio cuerpo como un territorio ajeno, colonizado por prohibiciones, restricciones, insultos y exclusiones.

Esta sensación de exilio interior —de ser extranjero en la propia carne— resuena con lo que Luce Irigaray plantea en su crítica a la apropiación simbólica del cuerpo femenino. Habitar un cuerpo atravesado por las proyecciones de los otros es vivir en una casa construida por manos ajenas. El cuerpo se convierte en blanco, pantalla, objeto. Lo que debería ser morada se vuelve campo de batalla.

Desde una mirada interseccional, la inhabitabilidad no se reduce al género o la sexualidad. También atraviesa a los cuerpos gordos, discapacitados, indígenas, envejecidos, neurodivergentes, empobrecidos. Entonces, la norma —aunque no se nombra— impone una estética blanca, joven, productiva, saludable, delgada, heterosexual y eficiente. Todo lo que se desvíe de ese patrón es leído como anormal, deficitario o abyecto. Como lo señala Julia Kristeva, lo abyecto es aquello que “perturba la identidad, el sistema, el orden. Lo que no respeta los límites, las posiciones, las reglas” (Poderes de la perversión, 1980). Es lo que repele y fascina a la vez, lo que se expulsa para preservar la ilusión de pureza.

Pero la abyección no es solo un lugar de dolor: también puede ser un lugar de potencia. Butler propone una “politización de la abyección”: en lugar de rechazar lo no normativo, invita a reapropiarse de esa marca, volverla visible, construir comunidad desde el margen. Resignificar lo abyecto es transformar la herida en palabra, el estigma en bandera, la soledad en vínculo.

Esta politización implica dar voz a las cicatrices, no para romantizar el sufrimiento, sino para legitimarlo como parte del habitar humano. El cuerpo, entonces, no solo es superficie de exclusión: también es archivo de memoria, de resistencia y de nuevas formas de comunidad.

Reconocer la diversidad de cuerpos y géneros no es un gesto identitario ni una concesión de inclusión: es un deber ético. La habitabilidad de un cuerpo no depende únicamente del individuo que lo vive, sino de los discursos, imágenes, políticas y miradas que lo rodean. En este sentido, un cuerpo habitable es, siempre, un cuerpo colectivo. Porque la forma en que alguien se percibe está profundamente ligada a cómo es percibido socialmente. La dignidad no es un atributo interior: es una relación.

Por eso, no estamos errados al decir que la mirada sobre el cuerpo se construye con la mirada de toda la sociedad. La habitabilidad no es solo personal, es cultural. Es política. Si algunos cuerpos hoy son invivibles, no es porque fallan, sino porque el mundo ha fallado en reconocerlos. Si algunos cuerpos no pueden ser habitados con gozo, es porque las condiciones simbólicas, materiales y afectivas para ese habitar aún no existen.

Este capítulo propone entonces una ética del reconocimiento encarnado: no se trata solo de tolerar la diferencia, sino de transformarla en vínculo. No se trata de incluir lo diverso como excepción, sino de reformular qué se entiende por humanidad, por belleza, por cuerpo. Solo así, las heridas simbólicas pueden dejar de ser cicatrices solitarias y convertirse en signos compartidos de transformación.

### **1.5. Capítulo 5: Hacia una nueva epistemología del cuerpo.**

Concluimos la travesía de la primera parte de esta obra. Finalmente, podemos entender que urge repensar cómo construimos conocimiento sobre el cuerpo. En lugar de verlo como objeto pasivo de la ciencia o campo de batalla discursivo, abogamos por una epistemología incorporada y plural. Silvia Federici habla de recuperar la «sabiduría del cuerpo» y afirmar el poder intrínseco de la corporalidad que hemos desarrollado en comunidad. Imagina un cuerpo ampliado, «en armonía con el cosmos» y la diversidad ambiental, no la máquina domesticada por el capitalismo. Butler, por su parte, clama por «hacer que los cuerpos importen de otro modo»: esto implica reconocer su vulnerabilidad y dependencia mutua. En la praxis, una nueva epistemología debería combinar datos científicos con narrativas vividas: escuchar a personas con dismorfias, sufrir empáticamente el trauma corporal de víctimas de violencia, analizar cómo el capitalismo sexual de Preciado (pornocapitalismo) condiciona deseos.

En definitiva, abrazar una visión holística que no disocie lo biológico de lo cultural, reconociendo cada cuerpo como agente de conocimiento.

El recorrido nos lleva a concluir que el cuerpo en la era digital es un palimpsesto: escrito por discursos, por consumos mediáticos y por dolorosas reglas sociales, pero capaz de reescribirse. La clave está en politizar el amor propio: pasar del mandato individual a una ética del cuidado mutuo. Un cuerpo “habitable” es aquel que puede habitarse con otros, sin presiones de optimización ni silencios obligatorios. En palabras de Butler, necesitamos abrir más posibilidades de existencia que la norma actual, «hacer que los cuerpos importen de otro modo». La práctica docente, las políticas públicas y la acción comunitaria deben orientarse en esa dirección. Por ejemplo, reforzar las redes de apoyo emocional que vimos emergiendo



en ONG e instituciones (como los grupos de padres de menores con TCA o colectivos de varones que rechazan el machismo) es tan urgente como regular la publicidad engañosa de los gurús del bienestar. Cada propuesta teórica contrasta con un camino práctico: la solidaridad contra el individualismo, la educación crítica contra la autoexigencia, la inclusión contra la abyección. Confiemos en que, al final, la suma de pequeñas resistencias transforme esas «heridas simbólicas» en cicatrices de lucha.

El cuerpo, entonces, dejará de ser un campo de batalla privado para devenir un espacio político de cuidado y transformación.

### **III. Interludios empíricos: visibilidades encarnadas en el discurso digital.**

#### **3.1. Aclaración preliminar.**

Los casos y figuras públicas mencionadas en esta tesis se abordan con fines exclusivamente académicos, en el marco de una investigación de carácter teórico y crítico dentro del campo de las Ciencias Sociales y Humanas. La inclusión de referencias a personas reales, cuyas imágenes o discursos circulan en plataformas digitales abiertas, se fundamenta en su rol como fenómenos culturales contemporáneos y no implica en ningún caso una evaluación personal, un juicio moral ni una intromisión en su privacidad.

La información utilizada proviene de contenidos accesibles públicamente (publicaciones, videos, discursos, entrevistas) en medios sociales o digitales, disponibles en el momento de la escritura. Se respetan las normas éticas del análisis académico y no se realiza ningún uso comercial ni difamatorio del material citado. El propósito de este trabajo es reflexionar sobre procesos simbólicos, discursos estéticos y dinámicas de poder que se manifiestan en el espacio público digital, sin vulnerar la integridad ni los derechos individuales de las personas mencionadas.

Esta investigación adhiere a los principios éticos del pensamiento académico riguroso y se mantiene abierta al diálogo. Como parte del valor académico estricto que esta tesis propone, toda discrepancia será recibida con respeto, y considerada como parte del intercambio crítico que se propone como forma de conocimiento situada, responsable y reflexiva.

#### **3.2. Las influencias en redes sociales como nuevas formas de modelado simbólico.**

En las últimas dos décadas, las redes sociales digitales han consolidado una transformación radical en las formas de producción, circulación y consumo de imágenes, discursos y estilos de vida. En este nuevo régimen de visibilidad, el fenómeno de los influencers ocupa un lugar central: individuos que, por su presencia sostenida en plataformas como Instagram, TikTok, YouTube o Twitch, alcanzan un estatus de autoridad simbólica sobre prácticas cotidianas, decisiones estéticas, modos de consumo y formas de vida. Sin ejercer una autoridad institucional ni académica, estos actores construyen poder desde la afinidad afectiva, la cercanía estilizada y la repetición visual.

Desde una perspectiva crítica, el influencer puede pensarse como una figura paradigmática de la subjetividad neoliberal: un sujeto que deviene mercancía, pero también modelo aspiracional, gestor de sí, imagen vendible y producto del deseo colectivo. A diferencia del celebrity tradicional, el influencer no se construye desde la excepcionalidad, sino desde la accesibilidad: su atractivo reside en parecer “cercano”, “auténtico”, “real”, aun cuando ese

real esté profundamente curado, editado y performado. Esta estrategia encarna lo que ByungChul Han denomina “la estética de la transparencia”: un régimen donde lo íntimo se vuelve exposición y lo expuesto es consumido como verdad.

Este modelo de influencia produce un impacto profundo en las formas de entender el cuerpo, la belleza, la salud y la autoestima. En especial en lo que refiere a la regulación simbólica de los cuerpos: a través de imágenes, tutoriales, rutinas, confesiones y discursos de empoderamiento, los influencers operan como agentes que normativizan lo visible. El discurso del self-love, la positividad corporal o la disciplina fitness no circulan solo como opciones personales, sino como mandatos visuales —mandatos que operan con fuerza normativa, pero bajo un ropaje voluntarista y emocional. En este sentido, la influencia digital no es solo una relación de seguimiento, sino un régimen afectivo de adhesión, vigilancia y validación.

Desde la teoría crítica, estos fenómenos permiten interrogar las nuevas formas de violencia simbólica (Bourdieu) que emergen en espacios hipervisuales: no a través de la imposición explícita, sino mediante la internalización de ideales que se presentan como libres elecciones. La estética de la autonomía corporal, el rendimiento físico o la autoaceptación pueden así funcionar como tecnologías de gobierno del yo: el influencer aparece como espejo deseable, guía emocional y modelo de visualidad, en una economía donde lo que se muestra construye valor, y lo que se oculta pierde legitimidad.

Este marco permite pensar a los influencers no como simples productores de contenido, sino como nodos en una red de significados donde se entretejen ideales, ansiedades, afectos y sistemas de consumo. Su poder no radica en una estructura vertical, sino en la capacidad de canalizar deseos colectivos y moldear subjetividades. En contextos como el de Clara Dao o Tomás Mazza, lo que se observa no es solo una dinámica de popularidad, sino una cartografía del cuerpo posible: quién puede mostrarse, cómo, con qué modificaciones, con qué sanciones y bajo qué formas de reconocimiento.

Para ilustrar cómo las hipótesis teóricas formuladas en los capítulos precedentes se manifiestan en prácticas culturales concretas, esta sección presenta dos casos paradigmáticos que condensan las tensiones entre normatividad estética, discurso de «amor propio» y formas de vigilancia simbólica: Clara Dao y Tomás Mazza. Ambos actores —una influencer vietnamita en Estados Unidos y un creador de contenidos fitness argentino— ponen en evidencia que, aun cuando se reivindica la autonomía corporal, la exposición mediada sigue sujeta a las lógicas de inclusión/exclusión y autoexplotación propias de la era digital.

Ambos interludios muestran que, en la cultura hipervisual, la visibilidad se convierte en campo de disputa: no basta con habitar el cuerpo auténtico, es preciso hacerlo bajo el escrutinio de audiencias y sistemas algorítmicos. Aun los discursos de empoderamiento pueden ser cooptados como dispositivos de control, ya que la promesa del amor propio descansa en métricas de validación externa. Así, la imagen del cuerpo se transforma en palimpsesto: inscribe y reinscribe mandatos, sanciones y contención afectiva.

Este análisis empírico sirve como bisagra metodológica: cierra la reflexión teórica sobre construcción discursiva, visibilidad, mandato del amor propio y heridas simbólicas (Capítulos 1–5) y prepara la transición hacia la segunda parte, donde se abordará cómo tecnologías como la inteligencia artificial y las plataformas mediáticas mediatizan y

automatizan estos procesos de regulación corporal (Capítulos 6–10). De esta forma, los casos de Clara Dao y Tomás Mazza no funcionan solo como ejemplos aislados, sino como nodos articuladores de una epistemología situada que reconoce la encarnación del conocimiento y su mediación visual en contextos digitales.

### **3.2.1. El caso de Clara Dao.**

El caso de Clara Dao expone la paradoja de la visibilidad empoderada. Dao ganó notoriedad al compartir vídeos sin filtros ni ediciones, promulgando la aceptación de cuerpos «fuera de norma» y desafiando cánones hegemónicos de belleza. Su mensaje apelaba a un amor propio emancipador, capaz de desactivar la violencia simbólica ejercida sobre las «mujeres planas». Sin embargo, en el momento en que anunció públicamente su cirugía de aumento mamario, su comunidad respondió con una oleada de críticas y acusaciones de incoherencia. Esta reacción revela que la mera declaración de «ámate tal como eres» no disuelve los mandatos estéticos: la audiencia conversacional, anclada en expectativas de congruencia radical, castiga a quien altera su cuerpo aun cuando su experiencia personal la condujo a ese cambio. Desde la perspectiva hermenéutica, el discurso de Dao se ve renegociado en el espacio público digital: se valida cuando confirma la narrativa de resistencia y se niega cuando contradice la idea de inmutabilidad corporal. En términos de violencia simbólica, su transformación no solo fue interpretada como traición, sino como un acto que refuerza la norma estética que la propia Dao denunciaba, evidenciando la fuerza normativa de las estructuras culturales a través de la sanción comunitaria.

### **3.2.2. El caso de Tomás Mazza.**

El caso de Tomás Mazza opera como contrapunto masculino en el mismo escenario de vigilancia. Con una trayectoria basada en rutinas de musculación y estética corporal, Mazza decidió transicionar hacia un entrenamiento de boxeo —disciplinado, funcional y menos «fotogénico». Contrario a lo esperado, esta elección no fue elogiada como muestra de amor propio centrado en la salud, sino criticada por «descuidar» el cuerpo y cambiar su anterior paradigma por la amplia mayoría de sus fanáticos. Una parte de su comunidad digital, acostumbrada a evaluar el rendimiento estético de sus referentes, penalizó la modificación de su imagen: el algoritmo de validación, medido en likes y comentarios, premia la continuidad de la apariencia virtuosa por encima de la coherencia con objetivos personales de bienestar. El castigo simbólico —insultos, disminución de interacciones, cuestionamientos públicos— evidencia que en la sociedad del rendimiento la excelencia no alcanza si no se manifiesta en la superficie visible.

## **IV. Introducción a la segunda parte:**

La segunda mitad de esta tesis profundiza en las tensiones y transformaciones que la imagen y el cuerpo experimentan en la era digital, marcada por la omnipresencia de la inteligencia artificial, la cultura hipervisual y los nuevos modos de representación. Si en la primera parte exploramos los fundamentos teóricos y el contexto histórico de la construcción estética contemporánea, aquí nos adentramos en las consecuencias subjetivas, sociales y éticas que derivan de vivir en un mundo donde la imagen ya no solo refleja, sino que modela y redefine el ser.

Los capítulos que siguen abordan de manera crítica y plural la disociación entre identidad y apariencia, la fractura interna que provoca el mandato digital de perfección, y la manera en que los avances tecnológicos reproducen o desafían patrones estéticos excluyentes. Desde la disrupción del espejo hasta la crisis de la autenticidad, hasta las posibilidades y límites que ofrece la inteligencia artificial para democratizar la belleza, esta segunda mitad pone en tensión las promesas y contradicciones de una cultura visual que se ha vuelto hipermediada y algoritmizada.

En este recorrido, se plantea no solo un diagnóstico de las heridas y malestares que aquejan al sujeto contemporáneo, sino también un llamado a pensar alternativas que recuperen la dimensión ética, afectiva y política del cuerpo y la imagen. La belleza, lejos de ser un ideal estético homogéneo, se revela aquí como un terreno de disputa, resistencia y cuidado mutuo.

Así, esta sección de la tesis invita a repensar la relación con la imagen propia y ajena desde una perspectiva crítica que atraviesa lo técnico, lo simbólico y lo político, para abrir espacio a una experiencia más plural, auténtica y habitable del cuerpo en el mundo digital.

#### **4.1. Capítulo 6: La bioética cultural del siglo XXI: La era digital como ponderador de cuerpos.**

La bioética cultural del siglo XXI se configura como un enfoque crítico que reconoce que las prácticas y discursos bioéticos no pueden entenderse al margen de las mediaciones culturales, sociales y tecnológicas. En su dimensión digital y masiva, los medios de comunicación y las plataformas de redes sociales se convierten en agentes normativos que difunden mandatos éticos sobre el cuidado del cuerpo y la mente. Lejos de limitarse a un estudio de dilemas clínicos o de laboratorio, la bioética cultural interroga cómo narrativas de fitness, dietas de moda, terapias exprés y mensajes de “autoayuda” configuran lo que entendemos por salud, bienestar e identidad corporal, incorporando en el análisis la dimensión simbólica y política de dichos discursos.

El impacto de la masividad digital<sup>1</sup> se expresa en la constante exposición a estándares estéticos y de conducta saludable: más de cinco mil millones de usuarios de redes sociales reciben a diario presiones para rendir, mostrarse productivos y exhibir un ideal de “amor propio” que, bajo la apariencia de empoderamiento, encubre la lógica de la autoexplotación neoliberal. Como ha señalado Byung-Chul Han (2017), esta “libertad” promete realización personal, pero termina por imponer una coacción interiorizada: el sujeto se autoexplota creyendo que se realiza. De igual modo, Sara Ahmed (2017) destaca cómo las normas afectivas dictan no sólo qué amamos, sino cómo debemos amar, regulando así los deseos y los cuerpos en conformidad con intereses de mercado.

La instrumentalización del cuidado se vuelve particularmente evidente en la proliferación de prácticas de autocuidado como mercancía cultural. Retiros exprés de bienestar, retos virales de salud mental y supuestos “trucos” de autoayuda se transforman en productos de consumo que premian la visibilidad online —los “likes” y seguidores— por encima de la riqueza subjetiva de la experiencia. Eva Illouz (2008) muestra cómo esta mercantilización de las emociones vacía de sentido el cuidado genuino al convertir el yo en un objeto de exhibición, mientras Cabanas e Illouz (2012) advierten que la psicología positiva, lejos de liberar, refuerza la responsabilidad individual frente a condiciones sociales estructurales.

Un caso paradigmático de las tensiones descritas es el de Clara Dao, influencer cuya plataforma se centraba en la positividad corporal de mujeres con busto pequeño. En 2025, Dao generó un fuerte revuelo al anunciar que se había sometido a una cirugía de aumento de senos. La recepción pública fue mayoritariamente crítica: en redes sociales sus seguidores la acusaron de “traición” e “hipocresía” por contradecir el mensaje de autoaceptación que había difundido. Medios internacionales, como South China Morning Post, titularon el episodio como “‘Traición’: influencer de confianza corporal enfurece a seguidores por implantes de pecho”, enmarcándolo como un escándalo de autenticidad en la cultura digital.

Este acontecimiento desató debates contrapuestos. Un sector sostuvo que Dao había abandonado la coherencia de su discurso, evidenciando una responsabilidad moral para con su audiencia; otro defendió su autonomía corporal, subrayando que el amor propio no excluye el derecho a transformar el cuerpo. Así, el episodio puso al descubierto las exigencias culturales de belleza y las expectativas que pesan sobre las figuras públicas: por un lado, la presión de “mantener” un ideal; por otro, la libertad de elegir otro camino estético.

Desde la perspectiva de la bioética cultural, Clara Dao no es solo objeto de juicios de coherencia, sino un sujeto colisionado entre mandatos mediáticos y proyectos de sí misma. Su decisión de recurrir a la cirugía estética puede entenderse como la materialización de una tensión interna —y social— instaurada por las normas afectivas y estéticas que circulan en la cultura digital. Tal como advierte Byung-Chul Han (2017), la libertad promocionada en redes se convierte en autoexplotación, y el sujeto, enfrentado a imperativos invisibles, puede terminar reproduciendo aquello que públicamente negó. El caso ilustra cómo la bioética cultural exige desplazar el foco del reproche moral hacia el análisis de las condiciones simbólicas y algorítmicas que configuran las posibilidades de deseo y cambio corporal.

Frente a este panorama, la bioética cultural propone repolitizar el cuidado: cuestionar los dispositivos mediáticos y algorítmicos que fijan normas de salud y estética, visibilizar las diversas formas de vulnerabilidad e interdependencia, y rescatar la dimensión colectiva del cuidado: repolitizar el cuidado no implica solo denunciar los dispositivos normativos, sino también recuperar su dimensión relacional: sabernos vulnerables, interdependientes y dignos de cuidados que no midan resultados, sino humanidad. Se trata de construir una ética atenta a la pluralidad de cuerpos y mentes, y a las implicaciones de poder que atraviesan la era digital. Solo así podremos desplazar los mandatos neoliberales y abrir espacio a prácticas de cuidado que reconozcan la complejidad humana más allá de la eficiencia, el rendimiento y la apariencia.

#### **4.2. Capítulo 7: El imperio de la superficie: Inteligencia artificial, estética automatizada y el eclipse del pensamiento.**

En la era digital, la imagen se ha convertido en el lenguaje dominante de la vida cotidiana. El auge de los smartphones y las redes sociales ha consolidado un “imperio de la superficie”, donde lo visual no solo comunica, sino que estructura las formas de percibir, desear y valorar el mundo. Hoy, más del 78% de la población mundial —y casi un 89,3% en Argentina— posee un teléfono móvil. El tiempo diario frente a la pantalla supera fácilmente las 4 a 6 horas, y entre los adolescentes el uso es aún más intensivo: en Estados Unidos, el 95% de los

jóvenes entre 13 y 17 años tiene acceso a un smartphone, sumergiéndose en un entorno saturado de imágenes, filtros y estímulos visuales constantes.

Este ecosistema visual está profundamente mediado por la inteligencia artificial. Los algoritmos de recomendación privilegian contenidos estéticamente atractivos, mientras que los filtros de realidad aumentada moldean los cuerpos según cánones idealizados. Como resultado, la IA no solo reproduce, sino que automatiza una estética homogénea, repetida hasta el agotamiento: rostros simétricos, piel clara, cuerpos delgados. Estos patrones no surgen del azar, sino de bases de datos sesgadas: si los modelos aprenden que ciertos rasgos son los más celebrados, simplemente los replican una y otra vez, amplificando los estándares tradicionales de belleza y ocultando la diversidad real.

Así, la inteligencia artificial no libera la creatividad, sino que la encapsula en moldes preestablecidos, donde la diferencia se vuelve ruido. La presión por encajar en esta imagen digital unificada transforma la identidad en una cuestión de edición estética y adaptación algorítmica. El cuerpo se convierte en una interfaz optimizable, y la subjetividad queda subordinada a criterios de visibilidad y aprobación superficial.

Este dominio de la apariencia tiene efectos psíquicos concretos. Diversos estudios clínicos han documentado que la exposición constante a cuerpos “perfectos” genera insatisfacción corporal, ansiedad y trastornos de autoestima, especialmente entre los jóvenes. Un estudio interno de Instagram reveló que 1 de cada 3 adolescentes con problemas de imagen corporal reconoció que la red social empeoraba su percepción de sí mismo. Organizaciones como el Child Mind Institute alertan sobre los efectos acumulativos de esta hipervisibilidad: cuanto más se ven imágenes ideales, más tiende el usuario a despreciar su propia realidad.

Pero más allá del cuerpo, este régimen visual impone una lógica de funcionamiento automático a la experiencia humana. La vida cotidiana se vuelve un proceso cada vez más guiado por automatismos tecnológicos, y menos por la reflexión crítica o el juicio propio. Las decisiones —desde qué consumir hasta cómo lucir o con quién interactuar— son filtradas por algoritmos. La mente cede lugar al scroll, al clic, al patrón de recomendación. El sujeto contemporáneo, atrapado en este flujo, corre el riesgo de dejar de pensar por sí mismo. No solo se automatiza la estética, sino también la conciencia.

En conjunto, la cultura hipervisual, alimentada por la inteligencia artificial, construye un imperio de superficialidad y pensamiento delegado, donde lo que se ve es más importante que lo que se es, y donde el valor de una persona se mide por su encaje dentro de un molde predefinido. El ideal de autonomía mental se disuelve ante la comodidad de lo algorítmico.

La apariencia se convierte en moneda de cambio, y la interioridad se reduce a un fondo desenfocado. En esta sociedad del brillo, pensar parece cada vez más innecesario.

En este marco, la banalización del arte mediante inteligencia artificial no puede ser leída como un fenómeno aislado o meramente técnico. Incluso en géneros tradicionalmente señalados como “superficiales” —como cierta música urbana contemporánea—, la incorporación de IA para generar beats, letras o visuales muestra que el deseo, el ritmo y la voz también se han vuelto programables. Lo que antes funcionaba como territorio de expresión singular (incluso cuando respondía a formas comerciales) hoy se ve subsumido en una estética automatizada que tiende a la repetición algorítmica y al agotamiento simbólico.

El cuerpo canta, pero ya no es el que crea; la sensibilidad pulsa, pero bajo parámetros preconfigurados.

Así, la estetización digital y la producción de arte por IA no solo transforman la forma de vernos, sino también de sentir, desear y expresar. Esta transformación vacía de contenido a los dispositivos culturales que podrían haber sido aliados en la lucha contra la normatividad y la opresión estética, convirtiéndolos en reproductores de la misma lógica de uniformidad que atraviesa los cuerpos.

Un caso paradigmático se dio en 2023, cuando el lanzamiento del álbum Nadie sabe lo que va a pasar mañana de Bad Bunny fue eclipsado, en términos de visibilidad mediática, por una canción generada por IA llamada NostalgIA, del proyecto FlowGPT. Esta imitaba su voz de manera convincente y se volvió viral en TikTok y Spotify, superando en atención al trabajo humano original. El artista reaccionó con contundencia a través de su canal de WhatsApp, calificando la canción como “shitty song” y solicitando a sus seguidores que dejaran de escucharla, advirtiendo incluso que quienes lo hicieran no merecían asistir a su gira. Finalmente, la canción fue removida de las plataformas tras la presión pública generada.

Aunque una parte de la población cuestiona los contenidos que históricamente han caracterizado a la música del artista —reproduciendo tópicos propios del trap—, su producción musical constituye, al menos, una creación encarnada: tiene cuerpo, historia, trabajo, sensibilidad y una apuesta estética subjetiva. La canción generada por IA, en cambio, carece de autoría, de encarnadura, de esfuerzo y de error. No proviene de una experiencia, sino de un compendio estadístico: simula, pero no siente; representa, pero no significa.

Este ejemplo muestra con claridad que incluso lo que podría considerarse arte “superficial” se vuelve, en retrospectiva, profundo en su precariedad, humano en su error, real en su composición, cuando es confrontado con la frialdad generativa de los algoritmos. La IA no solo amenaza con reemplazar la estética, sino con neutralizar su potencia: elimina la disidencia, el gesto fallido, el temblor de la voz, la historia del cuerpo que canta. Y con ello, borra también la posibilidad de usar el arte como vía de resistencia simbólica frente a las estéticas normadas, aceleradas y autorreferenciales de la era digital.

Resta aclarar que este caso es presentado con fines estrictamente académicos e ilustrativos, en el marco de un análisis crítico sobre los impactos culturales y simbólicos de la inteligencia artificial en la producción estética contemporánea. No implica juicios personales sobre el artista ni su obra, y se inscribe plenamente dentro del derecho a la libertad de expresión, el análisis cultural y la reflexión teórica que rige el trabajo filosófico. Se respeta la integridad del artista citado, reconociendo el valor de su producción como fenómeno cultural representativo de la contemporaneidad.

#### **4.3. Capítulo 8: La inteligencia artificial como arquitecta de la belleza de las personas.**

En el siglo de la imagen, la inteligencia artificial ha asumido un nuevo papel: el de arquitecta silenciosa de la belleza humana. Ya no se trata solo de algoritmos que ordenan el tráfico o predicen patrones de consumo; ahora, también delinean cejas, afinan mandíbulas y corrigen pieles. Aplicaciones y redes sociales que ofrecen filtros que analizan la fisonomía del rostro para sugerir estilos de maquillaje hiperpersonalizados, mientras escanean la piel en alta definición para diseñar rutinas cosméticas “a medida”. En paralelo, tecnologías de realidad

aumentada permiten probar virtualmente cosméticos, accesorios o incluso cirugías sin mover un músculo, trasladando estilos de cualquier imagen a los rostros de los usuarios en tiempo real.

El rostro se vuelve lienzo y la IA una artista entrenada en millones de ejemplos. Pero ¿quién elige los modelos de belleza que esa artista aprende a imitar? Lejos de abrir un campo fértil a la diversidad, estas herramientas suelen reforzar ideales preexistentes. Los datos que alimentan a los modelos son fragmentos del imaginario dominante: rostros simétricos, piel clara, cuerpos delgados, proporciones normadas. Como advierten muchos especialistas, la IA no crea cánones; los hereda, los sistematiza y los amplifica. Así, lo que parece personalización es, en verdad, una optimización dirigida hacia un mismo centro: el ideal hegemónico, traducido en píxeles.

Las “influencers” virtuales —creadas completamente por software—, los filtros de embellecimiento facial y los simuladores de cirugía estética configuran una estética artificialmente consensuada. Se naturaliza así una belleza algorítmica, cuya perfección no nace de la vida sino de la estadística. El rostro humano se transforma en una superficie editable, sujeta a normas invisibles que operan desde la base de datos. La diferencia se suaviza, la rugosidad se elimina, lo particular se convierte en defecto. Y, poco a poco, miles de usuarios comienzan a desear no su imagen, sino su reflejo mejorado: una versión de sí mismos fabricada según las coordenadas de lo aceptable.

En este paisaje, la inteligencia artificial no solo maquilla, sino que moldea deseos, fabrica aspiraciones, edita la percepción. La belleza ya no es una búsqueda, sino una simulación precisa; una meta estadística a la que se accede ajustando variables. En apariencia, cada rostro se transforma según su singularidad, pero en el fondo todos se aproximan al mismo rostro corregido, pulido, idealizado. Y el mayor triunfo de esta maquinaria no es técnico, sino simbólico: hacer que esa forma estandarizada de belleza parezca natural, inevitable, deseable.

Y sin embargo, queda una tarea más urgente que embellecer la imagen: recuperar el derecho a la diferencia. En tiempos donde lo bello se calcula y se ejecuta, resistir es también reivindicar lo irregular, lo vivido, lo no programable. La libertad estética no está en parecerse al modelo, sino en no necesitarlo. Ante una belleza diseñada por algoritmos, es necesario reconstruirse desde lo humano: recordar que no hay código que reemplace la expresión genuina, que no hay filtro que supere la dignidad de aceptarse sin retoques. Solo así podremos desactivar el mandato invisible que nos empuja a corregirnos, y abrir espacio para una estética más plural, más real, más nuestra.

Me parece interesante sumarle un plus a este análisis que es el de sumar otro enfoque sobre un nuevo catálogo de identidades que nos permite explorar la IA y la era digital.

Hablemos de Vtubers y avatares como expresión del yo en la era digital.

Imaginemos la escena: una habitación en penumbra, un monitor refleja una figura animada que salta alegre sobre la pantalla. Tras ese personaje de ojos grandes y cabello de color imposible está una voz humana conversando con cientos de personas, pero el rostro real permanece oculto. En la era digital, muchos habitan cuerpos-avatares que simulan «ser otros»; la pantalla actúa como un espejo deformante donde el cuerpo biológico se disuelve en píxeles. Este fenómeno de lxs Vtubers —creadorxs de contenido que utilizan personajes



virtuales en vez de mostrar su identidad real— revela cómo los avatares se han convertido en vehículos de expresión del yo, a la vez que protegen la privacidad.

Estos espacios virtuales parecen ofrecer al sujeto contemporáneo un ámbito para despojarse de su “cuerpo orgánico” y sus categorías sociales. Como señala la filósofa Eurídice Cabañes, en el salto a los entornos digitales “nos descorporeizamos” y pasamos a habitar identidades “inesenciales, más allá de las categorías que pesan sobre nuestros cuerpos”. En un videojuego, o en una transmisión de streaming, podemos encarnar cuerpos alternativos —quizás andróginos, multicolores o fantásticos— y experimentar un yo sin los prejuicios asociados a la edad, el sexo o el color de piel. Construir un avatar es “una invitación [...] a tomar conciencia de los procesos de subjetivación que se dan en el juego”, como si cada sesión online fuera un desfile de identidades posibles. En la práctica, los avatares ofrecen la ilusión de un yo moldeable: podemos crear personajes tan contrastantes o idealizados como deseemos, e incluso vivir fragmentos de nuestra identidad de formas antes impensadas. Un estudio cualitativo sugiere que el vtubing permite a lxs creadorxs superar inseguridades personales, explorar nuevos modos de presentación y afirmar identidades de comunidades queer y marginadas.

Sin embargo, esta libertad experimental viene con un doble filo. Cada acción en línea es registrada y cuantificada: la “experiencia libre” de juego puede convertirse en una “profecía autocumplida” de nuestra personalidad algorítmica. Los pactos identitarios que asumimos con nuestros avatares —la elección de diseño, género o lenguaje— parecen contingentes y reversibles dentro de la ficción, pero quedan grabados en los datos de las plataformas. Cabañes advierte que los sistemas algorítmicos actuales no profanan el cuerpo para liberar al sujeto, sino que lo controlan y categorizan, proyectando futuros y cerrando oportunidades de existencia. En otras palabras, lejos de ser un espacio puramente liberador, habitar un avatar también significa exponerse a nuevas normas estéticas, comerciales y tecnológicas en situaciones que velan anonimato, salud mental y corporalidad como un espacio de placebo y dinamismo que enmascara una realidad vulnerable.

El anonimato implícito en el uso de avatares tiene efectos ambivalentes en la salud mental y el sentido de identidad, tanto de quienes transmiten como de quienes ven. Para los creadores, ocultar el rostro real sirve de escudo protector: muchxs Vtubers evitan que su vida personal se mezcle con la virtual para mantener la privacidad de la “persona detrás” del avatar. Esta separación entre la identidad offline y online puede generar alivio de la ansiedad social. Como explican los estudios de comunicación, cuando el usuario cree que su yo real es invisible, tiende a sentirse menos vulnerable al actuar; su “yo en línea” se vuelve un “yo disociado” del yo offline. Dicho de otra forma, la distancia creada por el avatar permite al individuo experimentar conductas o expresiones que, de otro modo, le resultarían vergonzantes o intimidantes en el mundo físico. De hecho, algunos streamers reconocen que el avatar les da confianza y desinhibición positiva: pueden ser tan extrovertidos, cómicos o audaces como deseen sin la timidez que tendrían ante la cámara real.

Para la audiencia, la sensación de anonimato también influye en la relación con la propia corporalidad. La pantalla crea un espacio mental donde los espectadores no son percibidos como sujetos completos, lo que puede modificar su comportamiento. Sherry Turkle y otros autores han señalado que esta «invisibilidad» propicia la desinhibición online: por un lado, genera conductas tóxicas como acoso o hostigamiento (la “desinhibición tóxica” descrita por

Suler), pero por otro lado permite formas de interacción muy positivas («desinhibición benigna»), con aportes de solidaridad y empatía entre fans. Un Vtuber entrevistado comenta que sus seguidores recaudaron más de 1.500 dólares en una semana para una causa benéfica, señalando la capacidad de estas comunidades de volcar afecto y ayuda.

Al mismo tiempo, el uso prolongado del avatar puede acarrear tensiones internas. Algunos creadores describen sensaciones de extrañamiento al cambiar frecuentemente entre su cuerpo biológico y su cuerpo-virtual, llegando incluso a preguntarse dónde reside su auténtica identidad. Aunque se necesita más investigación clínica en este punto, hay paralelismos con fenómenos de disociación leves: el distanciamiento del yo offline podría potenciar sensaciones de irrealdad o fragmentación, especialmente en personas con predisposición ansiosa. Sin embargo, hasta ahora, la literatura sugiere que este mecanismo en muchos casos es vivido como liberador: reduce la ansiedad social al desviar la atención de la apariencia física y permitir “exagerar” aspectos de uno mismo o encarnar facetas impensadas.

Los efectos psicológicos documentados que he recocado a través de la investigación sobre fenómenos semejantes ayuda a entender los efectos en la mente humana. El concepto de autodesinhibición explica que tanto agresividad como sociabilidad aumentan cuando nos percibimos invisibles. En el caso de los espectadores, esto implica comportamientos en el chat de streaming que pueden ser hostiles o, por el contrario, extremadamente amables. Para el creador con avatar, el anonimato puede prevenir traumas asociados a exposiciones pasadas (por ejemplo, suplantaciones de identidad o “doxxing”), como relata un usuario que prefiere un avatar ante el miedo de que su foto real sea robada o malinterpretada.

Otros efectos son más sutiles y subjetivos. Algunos estudios sugieren que la relación con un avatar puede generar una “proyección afectiva”: el público tiende a depositar emociones, expectativas y cariño en la figura virtual como si fuera una persona real. Esto refuerza la conexión emocional del espectador, pero también puede inflamar vínculos parasociales (ilusionarias). En el plano negativo, esta proyección puede alimentar fantasías distorsionadas sobre la amistad o el éxito, fomentando en algunos una dependencia emocional virtual. Por otro lado, para algunos consumidores esta identificación vicaria es beneficiosa: los personajes animados pueden servir de modelo o inspiración, incluso ayudando a personas con problemas de socialización a practicar interacciones en un espacio seguro.

Un efecto relatado con frecuencia es la disociación ligera: el espectador puede llegar a identificarse con el avatar hasta el punto de “olvidarse” de sí mismo mientras interactúa. Al mismo tiempo, algunxs Vtubers han notado que ser su propio avatar les ayuda a trazar límites emocionales más claros: pueden expresar vulnerabilidad o emociones reales sin que éstas los definan completamente en lo personal. Sin embargo, existe el riesgo de confusión identitaria: vivir continuamente como otra imagen puede llevar a cuestionarse dónde termina el personaje y dónde empieza uno mismo. Aún faltan estudios clínicos contundentes sobre trastornos específicos vinculados al uso de avatares, pero la literatura sobre redes sociales indica que altas dosis de inmersión virtual pueden potenciar síntomas de ansiedad o depresión en personas predispuestas. En resumen, el avatar actúa como doble filo psicológico: por un lado alivia temores (como la ansiedad social o la disforia corporal), por otro puede traducirse en sobrecarga emocional si no se gestiona con autoconciencia.

Sobre la adopción masiva y vínculos parasociales, los datos actuales nos demuestran que en los últimos años el fenómeno Vtuber ha crecido exponencialmente. Nacido en Japón con Kizuna AI (2016) y potenciado por agencias como Hololive o Nijisanji, el número de Vtubers pasó de unos pocos pioneros a miles de creadores en menos de una década. Para 2018 ya se estimaban unos 3.000 Vtubers activos. Las empresas del sector prevén que el tamaño del mercado global de Vtubers alcanzará USD 2.860 millones en 2025 y USD 4.500 millones en 2030, con un crecimiento anual superior al 9%. Asia-Pacífico lidera esta expansión, pero el fenómeno se ha internacionalizado: hoy Vtubers de habla inglesa y española acumulan millones de suscriptores. Por ejemplo, la agencia Nijisanji promovió streamings mediante aplicaciones móviles que atrajeron audiencias masivas en todo el mundo.

Los estudios demuestran también el gran compromiso emocional de los fans. Un reporte de investigación de Yano Institute (2023) señala que los otakus seguidores de Vtubers dedican en promedio 15,7 horas a la semana a actividades relacionadas con estos personajes, mucho más que a otras aficiones de la misma comunidad. Estas cifras reflejan la intensidad del vínculo: los espectadores no solo consumen contenido, sino que se organizan en foros, crean fanart, financian proyectos (como discos o juegos) y defienden públicamente a sus ídolos virtuales. En este contexto, la privacidad es muy valorada: según testimonios de la comunidad, la mayoría de los fans respeta la promesa de anonimato de lxs Vtubers y condena cualquier intento de revelar la identidad tras el avatar.

Otros datos relevantes incluyen preferencias de privacidad y estética. Por ejemplo, encuestas de usuarios indican que muchos espectadores se sienten más libres de expresar sus emociones (miedo, tristeza, alegría) con un avatar distante, lo cual puede aliviar problemas de soledad o aislamiento. Desde la perspectiva sociológica, lxs Vtubers construyen una forma novedosa de interacción digital: combinan lo “personalizable” del avatar con lo “intenso” de las transmisiones en vivo. Estudios de mercado resaltan que funciones como chats en tiempo real y donaciones (“superchats”) fomentan la comunidad y la lealtad del público. En definitiva, la adopción generalizada de avatares está ligada a preferencias de intimidad: la gente busca figuras amables con las cuales identificarse sin exponer su propio rostro, generando así vínculos afectivos profundos aunque unilaterales (parasociales) con esas identidades digitales.

Esto nos lleva a entender que detrás del telón, existen ideales estéticos virtuales valorados ya que los personajes Vtuber representan un nuevo canon estético de belleza y juventud inalcanzables en el cuerpo real. Sus diseños beben directamente de la cultura anime: cabello de colores vivos, ojos exageradamente grandes, vestimentas fantasiosas y rasgos infantiles que emanan ternura y carisma. Este estilo «kawaii» (lindo) y moe (encantador) ha resultado muy efectivo: según estudios, los avatares Vtuber resultan visualmente atractivos y emocionalmente cautivadores para la audiencia precisamente por estos rasgos de inocencia y calidez. El uso deliberado de estética anime también evita el “valle inquietante” (En inglés, uncanny valley es el concepto con el cual se conoce a la hipótesis de por qué nos asusta la Inteligencia Artificial, sobre todo, cuando esta se encarna en alguna forma de presentación similar al aspecto humano, sin ser completamente eso, acarreando un rechazo que sienten los humanos frente a un cuerpo robótico entre más se asemeja a una persona), ya que es un ser animado no realista pero percibido como encantador en lugar de extraño, facilitando la conexión emocional.

Dicha estética puede verse como un nuevo ideal virtual, un cuerpo hecho a medida de imaginarios juveniles. A diferencia del canon del cuerpo real —que envejece, enferma o cambia— el avatar anime es siempre perfectamente proporcional, nunca gotea ni cansa, y su género puede ser maleable o ambiguo. En ese sentido, lxs Vtubers encarnan un ideal poscuerpo: siguen patrones estilizados familiares (ropa de colegiala, extravagantes atuendos, personajes animales antropomorfos), pero son inalcanzablemente perfectos y eternamente inexpertos en lo físico. Así se construye un imaginario estético que potencia la fantasía de ser un ser idealizado en la pantalla.

No obstante, esa perfección estética tiene un precio psicológico. La investigación de Cabañes advierte que, al final, la industria tiende a reproducir estereotipos culturales dentro de esos avatares. Los personajes terminan reflejando los universos simbólicos dominantes (por ejemplo, la hiperjuvenilización y la objetificación), incluso bajo la apariencia lúdica del simulacro. De este modo, la creación de un “cuerpo-avatar” se convierte en una doble tarea: por un lado, permite un juego de simulación liberador; por el otro, encierra al sujeto en nuevos moldes estéticos definidos por normas de mercado y algoritmos (como la valoración de likes y vistas).

Como cualquier efecto placebo, en algún momento se acaba y volvemos a la realidad. Cuando chocamos contra ella, nos encontramos en una situación de alienación digital.

El uso masivo de avatares conlleva riesgos de alienación porque existe la posibilidad de que el sujeto termine más desconectado de su propio cuerpo físico y del mundo real. Al refugiarse en identidades animadas, un creador podría aislarse socialmente o perder la confianza para mostrarse tal como es fuera de pantalla. Igualmente, los espectadores corren el peligro de preferir la compañía de avatares a las relaciones humanas auténticas, alimentando soledad o decepción cuando las conexiones virtuales no llenan completamente sus necesidades. Esta crítica resuena con lo señalado por filósofos como Haraway: ¿no será un riesgo que el “cuerpo-avatar” se convierta en un murmullo que borra la experiencia del cuerpo carnal?

Además, la adopción de avatares puede ejercer presiones sociales nuevas: el propio diseño puede exigir ser ultraperfecto o resultar estresante de mantener. El estudio de Bonales Daimiel y Cols. Encuentra que los avatares pueden reforzar la autoimagen, pero también “generar presiones sobre la apariencia y riesgos como el acoso virtual”. En el ámbito comunitario, la admiración por el avatar puede desembocar en dinámicas parasociales intensas, donde el fan proyecta expectativas irreales sobre el streamer, lo que a su vez puede derivar en manipulación emocional o sobrecarga para el creador. Por ejemplo, algunxs Vtubers han sido víctimas de campañas de hate o acoso sexual anónimo debido a su tipo de avatar, un fenómeno de desinhibición tóxica al que son especialmente vulnerables las mujeres y las personas LGBT en plataformas de streaming.

Sin embargo, no todo es determinismo pesimista. Existen también potencialidades emancipadoras en este lenguaje digital: la fantasía de agencialidad que proporciona un avatar puede empoderar al sujeto. Cabañes propone que la “teoría del cuerpo-avatar” es una forma de resistencia política análoga al ciber-feminismo harawayano. En ese horizonte, el avatar permite profanar las normas biologicistas del cuerpo: la posibilidad de reapropiarse tecnológicamente de la identidad y trascender limitaciones físicas. Muchas Vtubers lo han experimentado: mujeres inseguras con su voz real se sienten como artistas de ópera detrás de

su muñeco, jóvenes con disforia de género hallan en el avatar un campo donde fluir entre géneros, y personas solitarias descubren comunidades afectivas al margen de su apariencia. En estos casos, la pantalla distorsionante libera del “juicio del cuerpo” y habilita discursos alternativos: el avatar llega a ser una herramienta de autoexploración y autorreconocimiento.

Finalmente, las mismas audiencias están aprendiendo a navegar estos límites. Cada vez más, comunidades creativas forman espacios en los que se valora el consentimiento en la interacción (por ejemplo, se veta hablar de la “persona real” detrás del avatar). Esto indica una conciencia social de que, bajo la máscara virtual, hay sujetos humanos con salud mental delicada. En ese sentido, el fenómeno Vtuber abre preguntas críticas sobre la naturaleza del yo y las fronteras del cuerpo: ¿podría un juego constante de creación de avatares enseñarnos a no identificarnos ciegamente con nuestro cuerpo físico? ¿Pueden estos nuevos lenguajes digitales ser formas de emancipación cultural que desafían estereotipos de género, raza o sexualidad?

En suma, habitar un avatar en la era digital es una experiencia compleja de ambivalentes efectos. Permite una plástica liberación identitaria y hasta un alivio psicológico comprobado, pero también reviste riesgos de disociación y alienación si se abandona el cuerpo al olvido.

El reto para usuarios y comunidades es aprender a balancear el juego de la simulación con el arraigo al mundo real: aprovechar los beneficios creativos del avatar sin perder de vista la carne. Solo así los “personajes” virtuales podrán convertirse en vasos comunicantes entre lo humano y lo tecnológico, ofreciendo vías de escape y de transformación que expandan, en lugar de encerrar, nuestra condición de cuerpo en la era digital.

No debemos obviar que en el refugio de esos avatares perfectos y sin piel, buscamos ser otro —un ser que escape al cansancio, al juicio y al azar de la carne— porque nuestra existencia biológica sigue siendo un territorio ambiguo, vulnerable y siempre a merced del tiempo. Al despojarnos de la pulsión que vincula al cuerpo con sus límites —dolor, imperfecciones, envejecimiento—, emergemos en un espacio digital donde la ontología se subordina a la ilusión de un ser sin fisuras: un yo sin origen carnal, suspendido en un ideal arquitectónico de píxeles que promete libertad absoluta. Sin embargo, esa libertad es paradójica: en lugar de liberarnos, nos inserta en nuevas coordenadas de normatividad, donde la perfección estética y el guion del algoritmo dictan quiénes podemos llegar a ser y qué gestos merecen aplauso.

Dentro de esa pantalla, el conocimiento de uno mismo se filtra por métricas y espejos programados. Nuestro auto-reconocimiento depende menos de la experiencia vivida y más de la aprobación digital: likes, seguidores, filtros que nos prometen belleza inmutable. Aprendemos a saber quiénes somos a través de la visibilidad pulida de un avatar, mientras olvidamos las texturas de la carne y el peso de la respiración. Esta gnoseología del simulacro construye un saber performativo: aquello que conocemos de nosotros mismos es, en última instancia, la eficacia de nuestra imagen virtual. Y cuando abrazamos esa ilusión, el riesgo no es solo perder el tacto con la carne, sino también con nuestra capacidad de dudar, de equivocarnos, de envejecer. La libertad auténtica no brota de un yo digital inmaculado, sino de la tensión creativa entre el cuerpo y la pantalla, de la valentía de mostrarnos con cicatrices, sin filtros y sin la promesa de perfección, porque solo así podremos redescubrir el espesor real de nuestro ser y el conocimiento profundo que reside en la carne vivida.

Creo que ponderar las ventajas o desventajas del uso de estas identidades queda a la perspectiva del espectador.

#### **4.4. Capítulo 9: La disociación del ser en la sociedad hipervisual.**

Hay un momento —íntimo, silencioso y devastador— en el que una persona se mira al espejo y no se reconoce. No porque haya cambiado de rostro, sino porque ese rostro ya no le pertenece. Es una coreografía extraña la que se ha instalado entre la piel y el alma: cejas que se arquean según los filtros, sonrisas que se ensayan para gustar, gestos milimetrados para agradar al algoritmo. La expresión se ha vuelto una interfaz, y el rostro, una pantalla. Sin darnos cuenta, hemos robotizado nuestras propias facciones en nombre de una estética programada por otros. Hemos aprendido a preformarnos para parecernos a quienes no somos.

Como si fuésemos avatares de carne, nuestras caras se optimizan a diario para ajustarse a ese ideal visual que nos ofrece —y nos exige— la era digital. No son solo los filtros los que nos transforman: es el hábito de vernos siempre corregidos, siempre más bellos, más delgados, más simétricos, más parecidos a una plantilla. Esa repetición visual va calando hasta que la imagen filtrada ya no es un adorno, sino un mandato. Y lo no editado empieza a parecernos fallado.

Esta es la paradoja que nos introduce en el capítulo: hemos llegado a rechazar nuestra propia imagen, no porque se haya vuelto monstruosa, sino porque ya no coincide con su doble virtual. Frente a esa discrepancia —entre lo que somos y lo que mostramos— se abre un abismo subjetivo: el “valle inquietante” ya no es externo, es interno. No es un robot quien nos incomoda. Es nuestro rostro natural, despojado de artificio, el que nos genera extrañeza.

En este nuevo orden hipervisual, la imagen se ha despegado del cuerpo. Y en esa separación nace una disociación que no es solamente estética, sino ontológica. Este capítulo es una exploración de esa fractura: de cómo la exposición constante, la autoobservación mediatizada y la lógica del rendimiento visual provocan una desconexión emocional y simbólica entre el ser y su representación. De cómo el espejo ha dejado de ser un lugar de identidad para convertirse en un umbral de desencuentro.

Porque quizás hoy la mayor amenaza ya no es que otros nos miren, sino que nos veamos a través de una mirada que ya no es nuestra.

El androide Repliee Q2, de apariencia casi humana, ejemplifica cómo la tecnología hiperreal puede desencadenar el efecto del valle inquietante. Según Masahiro Mori, cuando réplicas antropomórficas se aproximan demasiado a la apariencia humana, generan rechazo en los observadores. Este “valle” es la depresión en la respuesta emocional donde la cercanía al realismo provoca aversión. Ante estos seres casi humanos experimentamos una mezcla de extrañeza e inquietud: lo familiar se vuelve extraño. Freud describió esa sensación como lo siniestro: algo íntimo y hogareño reprimido que retorna bajo una forma perturbadora.

En la era hipervisual actual, la imagen propia se convierte en un proyecto. Como señala esta tesis, “el cuerpo ya no se siente como un hogar, sino como una trinchera”; la sobreexposición a cuerpos perfectos deja una herida invisible que atraviesa al sujeto. Byung-Chul Han describe cómo el sujeto neoliberal se vuelve “empresario de sí mismo”, en constante autoexplotación para alcanzar una versión optimizada de su identidad. Así, el imperativo de

autenticidad y autosuperación se internaliza como disciplina: nos enseñan a amarnos mientras nos moldeamos y mostramos según las expectativas ajenas. El resultado es una brecha subjetiva: el “yo” interno se distancia de la imagen exterior que proyectan filtros y algoritmos, creando una disociación corporal profunda.

Esta contradicción se evidencia en las identidades digitales: avatares, máscaras e “influencers” virtuales. Al interactuar con figuras hiperrealistas —casi humanas— tendemos a sentir un escalofrío: como observa el investigador Peter Bentley, “los más realistas en su comportamiento ... pueden parecer raros o espeluznantes”. Los estudios de experiencia de usuario confirman este malestar: la mayoría de personas reporta incomodidad ante avatares casi humanos. De pronto, nuestra imagen idealizada en la pantalla crea un doble inquietante: nos miramos en un espejo digital que devuelve una versión nuestra ligeramente distorsionada, generando angustia y alejamiento del yo real.

El malestar es tangible. Un estudio reciente señaló que los cuerpos no realistas de influencers “pueden conducir a más trastornos alimentarios y dismorfia”. Jordan Kay advierte que las apps de belleza nos vuelven casi “ciborg” en la pantalla, empujándonos luego a intentar replicar esas facciones en la vida real con rellenos y cirugías. Investigaciones académicas muestran que los algoritmos de estos filtros reproducen cánones sesgados de belleza y jerarquías estéticas. En conjunto, la cultura digital impone ideales inalcanzables disfrazados de empoderamiento, alimentando la ansiedad identitaria. Buscamos parecer felices y perfectos como en un feed, y olvidamos si esa imagen refleja quiénes somos.

La otredad de nuestro propio rostro evoca la noción freudiana de lo siniestro: aquello familiar y hogareño que, al reaparecer bajo máscara, provoca perturbación. Al mirarnos en cámara o bajo un filtro, nos topamos con un doble ajeno: nos repele y fascina al mismo tiempo. Es la fascinación del terror. Esta fractura identitaria profundiza la inquietud: la voz interna que nos habla se confunde con el mandato externo, y deja de saberse qué versión de nosotros es auténtica. En palabras de la tesis, la paradoja es brutal: nos enseñan a “amarnos” mientras nos moldeamos y vemos a través del ojo del otro. Ese amor convertido en mandato excluye la mirada íntima y compasiva que el ser habitante de este cuerpo necesita.

Entonces, el valle inquietante digital expone la cruel paradoja contemporánea: al intentar perfeccionarnos con tecnología, nos alejamos de nuestra humanidad. Como sintetiza el texto base, ante la “baja autoestima” el sistema nos ofrece el ego como solución, pero éste “no nos da una piel verdadera [...] es un espejo fino [que] se quiebra ante el mínimo golpe”. La ilusión de control sobre la imagen produce solo validaciones frágiles; en realidad, perpetúa un mandato invisible. Frente a la disociación creada por estas máscaras tecnológicas, urge recuperar la mirada compartida y compasiva: aprender a mirar(se) sin juicio y nombrar el dolor auténtico, para que el cuerpo y el rostro vuelvan a ser casa habitada, no mera superficie de proyección.

Tal vez, lo más radical hoy no sea exhibirse, sino permanecer encarnado. Respirar sin editarse. Habitar sin calibrarse. Nombrar el dolor sin decorarlo. Tal vez ahí, justo ahí, comience la posibilidad de volver a reconocerse sin temer al reflejo.

#### **4.5. Capítulo 10: Democratizar la belleza en tiempos de IA: Retos y caminos hacia la pluralidad.**

Democratizar la belleza en la era de la IA exige romper los sesgos algorítmicos y sociales. Los principales retos surgen de los datos y creadores de IA: como hemos visto, la mayoría de modelos aprenden de imágenes centradas en estereotipos caucásicos y delgados. De hecho, estudios denuncian que los sistemas actuales reproducen prejuicios culturales, y que las personas generadas por IA con rasgos eurocéntricos son más propensas a ser calificadas como atractivas. Además, los errores en tecnologías visuales han mostrado sesgos raciales: por ejemplo, el Instituto Nacional de Estándares de Tecnología (NIST) reportó algoritmos de reconocimiento facial con 100 veces más errores al analizar rostros afrodescendientes que caucásicos. Estas falencias técnicas reflejan cómo la IA puede invisibilizar o distorsionar las características de belleza de grupos marginados.

Superar estos obstáculos implica poner la pluralidad en el centro de la tecnología.

Es necesario entrenar algoritmos con datos diversos que incluyan todos los tonos de piel, morfologías, géneros y edades. Equilibrar los conjuntos de entrenamiento evita que la IA repita un único canon. También importa la diversidad de los equipos de desarrollo: programadores de diferentes orígenes reducen “puntos ciegos” al diseñar sistemas, evitando exclusiones inadvertidas. Más allá de lo técnico a lo que no pretendo inmiscuirme, se requiere una crítica cultural: educar al público para que cuestione los estándares impuestos y reconozca la belleza en la heterogeneidad.

Entre los caminos concretos para democratizar la belleza figuran poder alimentar los modelos de IA con imágenes que representen la riqueza cultural y corporal de la humanidad. Esto nivela el “sensor” de la IA para que valore el color de piel, la forma del cuerpo o la identidad de género de modo equitativo. O contar con equipos multidisciplinarios e inclusivos al desarrollar tecnología. La investigación sugiere que cuando los sistemas no están entrenados para reconocer ciertos grupos, se termina devaluando su estética (por ejemplo, al no identificar bien las pieles oscuras). Ante esto, equipos diversos pueden anticipar y corregir estos sesgos.

Pero principalmente fomentar campañas y contenidos que muestren belleza plural (tallas diferentes, edades variadas, culturas diversas). Al mismo tiempo, formar a las personas para un uso crítico de la tecnología —enseñándoles que las imágenes de IA o filtros no son un estándar universal— ayuda a contrarrestar la presión de la perfección digital, porque aunque ha existido un auge del body positive, se entiende que este movimiento ha sido silenciado por el statu quo y las opiniones neolinchadoras.

En suma, la pluralidad exige orientar la IA hacia la inclusividad, es aprovechar su capacidad creativa para producir cuerpos reales, diversos, y no solo perfecciones homogéneas. Si logramos estos cambios —nuevos datos, nuevos diseñadores, nuevas narrativas—, la inteligencia artificial dejará de ser un molde único de belleza y podrá convertirse en una herramienta para celebrar todas las formas de ser y verse.

Pero en un mundo donde la imagen es algoritmo y la belleza se filtra por inteligencia artificial, plantear la democratización de la belleza parece un gesto ingenuo. O incluso inútil. Pero si algo hemos aprendido en esta travesía encarnada es que las utopías no son un destino, sino un lugar desde el cual mirar, resistir y volver a intentarlo. Tal vez no podamos habitar la belleza como una igualdad estética, pero sí como una ética del cuidado, como una práctica radical de ternura entre cuerpos distintos que no buscan agradar, sino acompañarse.



Democratizar la belleza no significa que todos seamos “bellos” bajo un nuevo canon universal. Significa que ningún cuerpo sea expulsado del derecho a sentirse visto, deseado, nombrado, digno. En tiempos donde las IAs generan rostros perfectos y cuerpos editables como si fueran objetos a medida, la pluralidad se vuelve resistencia. Porque si todo puede diseñarse, lo verdaderamente humano será aquello que no se rinde al molde.

Los algoritmos hoy fabrican caras más armónicas que las nuestras. Nos muestran qué sería “lo correcto” si dejáramos de ser quienes somos. Pero quizás el futuro no pase por competir contra esas formas ideales, sino por construir un lenguaje afectivo y ético que devuelva sentido al cuerpo real, al rostro cansado, al gesto no entrenado para la cámara. Tal vez la revolución más urgente sea aprender a mirar sin comparar.

Claro que este camino exige cambios técnicos, legales, pedagógicos:

Modelos de IA entrenados con diversidad real, no con los mismos rostros eurocéntricos reciclados.

Regulación ética, no solo para proteger la imagen, sino para preservar la subjetividad que habita detrás de cada rostro.

Educación emocional crítica, que no nos enseñe a “gustar más”, sino a cuidar más. A distinguir entre imagen y verdad. Entre deseo propio y mandato aprendido.

Pero también —y sobre todo— necesitamos una voluntad colectiva de ternura política. Porque el problema de la belleza no es estético, es simbólico: ¿a qué cuerpos se les permite desear? ¿A qué cuerpos se les concede humanidad? ¿Qué mirada hemos aprendido a sostener sin juicio?

La democratización de la belleza, entonces, no es un fin, sino un comienzo. No busca universalizar un nuevo ideal, sino habilitar la existencia plena de todos los cuerpos, incluso los rotos, los cansados, los que no entran en el marco, los que han sido históricamente excluidos.

Puede parecer una utopía. Y tal vez lo sea. Pero también es una urgencia.

Porque si la IA puede crear todo, lo único verdaderamente insustituible será lo que no puede replicar: la fragilidad encarnada, la mirada que no escanea, el vínculo que no calcula, la voz que tiembla pero dice la verdad.

Porque quizás lo más bello —hoy— sea aquello que aún no ha sido optimizado.

Y si alguna revolución vale la pena, no será la de los cuerpos perfectos, sino la de los cuerpos que, pese a todo, siguen diciéndose: te veo, te creo, te cuido.

Soñar con democratizar la belleza no es sólo imaginar una sociedad más justa en sus imágenes, sino defender la posibilidad misma de existir sin ser corregidos.

No se trata de reemplazar un canon por otro, ni de volver igual lo que debe permanecer múltiple. Se trata, más bien, de construir una ética radical del cuidado mutuo, donde la belleza no sea un destino, sino una condición de acogida.

Hoy, entre algoritmos que predicen nuestros gestos y filtros que editan nuestras emociones, hemos aprendido a mirarnos desde afuera. A programar nuestros cuerpos para ser aceptables. A hablarnos con la voz del deber, incluso cuando nos decimos “amate”.

Pero quizá sea hora de invertir ese mandato: No el “deber ser” como exigencia neoliberal, Sino el deber ser como posibilidad ontológica,

Como acto de ternura hacia el ser que aún no se atrevió a mostrarse entero. Un deber ser para poder ser. Para permitirnos ser sin molde.

Para reconstruir una mirada que no pese, sino que sostenga. Una mirada que no proyecte, sino que reciba. Una mirada que no contabilice “likes”, sino que reconozca existencia.

Porque lo que está en juego no es la estética del cuerpo, sino la habitabilidad de la vida.

Y no hay algoritmo capaz de programar la profundidad de un dolor compartido ni de calcular el valor de un cuerpo que decide, por fin, habitarse.

Esta tesis ha intentado no sólo pensar el cuerpo, sino despertarlo. No sólo denunciar sus heridas, sino nombrarlas para volverlas lenguaje común. No sólo observar la imagen digital, sino resistirla desde una política encarnada de la verdad. Y si algo nos queda como horizonte, es esta promesa: Que ningún cuerpo vuelva a sentirse inhabitable. Que la belleza ya no excluya, sino que hospede. Que la imagen no nos devuelva una versión ajena, sino un eco sincero. Que al mirarnos podamos, al fin, sostenernos sin miedo. Porque el cuerpo no es superficie para perfeccionar.

Es territorio para existir.

## **V. Epílogo.**

Finalmente, hemos llegado al cierre de este recorrido. A lo largo de los capítulos, hemos indagado en múltiples dimensiones que configuran los modos de vernos, narrarnos y habitarlos en la sociedad contemporánea. Se han trazado líneas de sentido que atraviesan la tecnología, la imagen, el cuerpo y la subjetividad, intentando mapear los puntos de fricción que sostienen —y a veces tensionan— los epistemes de nuestro tiempo.

Algunas de estas coordenadas nos invitan a repensarlas: atenuarlas, modificarlas o incluso transformarlas desde sus fundamentos. Como advertí al inicio, no busco aquí ofrecer respuestas definitivas ni soluciones totalizadoras. Esta tesis no cierra interrogantes: los abre. Lo que intenta es nombrar dudas, instalar inquietudes, dejar resonando preguntas que interpelan tanto a lo individual como a lo colectivo.

Porque esa, quizás, es una de las tareas más honestas de la filosofía: no pretender clausurar el sentido, sino sostener el asombro, abrir la palabra, incomodar las certezas. Pensar no como un acto de encierro, sino como una invitación al entrecruce, al diálogo interdisciplinario, a la posibilidad de que las preguntas viajen entre campos distintos y aún así nos convoquen desde lo común: nuestra humanidad compartida.

En tiempos donde todo se optimiza y se acelera, permitirnos dudar puede ser un acto radical. Y tal vez esa sea una de las formas más profundas de resistencia: seguir pensando, incluso cuando las respuestas no lleguen-o nos lleguen dadas-.



### **MÓDULO 3: DESMONTANDO LA FALACIA DEL AMOR PROPIO, LA NORMATIVIDAD ESTÉTICA Y LAS NUEVAS VIOLENCIAS SIMBÓLICAS. LA CRÍTICA GENEALÓGICA DE LA SUBJETIVIDAD CORPORAL CONTEMPORÁNEA.**

#### **I. El mandato de amarse: genealogía crítica del amor propio como tecnología neoliberal.**

##### **1.1.Desmontando la falacia del amor propio: entre la lógica y la subjetividad.**

Cuando esta investigación se propone desmontar “la falacia del amor propio”, no lo hace desde una mera denuncia cultural, sino desde un abordaje crítico que conjuga análisis lógico informal, genealogía foucaultiana y lectura simbólica. En este marco, el discurso del amor propio, lejos de ser un gesto emancipador, se presenta hoy como una tecnología de subjetivación que articula afectos, moral y estética en función del ideal neoliberal del sujeto autogestionado.

En el marco de la lógica crítica, una falacia es definida como “un razonamiento que puede parecer psicológicamente persuasivo, pero que es lógicamente defectuoso” (Walton, 2008). Este tipo de razonamiento no se impone por la fuerza de la evidencia, sino por su capacidad de producir adhesión emocional o consenso aparente, incluso cuando sus premisas no garantizan su conclusión. Bajo esta definición, el discurso del amor propio tal como circula en la cultura digital puede ser comprendido como una falacia afectiva: seduce, convence, se viraliza —pero lo hace apoyado en un marco de premisas defectuosas y autojustificadas.

Se configura como una falacia circular combinada con una falacia ad populum: apela a valores deseables (bienestar, autonomía, autenticidad) para imponer prácticas que reproducen formas de control afectivo y estético.

El riesgo más profundo de estas falacias no reside únicamente en su lógica defectuosa, sino en su eficacia psicológica y social: nos las creemos. Y lo hacemos desde un lugar legítimo de deseo, de herida, de anhelo de pertenencia. En el caso de la falacia ad populum, por ejemplo, el razonamiento se sostiene así: “Todo el mundo va al gimnasio para verse bien, así que si yo también voy, me veré atractivo. Si tantos lo hacen, debe ser porque funciona.” Esta lógica es insidiosa porque se apoya en un supuesto consenso social —la belleza como meta, el rendimiento corporal como medio— para universalizar una expectativa estética que ignora la pluralidad encarnada de los sujetos.

Pero los cuerpos no son ecuaciones reproducibles, ni dispositivos mecánicos que reaccionan igual ante los mismos estímulos. Cada cuerpo es un habitáculo irrepetible, marcado por trayectorias sociales, historias afectivas, condiciones materiales y determinaciones biopolíticas distintas. Hay cuerpos con discapacidades, cuerpos racializados, cuerpos que

transitan identidades de género no normativas, cuerpos marcados por la pobreza, por el trauma, por el deseo disidente. Y también hay identidades mentales y emocionales que no pueden operar bajo la lógica de la autoexigencia constante, que no encuentran satisfacción en la comparación, y que sufren al medirse contra los algoritmos del agrado digital.

En este contexto, la falacia se vuelve peligrosa no solo porque razona mal, sino porque normativiza el dolor: te hace creer que si no encajás, el problema sos vos. Y esa es la trampa perfecta del neoliberalismo afectivo: transforma una promesa de bienestar en una maquinaria de exclusión silenciosa. El problema no es no poder parecerse a los demás; el problema es creer que deberías poder hacerlo, incluso cuando tu historia, tu cuerpo, tu salud y tu identidad lo impiden o simplemente no lo desean.

Lejos de ser cifras neutras, los datos presentados en el Módulo 1 constituyen el suelo empírico desde el cual se vuelve ineludible pensar la urgencia de una nueva epistemología del cuerpo. Cuando el 70 % de las mujeres argentinas declara insatisfacción con su cuerpo, y cuando en Reino Unido el 94 % de las jóvenes se siente presionada a lucir de determinada manera, no estamos frente a desviaciones individuales, sino ante síntomas de una maquinaria simbólica que convierte al cuerpo en objeto de evaluación y corrección constante. Esta insatisfacción no es simplemente ‘un malestar’: es el resultado de una racionalidad estética que opera como mandato moral y dispositivo de autogobierno.

Las cifras sobre salud mental —como el incremento del 15,3 % en trastornos alimentarios entre jóvenes o la asociación entre uso excesivo de redes y pensamiento suicida— no deben leerse como efectos colaterales, sino como consecuencias estructurales de un régimen de visibilidad que exige habitar el cuerpo como proyecto performativo. En este marco, el amor propio deviene una tecnología de subjetivación que impone optimización emocional y estética en nombre del bienestar.

Estas cifras nos interpelan porque traducen en términos medibles aquello que muchas veces solo se experimenta como sensación de vacío o rechazo íntimo. Como se desarrolla en los capítulos anteriores, la violencia simbólica internalizada no tiene rostro, pero deja marcas; no se impone con leyes, pero organiza la percepción de uno mismo hasta que el cuerpo deja de sentirse como casa. El dato, en este sentido, no es evidencia objetiva, sino eco cifrado de una herida colectiva que la cultura tiende a desmentir

## **1.2.El amor propio como falacia afectiva: lógica informal y violencia simbólica.**

El razonamiento del discurso del amor propio puede estructurarse así:

Premisa 1 (implícita): Si te amás, deberías sentirte bien contigo mismo.

Premisa 2: Si no te sentís bien, es porque no te amás lo suficiente.

Conclusión: Por lo tanto, debés trabajar más en tu amor propio para merecer bienestar.

Este razonamiento, aparentemente lógico, encubre una trampa: traslada la responsabilidad del malestar estructural al sujeto, naturaliza la autoexigencia emocional como forma de virtud, y convierte la salud mental en una cuestión de rendimiento afectivo. Así, el amor propio se presenta como elección, pero opera como mandato. Se trata de una falacia con poder performativo: no solo engaña, sino que produce subjetividades que internalizan su lógica,

culpabilizando al individuo por no lograr sentirse en eje. El yo se vuelve juez, paciente y terapeuta de sí mismo.

Para comprender la eficacia simbólica de esta falacia, es necesario complementarla con una genealogía crítica (Foucault, 1979). El amor propio no es un concepto neutro ni ahistórico: ha transitado por diferentes regímenes de sentido —desde el ideal ilustrado de autonomía racional, pasando por los movimientos feministas del cuidado, hasta el actual modelo de gestión emocional individualista. Esta trayectoria evidencia que el amor propio no ha sido borrado ni reemplazado, sino reinscrito, lo que nos lleva a pensar el cuerpo y sus discursos como palimpsestos.

El cuerpo contemporáneo —y los discursos que lo modelan— puede ser leído como un palimpsesto simbólico (Genette, 1982): una superficie sobre la cual se inscriben y superponen capas de sentido, sin que las anteriores desaparezcan del todo. El mandato actual del amor propio reapropia narrativas previas de resistencia emocional y empoderamiento, pero las recodifica desde la lógica de la autooptimización neoliberal. Lo que antes fue grito colectivo, hoy deviene reto de 21 días. Lo que fue práctica comunitaria, hoy es contenido de influencer. Y lo que fue lenguaje para sanar, hoy se vuelve exigencia de perfección emocional. En este palimpsesto afectivo, la violencia simbólica se disfraza de afecto, y el deber de quererse encubre la prohibición de habitar el dolor, la ambivalencia o la disidencia estética.

Byung-Chul Han (2018) ha descrito con agudeza este pasaje: el sujeto contemporáneo ya no es disciplinado desde afuera por instituciones jerárquicas, sino que se autogestiona desde adentro, convencido de que su libertad radica en poder ser “su mejor versión”. El resultado no es autonomía, sino una forma de autoexplotación seductora, en la cual el sujeto se exige constantemente estar bien, lucir bien, y mostrarse bien. La salud mental se convierte en capital emocional, la autenticidad en mercancía simbólica, y el bienestar en una obligación moral. El amor propio, en este régimen, no es una posibilidad afectiva, sino un índice de rendimiento.

Eva Illouz (2007), desde la sociología crítica de las emociones, advierte que esta emocionalidad neoliberal despolitiza el sufrimiento, al convertirlo en déficit individual. El sistema que genera precariedad, ansiedad o inseguridad estética permanece fuera del campo de análisis: lo que importa es cómo te “trabajás” internamente para no sufrir sus efectos. La emocionalidad es tratada como problema psicológico, no como síntoma de una estructura de opresión. De este modo, la falacia del amor propio no solo opera en el nivel lógico, sino en el nivel epistémico y político: impide la elaboración colectiva del malestar, desactiva la crítica estructural, y privatiza el cuidado como consumo emocional.

Por todo ello, desmontar esta falacia no significa rechazar el amor propio como experiencia deseable, sino desactivar su función disciplinante, desenmascarar sus presupuestos normativos y rehabilitar su potencial emancipador. Para ello, es necesario construir una epistemología encarnada que reconozca el cuerpo como archivo palimpséstico de afectos, memorias y resistencias. Solo desde una lectura crítica de las capas que se inscriben sobre los cuerpos —desde el mandato de optimismo hasta el culto a la resiliencia estética— es posible recuperar un amor propio que no sea mandato, sino forma de estar con uno mismo sin deber ser otro.

## **II. La estética como dispositivo normativo: el cuerpo modelado entre algoritmos, deseo y castigo simbólico**

La normatividad estética no es una categoría inocua ni superficial: funciona como un dispositivo de poder que regula, clasifica y jerarquiza los cuerpos en función de un ideal históricamente mutable.

El cuerpo bello, lejos de constituir una constante natural, se presenta como el resultado de tecnologías simbólicas, políticas y económicas que producen sensibilidad y deseo.

Como advierte Pierre Bourdieu (1977), los sistemas de gusto y belleza no expresan preferencias individuales neutras, sino que estructuran la percepción y constituyen violencias simbólicas que se ejercen mediante la interiorización de normas sociales naturalizadas.

En este sentido, el ideal corporal no es estático: muta según los regímenes de verdad de cada época. Por ejemplo, durante el Renacimiento, predominaban los cuerpos proporcionalmente matemáticos; en el siglo XIX, se imponían cánones burgueses de fragilidad femenina; en la segunda mitad del siglo XX, el cuerpo se volvió vehículo de salud y rendimiento físico; y hoy, en la era digital, aún con mucha prevalencia del ideal anterior, el cuerpo se configura como un proyecto inacabado, permanentemente optimizable, visible, mercantilizable y emocionalmente eficiente.

Sin embargo, lo que distingue al presente no es solo el contenido del ideal, sino su modo de producción, circulación y validación. En el contexto del capitalismo informacional y la globalización digital, la estética funciona como un dispositivo algorítmico de ordenamiento corporal. Ya no se trata únicamente de un canon impuesto por los medios masivos tradicionales o por instituciones sociales estables, ni se limita a una agencia de modelaje, sino ahora es una norma difusa, dinámica y autojustificable, que se actualiza en tiempo real a través de plataformas como Instagram, TikTok o YouTube.

### **1.1. El cuerpo como interfaz algorítmica**

En este régimen, el cuerpo no se habita: se performa.

Como señala Paul B. Preciado (2008), el sujeto contemporáneo es el resultado de una biopolítica farmacopornográfica, en la que el cuerpo es simultáneamente objeto de intervención técnica y mercancía emocional. El yo se presenta como “auténtico”, pero esa autenticidad está mediada por filtros, encuadres, coreografías, hashtags, likes y comentarios. En otras palabras, el cuerpo ya no es experiencia interna, sino interfaz pública de validación y consumo.

Judith Butler (1990) había advertido que la identidad de género se constituye performativamente desde un enfoque feminista: no se es mujer, se “hace” mujer mediante la repetición de actos regulados por normas sociales.

Esta tesis adquiere nuevas implicancias en el entorno digital, donde la identidad corporal es constantemente puesta en escena para ser aprobada, monetizada o excluida.

No se trata simplemente de mostrarse: se trata de mostrarse bien, mejor, coherente con las exigencias estéticas y afectivas del entorno.

Los algoritmos, en este contexto, jerarquizan cuerpos en función de su rentabilidad emocional. Aquellos que se ajustan a los cánones —juveniles, delgados, blancos, sanos,



performativamente felices— son visibilizados, mientras que los cuerpos que escapan a ese estándar son invisibilizados, medicalizados, estigmatizados o convertidos en objetos de consumo irónico o fetichista, apelando al morbo.

Como sostienen Dovey y Kennedy (2020), la lógica algorítmica no refleja el deseo social: lo fabrica, lo optimiza y lo estandariza.

## **1.2. Estetización globalizada y violencia performativa**

En el contexto de la globalización digital, la estética corporal deja de ser un fenómeno cultural localizado: se convierte en un lenguaje transnacional mediado por tecnologías visuales, lo que genera una paradoja: hay más diversidad de cuerpos circulando en línea, pero también hay mayor presión para cumplir con estándares estéticos cada vez más inalcanzables. La supuesta democratización del deseo se convierte en una sofisticación del control.

Aunque podría pensarse que el entorno digital ha favorecido la visibilidad de corporalidades diversas, dicha visibilidad no garantiza inclusión ni valoración. Por el contrario, lo que se visibiliza es aquello que se ajusta —aunque sea mínimamente— a un estándar estético específico, variable según el contexto geopolítico, pero igual de normativo en su funcionamiento.

Por ejemplo, en Corea del Sur, uno de los países con mayor exposición digital, consumo de redes y cirugía estética per cápita, el ideal corporal masculino ha sido modelado por la industria del K-pop y el cine local: hombres extremadamente delgados, de piel clara, sin acné, con rasgos refinados, cabello estilizado y una estética casi andrógina.

Sin embargo, esta estética hegemónica coexiste con una profunda exclusión simbólica de aquellos cuerpos que se desvían: hombres con acné, con texturas más robustas, con estatura media o menor, o con rasgos considerados menos “finos” enfrentan no solo la invisibilidad algorítmica, sino una violencia cultural que asocia su cuerpo con falta de éxito, esfuerzo o valor social.

En contraposición, en muchos países latinoamericanos —como Argentina, Brasil o Colombia— el ideal masculino dominante se orienta hacia la figura atlética, musculosa, sexualmente dominante y emocionalmente contenida. Aquí, el mandato es otro, pero opera de modo análogo: el cuerpo del varón debe ser fuerte, funcional y deseable. La delgadez, que en Corea del Sur es signo de valor estético, en el sur global puede interpretarse como debilidad o carencia de virilidad.

Estas diferencias no anulan el régimen de normatividad, sino que lo demuestran: la estética es un dispositivo histórico y geoculturalmente situado, pero su función de regulación simbólica permanece constante. Cambia el contenido, no la estructura: el cuerpo sigue siendo exigido, corregido, juzgado. En este marco, la diversidad aparente se convierte en una ilusión de libertad, cuando en realidad opera bajo la misma lógica de selección, optimización y castigo simbólico.

Este proceso produce lo que podríamos denominar violencia performativa estética: no se impone por la fuerza, sino por la adhesión afectiva, por el deseo de pertenecer, por la necesidad de ser visto, deseado y aprobado.

La sanción ya no se manifiesta solo como castigo explícito, sino como invisibilización algorítmica, falta de feedback, silencio social, o disonancia afectiva interna.

Este fenómeno se traduce en cifras concretas: en Argentina, el 70 % de las mujeres declara sentirse insatisfecha con su cuerpo (InfoGEI, 2023); en Reino Unido, el 94 % de las adolescentes reporta presión estética por redes sociales (City, University of London, 2024); y los trastornos alimentarios han aumentado un 15,3 % entre jóvenes en la última década. Estas estadísticas no son efectos colaterales, sino síntomas estructurales de una racionalidad estética que transforma el cuerpo en capital simbólico, donde la salud mental se mide por la capacidad de mostrarse feliz y hermoso.

Las experiencias trans ofrecen un punto de fuga crucial para pensar el cuerpo como construcción histórica, política y estética. En tanto identidades encarnadas que interrumpen la linealidad biológica y el binarismo de género, las corporalidades trans desestabilizan las categorías tradicionales de autenticidad, belleza y pertenencia.

En el marco de esta tesis, las identidades trans permiten comprender cómo el mandato del amor propio y la normatividad estética operan desde la cisnorma, estableciendo no solo qué cuerpos son deseables, sino también cuáles son legibles como “válidos”, “reales” o “coherentes”.

Las redes sociales, en apariencia democratizadoras, a menudo visibilizan las vidas trans desde la espectacularización o la fetichización, priorizando aquellas representaciones que se ajustan a los cánones cisnormativos de belleza y transición “exitosa”. Esta lógica produce lo que algunos autores llaman “transnormatividad”: una forma de existencia trans que solo es celebrada si es comprensible, visualmente atractiva y funcional al deseo cis.

Así, se refuerza una violencia simbólica encubierta: los cuerpos trans que no desean hormonarse, que transitan géneros no binarios, que no se operan, o que no encajan en la estética hegemónica son invisibilizados o patologizados. El “amor propio”, en estos casos, se vuelve un campo de disputa entre la legitimación social y el derecho a existir sin cumplir expectativas ajenas.

Incorporar las identidades trans en esta investigación no es un gesto inclusivo: es una exigencia epistemológica. Porque no se puede construir una nueva epistemología del cuerpo sin atender a las vidas que lo han cuestionado todo: la esencia, la forma, el género, el deseo y el derecho a significar por fuera del canon.

Por último pero no por ello menos importante, si el cuerpo ha sido históricamente el soporte material de múltiples formas de poder, el cuerpo de las mujeres ha constituido su laboratorio privilegiado. Desde las prácticas de control sexual en la Modernidad hasta las industrias contemporáneas del bienestar, la figura femenina ha sido sometida a procesos sistemáticos de normalización estética y emocional.

En este marco, la promesa del “amor propio” opera como mandato estético diferencial. Se espera que las mujeres se amen, pero solo si cumplen con un ideal corporal hegemónico, saludable, eficiente, pero no intimidante; deseable, pero no “vulgar”; empoderado, pero sin salirse de los márgenes del agrado. Como advierte Sandra Lee Bartky (1990), la subjetividad

femenina ha sido históricamente moldeada como una vigilancia de sí misma, lo que en la era digital se traduce en una hiperperformance de belleza emocional constante.

La industria de la autoayuda, el fitness digital, el coaching, las apps de ciclo menstrual, los filtros de Instagram y los retos de transformación corporal no son prácticas inocentes: operan como dispositivos de autogobierno que desplazan el eje del deseo al deber. Como señala Illouz (2007), la emocionalidad femenina ha sido mercantilizada y culpabilizada: si no te sentís bien, no es por el sistema, sino porque no hiciste suficiente journaling, no meditaste lo suficiente hoy o se te acabó tu sérum para el skincare.

Así, la violencia simbólica no se impone, se internaliza. Las mujeres no solo se comparan: se juzgan, se miden, se corrigen a sí mismas en función de parámetros que mutan, pero siempre exigen. En este contexto, el cuerpo deja de ser espacio de habitar para convertirse en superficie de autoevaluación. El amor propio, entonces, no es experiencia subjetiva liberadora, sino mandato estético-emocional que exige belleza, fortaleza, plenitud y productividad permanente.

El problema ya ha sido presentado, es hora de invertir en resolverlo.

### **1.3. La estetización como nueva moral digital.**

Byung-Chul Han (2018) describe este momento como el paso de la sociedad disciplinaria a la sociedad del rendimiento: ya no se nos obliga desde afuera, sino que nos autoexigimos desde adentro, bajo la ilusión de libertad. La estética, en este marco, se convierte en una moral encubierta: hay que ser bello para valer, hay que estar bien para pertenecer. El cuerpo ya no solo comunica, sino que debe ser comunicado de cierto modo.

Esta estética moraliza el deseo, convierte el bienestar en mandato y hace de la perfección corporal una responsabilidad individual. Los algoritmos no imponen normas explícitas, pero al jerarquizar ciertos cuerpos y ocultar otros, producen subjetividades que naturalizan su inadecuación. La autocritica estética se convierte en virtud; la disidencia corporal, en problema a corregir.

Entonces, en la era digital, la normatividad estética no es un fenómeno periférico, sino un dispositivo de subjetivación central. Opera mediante la estetización algorítmica del deseo, la visibilidad diferencial de los cuerpos, la emocionalización de la pertenencia y la moralización del bienestar.

En este régimen, el cuerpo no se vive: se representa. No se siente: se calcula. No se es: se performa.

Hablar del cuerpo en la era digital, entonces, no es simplemente hablar de nuevos ideales, sino de nuevas formas de habitar (o deshabitar) la carne, de nuevas violencias simbólicas y de nuevos modos de interpelación. Frente a este panorama, urge recuperar una epistemología encarnada que nos devuelva el derecho a habitar nuestros cuerpos sin tener que exhibirlos para existir, que abordaremos en el cuarto módulo.

### **1.4. Normas jurídicas vs. Normas del imperativo social: entre el deber legal y el deber simbólico.**

Toda sociedad está estructurada en torno a sistemas de control social, mecanismos que buscan asegurar la conformidad de las personas a determinados valores, comportamientos y formas de vida consideradas legítimas o deseables. Estos sistemas no son homogéneos: actúan desde distintos dispositivos —jurídicos, morales, religiosos, convencionalismos sociales, culturales, y la educación, entre otros— y operan tanto en el plano institucional como en la vida cotidiana.

A lo largo de la historia, los cuerpos han estado regulados no solo por normas jurídicas —aquellas explícitas, codificadas, susceptibles de sanción estatal—, sino también por normas del imperativo social, más difusas pero igualmente eficaces en su capacidad de moldear la conducta y disciplinar la diferencia.

La norma jurídica responde a un orden institucionalizado: establece lo permitido y lo prohibido bajo amenaza de sanción formal. Es un dispositivo de control que, en las democracias, se presenta como consensuado y revisable. En cambio, la norma del imperativo social no necesita leyes escritas para operar: actúa desde la expectativa, el juicio, la mirada ajena, la vergüenza, el ideal aspiracional. Su eficacia radica en que se vive como natural, como obvia, como parte del “sentido común”.

Mientras la primera puede ser impugnada en tribunales, la segunda se inscribe en los cuerpos, se perpetúa en el lenguaje, y se actualiza en las plataformas digitales sin requerir justificación racional. No dice “debes”, pero castiga si no lo hacés. No dice “es delito”, pero excluye, ridiculiza, penaliza simbólicamente al que no encaja.

—Una mutación histórica del mandato social hacia el cuerpo.

En siglos anteriores, el cuerpo fue regulado mayormente por las normas religiosas y morales: se esperaba castidad, obediencia, decoro, según el género y el estatus. Más tarde, la modernidad trajo consigo una nueva normatividad: el cuerpo productivo, disciplinado, sano, útil, heterosexual, blanco. El control ya no era solo moral, sino médico, laboral y estético.

Sin embargo, en la actualidad, con la digitalización de la vida cotidiana, el imperativo social se volvió más difuso, más íntimo, más cruel. Ya no se impone desde una institución externa, sino desde un entramado emocional performativo: se internaliza como deseo de validación, se actualiza como imagen optimizada, se legitima con un like.

En el régimen actual de visibilidad digital, cumplir con las expectativas estéticas, emocionales y discursivas que circulan como “lo deseable” opera como una forma de pertenencia simbólica a una clase superior. No se trata solo de tener un cuerpo hegemónico, sino de actuarlo correctamente: mostrar equilibrio emocional, estilo de vida saludable, relaciones afectivas estables, narrativas de superación personal. Todo esto compone un nuevo capital simbólico de estatus.

Así como en otras épocas el linaje, el título académico o la propiedad eran marcadores de prestigio, hoy lo son la estética algorítmica, el cuerpo optimizado, la emocionalidad gestionada, la imagen proyectada con éxito. Esta pertenencia no se hereda, pero se simula. Y quien no logra simularla, queda fuera de los códigos de validación contemporánea.

Por eso, el incumplimiento de esta norma no escrita no solo genera malestar subjetivo: genera exclusión simbólica, desclasamiento afectivo, pérdida de visibilidad. No ser “apto”

estéticamente ya no es un problema individual: es una forma de desposesión social encubierta, donde la belleza no es solo un atributo, sino un dispositivo de legitimación.

Lo que antes era represión ahora se disfraza de libertad: se nos dice “sé tú mismo”, pero dentro de un marco algorítmico que castiga lo divergente. El cuerpo ideal no es solo bello: es eficiente, emocionalmente equilibrado, narrativamente coherente, visible y “positivo”. Ya no basta con obedecer: hay que rendir emocional y estéticamente.

Este nuevo mandato social sobre el cuerpo es más lesivo porque:

1. No tiene rostro identificable: no es el Estado, ni la Iglesia, ni el padre. Es “la mirada de todos”, pero también la de uno mismo. La autoexplotación emocional se justifica como cuidado personal.
2. No admite rebeldía sin castigo simbólico: quien no encaja es invisibilizado, ridiculizado, aislado digitalmente.
3. Opera sobre la afectividad y el deseo: no se trata de cumplir por miedo a la sanción, sino de desear encajar, desear gustar, desear pertenecer. El mandato no se impone: se interioriza.
4. Coloniza el lenguaje del empoderamiento: “autoestima”, “amor propio”, “salud”, “mejor versión de ti” son expresiones que operan hoy como tecnologías blandas de control simbólico, disfrazadas de cuidado.
5. Fragmenta la subjetividad: se habita un cuerpo dividido entre el que se muestra y el que se siente. La disonancia entre imagen proyectada y experiencia vivida es, muchas veces, la raíz del sufrimiento.

### **1.5. El estilo como norma: el fenómeno “aesthetic” y la performatividad algorítmica del yo.**

En los discursos digitales contemporáneos, especialmente entre jóvenes, términos como “aesthetic”, “clean girl”, “that girl”, “dark feminine”, entre otros, se usan para referirse a ciertos modos de vestir, habitar, consumir, organizar el tiempo y mostrarse. A simple vista, estas categorías parecen inofensivas: formas de autorrepresentación, estilos personales, modos creativos de expresarse. Sin embargo, en su repetición masiva y su circulación viralizada, funcionan como nuevos dispositivos de normatividad simbólica, anclados en lo visual, lo emocional y lo aspiracional.

Lo que se nombra como “aesthetic” no es neutral: remite a un ideal corporal, afectivo y conductual codificado, que responde a criterios hegemónicos de belleza, productividad, autocontrol y “coherencia visual”. Son estilos que sólo pueden sostenerse desde ciertos privilegios: tiempo libre, recursos económicos, estabilidad emocional, acceso a consumos determinados, cuerpos leídos como válidos. La estética, entonces, deja de ser expresión singular y se transforma en una forma de rendimiento simbólico.

En este sentido, el fenómeno “aesthetic” funciona como una forma de incautación algorítmica del deseo. Aquello que parece espontáneo, natural o único está profundamente atravesado por lógicas de repetición, validación digital y recompensa afectiva. Las plataformas no sólo permiten mostrar una estética: la seleccionan, la amplifican, la canonizan. Se viraliza lo que encaja; se invisibiliza lo que desentona.

No se trata simplemente de “elegir un estilo”. Se trata de encarnar una narrativa visual aceptada, coherente con lo que el algoritmo premia y lo que la comunidad digital valida. Así, el discurso de lo “aesthetic” se convierte en una nueva forma de norma blanda, donde la apariencia se transforma en medida de pertenencia simbólica.

Este fenómeno encarna —de forma informal, viral y emocional— una de las formas más eficaces del imperativo social actual: la necesidad de mostrar un cuerpo que no solo funcione, sino que se vea bien, se comporte bien, proyecte orden, control y armonía estética constante. Bajo la etiqueta “aesthetic” no hay libertad expresiva, sino una regla no dicha: el cuerpo debe estar listo para ser visto, y lo que no entra en esa categoría queda afuera del campo de lo reconocible.

Esta estetización algorítmica del yo, que opera incluso en lo afectivo (“sad aesthetic”, “soft aesthetic”, “coquette aesthetic”), reduce la emocionalidad a un recurso visualizable y consumible, desactivando su potencia política. En lugar de permitir narrativas corporales diversas, produce subjetividades repetidas, editadas, perfectamente codificables.

Por eso, decir “aesthetic” ya no nombra simplemente un estilo, sino la lógica de un sistema que transforma la singularidad en formato, y el cuerpo en pantalla. La verdadera transgresión, en este contexto, no es elegir una estética alternativa, sino desobedecer la necesidad de ser estetizable.

### **III. Violencia simbólica: nuevas formas de exclusión en el régimen de visibilidad digital.**

La violencia simbólica, tal como la define Pierre Bourdieu (1999), no actúa por imposición explícita ni por coacción física, sino que se ejerce con el consentimiento de quienes la padecen, mediante la naturalización de jerarquías y sentidos sociales que se perciben como legítimos. En el contexto de la era digital, esta violencia adquiere nuevas modulaciones: ya no se impone desde una institución centralizada, sino que se dispersa algorítmicamente, se viraliza, se estetiza. Es una violencia que no dice “tenés que ser así”, sino que muestra reiteradamente qué cuerpos valen, qué afectos convienen, qué emociones son deseables.

La visibilidad, en este régimen, se convierte en el nuevo mecanismo de control. Pero no cualquier visibilidad: una visibilidad curada, filtrada, espectacularizada. Aquello que no se ajusta al canon estético-afectivo del entorno digital no es simplemente rechazado: es invisibilizado, ridiculizado, o patologizado. La exclusión ya no requiere represión; basta con que el algoritmo no lo muestre. Como advierte Judith Butler (1993), lo que no se nombra no existe; en la lógica de las redes sociales, lo que no se ve, no vale.

Esta forma de exclusión es tanto más eficaz cuanto más silenciosa resulta: no deja huellas explícitas, pero reorganiza el campo perceptivo. La experiencia de ser “no visto”, de no recibir interacciones, de no ser replicado ni validado, se transforma en una forma de sanción afectiva. El cuerpo no solo debe adaptarse al ideal: debe generar deseo, debe movilizar afecto, debe ser rentable emocionalmente. En este marco, la visibilidad no es sinónimo de libertad, sino un privilegio selectivo otorgado a quienes encarnan con éxito las normas hegemónicas del agrado visual.

La violencia simbólica digital opera a través de lo que podemos llamar economía de la visibilidad afectiva: likes, comentarios, compartidos, visualizaciones. Estas métricas, lejos de ser neutras, configuran un nuevo campo de valor en el cual el cuerpo es convertido en capital simbólico. Esta dinámica es particularmente perversa en relación con identidades disidentes, racializadas, gordas, trans, con discapacidad, neurodivergentes o empobrecidas: la visibilidad que se les permite suele estar condicionada a su capacidad de encajar, de entretener, de educar al otro o de “inspirar” desde el dolor. En este contexto, ser visible no equivale a ser reconocido, y la inclusión aparente puede operar como una forma de exotización o consumo caritativo que reafirma la norma en vez de cuestionarla.

Además, esta economía visual produce subjetividades precarizadas afectivamente. La autoestima, la valía y la identidad comienzan a depender del feedback externo. Como sostiene Eva Illouz (2012), el neoliberalismo emocional transforma los vínculos en contratos de reciprocidad afectiva medibles, y convierte la interioridad en un producto de mercado. La validación ya no se construye en el lazo comunitario, sino en la cuantificación pública de reacciones. El yo se vuelve objeto de su propia evaluación continua, en un ciclo sin fin de exposición y ansiedad.

Esta lógica de la visibilidad compulsiva implica nuevas formas de sufrimiento psíquico y nuevas modalidades de exclusión simbólica. No basta con ser, hay que mostrarse. Y no basta con mostrarse, hay que agradar. En esta doble exigencia, muchos cuerpos se desgastan intentando sostener una presencia performática que les garantice pertenencia. Aquellos que no lo logran —por razones materiales, psicológicas, estéticas, culturales o identitarias— no solo quedan fuera del espacio de circulación, sino que se sienten culpables por no haber sabido “quererse lo suficiente”.

Así, la violencia simbólica en la era digital se vuelve una maquinaria de autorregulación subjetiva: el sujeto se ajusta a los criterios estéticos, no por miedo a la sanción externa, sino por deseo de pertenencia, por anhelo de ser visto, por terror a la insignificancia. Este funcionamiento produce una doble paradoja: por un lado, el yo se multiplica en pantallas, pero por otro, se disuelve en métricas. Y en ese tránsito, se pierde el derecho a habitar el cuerpo como experiencia vivida, no como imagen administrada.

Como se planteó en los apartados anteriores, el amor propio, la normatividad estética y la performatividad corporal funcionan como vectores de subjetivación que articulan afecto, control y visibilidad. En este apartado, se evidencia que la violencia simbólica no ha desaparecido en el régimen digital: se ha vuelto más eficaz, más afectiva y más sofisticada. No prohíbe, pero induce. No reprime, pero configura. No insulta, pero mide.

Frente a esta maquinaria, la crítica no puede limitarse a la denuncia moral ni a la nostalgia por lo analógico. Se impone la necesidad de una epistemología del cuerpo que desactive esta lógica de exclusión estética mediante saberes encarnados, afectivos, plurales. El desafío ya no es simplemente visibilizar lo excluido, sino romper la matriz que define qué merece ser visto. Reiteramos, ese será el gesto fundamental del próximo módulo.

### **3.1. Violencias fisiológicas de la era digital**

#### **1. Efectos físicos y neuromusculares del uso de pantallas.**

El uso intensivo de dispositivos digitales y pantallas prolongadas se asocia con diversas patologías físicas. Por ejemplo, la fatiga visual digital (síndrome visual informático) se caracteriza por cefaleas, cansancio ocular, enrojecimiento, picor, fotofobia, visión borrosa y sequedad en los ojos. Su prevalencia es muy alta (desde el 8.2% hasta casi el 100% de ciertos grupos de población) y se atribuye a factores como la disminución de la frecuencia del parpadeo y el deslumbramiento de las pantallas. Además, la postura encorvada típica al mirar el móvil o la computadora provoca el síndrome de cabeza adelantada ('text neck'). Esta postura forzada genera sobrecarga mecánica en la columna cervical y tensión en la musculatura posterior del cuello. Entre los síntomas asociados a esta postura figuran dolor de cuello y hombros, rigidez, cefaleas y dolor referido a brazos y manos (cervicobraquialgia). A su vez, los cambios posturales —por ejemplo, la protrusión crónica de la cabeza— pueden aplanar la lordosis cervical y comprimir nervios o discos, favoreciendo hernias y degeneraciones discales.

—Fatiga visual digital: síndrome ocular por esfuerzo visual prolongado ante pantallas; cursa con asthenopia (dolor ocular, cansancio) y alteraciones de la visión que afectan hasta al 100% de algunos usuarios intensivos.

—Síndrome de cabeza adelantada y cervicalgia: la inclinación prolongada del cuello hacia adelante (típica del uso de smartphones/tablets) incrementa la carga en la columna cervical, generando dolor de cuello, tensión en hombros y rigidez cervical.

—Disfunción temporomandibular (ATM): la postura encorvada puede alterar la alineación mandibular. Se ha observado que el forward head posture se asocia a trastornos de la ATM.

—Cervicobraquialgia y lesiones espinales: la postura forzada y la carga desproporcionada en la columna pueden irradiar dolor hacia brazos y manos (cervicobraquialgia), además de predisponer a hernias y cambios degenerativos de discos cervicales.

## 2. Impactos neurocognitivos y emocionales.

Las redes y pantallas también influyen en la salud mental y cognitiva. Destaca el síndrome de ansiedad digital, donde fenómenos como el FoMO ("fear of missing out", miedo a quedarse fuera) actúan como factores de riesgo. Varios estudios indican que el FoMO —definido como la ansiedad de perderse experiencias sociales positivas— predice directamente un uso problemático y compulsivo del celular. Por ejemplo, personas con FoMO chequean constantemente redes sociales para no "perderse nada", lo que refuerza un círculo de dependencia. Este uso compulsivo puede disminuir la capacidad de autocontrol y juicio crítico en situaciones cotidianas. Además, las plataformas digitales favorecen la polarización cognitiva: la exposición repetida a "cámaras de eco" elimina perspectivas divergentes, empobrece el diálogo y sesga la formación de opiniones. Esto deteriora la reflexión crítica sobre la realidad.

Otros efectos documentados son el aislamiento y la adicción conductual. La sobreexposición a redes puede generar una sensación paradójica de soledad (ilusión de compañía virtual) que aumenta la ansiedad y la desregulación emocional. De hecho, la "adicción a las redes" comparte con otras adicciones conductuales el fenómeno de distorsión temporal: los usuarios



con uso excesivo padecen alteración subjetiva del tiempo, característica central de las adicciones tecnológicas. Por ejemplo, tras periodos abstinencia forzada se observa que tienden a subestimar el paso del tiempo, indicando dependencia psicológica.

Por último, el uso intensivo de medios digitales puede agravar trastornos mentales preexistentes. Estudios recientes señalan que la exposición continua a redes sociales puede desencadenar o empeorar cuadros de ansiedad, depresión, insomnio y estrés. En personas con vulnerabilidad previa, el mecanismo de búsqueda de “compensación online” actúa como círculo vicioso. Zubair et al. (2023) concluyen que el uso de redes “está fuertemente correlacionado con la ansiedad y otros trastornos psicológicos como depresión, insomnio y estrés” y advierten que la ansiedad preexistente suele inducir abuso de redes, agravándose los síntomas inicialmente presentes. También se observa aumento de la ansiedad social: quienes optan preferentemente por interacción digital frente a la presencial tienen “potencial de desarrollar ansiedad social y empeorar cualquier trastorno de ansiedad social preexistente”.

### 3. Consecuencias sociales y simbólicas.

Más allá de lo corporal, la masificación digital redefine los lazos sociales. Estudios sobre bienestar muestran que la interacción cara a cara sigue siendo superior para la salud mental. Por ejemplo, investigaciones recientes en situaciones de confinamiento hallan que el contacto presencial se asocia con mayor bienestar y menor soledad, mientras que la comunicación por apps y redes tiende a lo contrario. En general se concluye que la comunicación mediada por tecnología “no puede suplir” la presencial. En este contexto surge la ilusión de compañía, concepto popularizado por Sherry Turkle: la tecnología provee una falsa cercanía sin las exigencias de una relación real. La evidencia muestra incluso que el uso excesivo de redes reduce la autoestima y la felicidad subjetiva de los jóvenes, emulando soledad aun cuando están “conectados”.

Esta dinámica contribuye al empobrecimiento del lazo social y la empatía. El tiempo ante pantallas resta energía de las relaciones directas y puede atrofiar la empatía cognitiva. Por ejemplo, se observa que los adultos jóvenes muy expuestos a medios digitales presentan menor empatía cognitiva (capacidad de comprender las emociones ajenas). Algunos analistas hablan de la “tinderización de los vínculos”: las relaciones tienden a volverse superficiales, transaccionales y de consumo rápido. En paralelo, hay señales de una erosión del interés por el pensamiento crítico y la investigación científica en las nuevas generaciones. Un estudio en estudiantes universitarios encontró que la dependencia de redes sociales se correlaciona negativamente con la capacidad de pensamiento crítico. En concreto, cuanto mayor es la adicción digital, menor el desarrollo de habilidades de análisis, razonamiento y juicio crítico. Esto se suma a la tendencia de consumir información fragmentada en lugar de texto profundo, lo que puede reducir la dedicación al estudio riguroso.

### 4. Fundamentos teóricos multidisciplinares.

Este fenómeno debe ser interpretado desde múltiples marcos teóricos. En bioética y filosofía política, el concepto de biopoder de Foucault puede aplicarse a cómo los sistemas digitales regulan conductas corporales y mentales (p.ej. horarios de pantalla, algoritmos de atención). En sociología, la noción de violencia simbólica de Bourdieu ayuda a entender cómo los

hábitos digitales imponen valores y normas sociales (p.ej. sobre qué es lo “correcto” en imagen y comunicación) sin conciencia del usuario. La psicología aporta teorías de la adicción y del condicionamiento: se explica el refuerzo dopaminérgico de las redes sociales y la fatiga por conexión. La neurociencia ha documentado cambios cerebrales asociados al uso masivo de tecnología; por ejemplo, los autores citados advierten de alteraciones estructurales y funcionales (denominadas en la literatura “demencia digital”) que afectan atención, memoria y control inhibitorio. En conjunto, estos enfoques señalan que lo que podría interpretarse como simple hábito tecnológico en realidad puede configurarse como una forma de violencia sobre el cuerpo y la mente de las personas, al comprometer su salud física, cognitiva y social bajo dinámicas de poder digitalizadas.

#### **IV. Contra-narrativas del cuerpo: resistencias, fisuras y posibilidades de reapropiación**

Hemos recorrido los pliegues más silenciosos de una maquinaria que produce subjetividades desde la norma, desde el agrado, desde la promesa de una plenitud que nunca llega. Hemos desentramado cómo se imponen ideales que no son elección, sino mandato. Cómo el amor propio se vuelve una orden disfrazada de deseo, cómo los cuerpos se vuelven interfaces, mercancías, superficies de control afectivo. Cómo la estética actúa como nuevo dogma y la visibilidad se transforma en dispositivo de exclusión.

Pero también sabemos que allí donde opera el poder, se abren grietas. En cada cuerpo que no encaja, en cada identidad que incomoda, en cada gesto que interrumpe la lógica de la optimización, hay una fisura. Una posibilidad. Un contra-movimiento.

Resistir no siempre es levantar la voz o romper la norma. A veces, resistir es habitar la inadecuación sin pedir disculpas. Es no traducirse, no suavizarse, no justificarse ante la mirada que exige coherencia estética y emocional. Es declarar que el dolor no es falla, que la diferencia no es carencia, que la fragilidad no es debilidad.

Las contra-narrativas del cuerpo no se organizan en manifiestos ni se enseñan en algoritmos. Se tejen en los márgenes, en los gestos mínimos, en la insistencia cotidiana de seguir existiendo sin ajustarse. Se sostienen en la mirada que no busca aprobación, en el silencio que no necesita likes, en el cuerpo que no se explica, pero se afirma.

Y quizás, el mayor acto de subversión sea recuperar el cuerpo como casa. No como vitrina, no como mapa de metas, no como proyecto corregible, sino como territorio vivido. Como espacio donde el tiempo no corre contra uno, sino desde uno. Como lugar donde habitar no implique nunca tener que representarse.

Este capítulo no busca cerrar el problema, sino abrir un umbral. Un intersticio desde el cual preguntarnos cómo volver al cuerpo sin convertirlo otra vez en producto. Cómo despojarnos del deber de mostrarnos, del mandato de estar bien, del imperativo de lucir felices.

Lo que sigue ya no será una crítica. Será una búsqueda. Un intento por construir otra forma de saber, otra forma de mirar, otra forma de habitar la carne. Porque el problema no es solo estético, ni psicológico, ni social: es también epistemológico.

Y si el cuerpo ha sido hasta ahora campo de imposiciones, tal vez haya llegado el momento de convertirlo en espacio de pensamiento.



## **MÓDULO 4: HACIA UNA NUEVA EPISTEMOLOGÍA.**

### **I. Consideraciones preliminares.**

Antes de adentrarnos en las dimensiones específicas de este módulo, resulta necesario esclarecer brevemente los conceptos de ontología, gnoseología y epistemología, términos que —aunque emparentados— designan niveles distintos del pensamiento filosófico y del modo en que abordamos la realidad. La ontología se ocupa de la pregunta por el ser: qué es lo que existe, cómo se configura la realidad, y en este caso, qué significa “ser cuerpo” en la era digital. La gnoseología, en tanto, se refiere al estudio del conocimiento en general: cómo conocemos, a través de qué medios, y con qué límites o mediaciones. La epistemología, por su parte, profundiza en los criterios que hacen válido un conocimiento: quién puede conocer, desde dónde, y con qué legitimidad. Estos tres niveles se articulan aquí para indagar cómo se configura el cuerpo en el presente: su modo de existir (ontología), su forma de ser percibido y narrado (gnoseología) y su capacidad de producir y sostener saberes situados y críticos (epistemología). Lejos de ser categorías abstractas, estas nociones nos permiten desmontar los discursos hegemónicos y proponer nuevas formas de habitar, pensar y conocer(nos) en un contexto saturado de imágenes, mandatos y violencias simbólicas.

### **II. Ontología del cuerpo digital.**

Pensar una ontología del cuerpo digital exige desplazar la pregunta tradicional por lo que el cuerpo “es” hacia una exploración de cómo el cuerpo se constituye, se percibe y se vive en una realidad cada vez más mediada por pantallas, algoritmos y estéticas automatizadas. En este nuevo régimen de lo visible, el cuerpo ya no es solamente una entidad biológica ni una superficie simbólica: es también un nodo de datos, una interfaz, una narrativa en tiempo real moldeada por tecnologías que lo muestran, lo corrigen y lo mercantilizan.

El cuerpo digital no reemplaza al cuerpo físico, pero lo altera radicalmente. Ya no se trata solo de carne, hueso o deseo, sino también de píxeles, filtros, metadatos y proyecciones públicas. Lo que antes se experimentaba desde la intimidad de la piel, hoy se transfiere a una existencia hipervisual, donde el yo se construye y se legitima por su capacidad de mostrarse. Así, el cuerpo se vuelve un archivo dinámico: un perfil mutable que se actualiza con cada imagen, historia, estado emocional o cambio estético compartido.

Desde esta perspectiva, la ontología del cuerpo en la era digital no puede pensarse como una esencia fija, sino como una práctica performativa y técnica: el cuerpo se hace a través de la exposición, la edición, la respuesta algorítmica y la aprobación social. Tal como lo advirtieron Foucault y posteriormente Butler, el cuerpo es una construcción histórica y política. Pero hoy, esa construcción opera en un ecosistema digital que no solo representa el cuerpo, sino que lo produce activamente según lógicas de visibilidad, rentabilidad y rendimiento.

En este contexto, la ontología del cuerpo se vuelve conflictiva: lo que “soy” en línea puede diferir profundamente de lo que siento habitar fuera de la pantalla. Se produce una disociación ontológica entre el cuerpo que se ve y el cuerpo que se vive, entre la imagen proyectada y la experiencia encarnada. Esta brecha genera malestar, ansiedad, frustración: un cuerpo hipervisible que paradójicamente se vuelve inhabitable.

Además, en el entorno digital, los cuerpos se jerarquizan mediante tecnologías que replican y amplifican sistemas de exclusión: los algoritmos de reconocimiento facial, los filtros de belleza, las métricas de likes y los estándares visuales no son neutros. Por el contrario, funcionan como nuevos dispositivos de normalización, seleccionando qué cuerpos aparecen y cuáles son invisibilizados. Así, el cuerpo digital también es un campo de batalla donde se disputan estatus, pertenencias y derechos simbólicos.

La ontología del cuerpo digital, entonces, no puede limitarse a una descripción de su forma tecnológica, sino que debe problematizar qué cuerpos se consideran reales, válidos, bellos o humanos en este nuevo régimen epistémico y estético. Siguiendo a Judith Butler, podríamos decir que no todos los cuerpos tienen el mismo derecho a ser reconocidos como tales: en el ecosistema digital, algunos cuerpos son validados, mientras otros son ignorados, cancelados, denunciados o expulsados.

En este sentido, el cuerpo digital no es solo imagen, sino también síntoma: revela las tensiones de una sociedad que promueve el amor propio mientras impone condiciones crueles de exposición, coherencia estética y rentabilidad emocional. El cuerpo digital no es espejo, sino escenario, donde se actúan narrativas de éxito, belleza, estabilidad emocional y productividad constante. Pero al mismo tiempo, es una trinchera simbólica: un lugar donde se expresan dolores, resistencias y contradicciones.

Por eso, una ontología del cuerpo digital debe integrar sus dimensiones técnicas, afectivas y políticas. No basta con decir que el cuerpo ahora “está en la red”: hay que pensar qué cuerpo es posible, quién lo controla, cómo se lo lee, quién puede modificarlo y qué se pierde cuando ya no se lo habita desde dentro.

La ontología del cuerpo digital, en definitiva, no parte de una definición ontológica previa, sino de una crisis: la crisis de no saber ya si el cuerpo que muestro es el que siento, si la imagen que construyo es una defensa, una performance o una búsqueda legítima de identidad. Y esa pregunta no se responde con más visibilidad, sino con más conciencia sobre qué saberes, qué poderes y qué exclusiones configuran hoy lo que entendemos por “tener un cuerpo”.

### **III. Gnoseología mediada.**

En el contexto digital contemporáneo, conocer ya no es simplemente una operación racional entre sujeto y objeto. El conocimiento, tal como se produce, circula y legitima hoy, está profundamente mediado por imágenes, dispositivos tecnológicos, algoritmos y plataformas de visibilidad. Por eso, hablar de una gnoseología mediada implica reconocer que la forma en que conocemos ha sido transformada estructuralmente por los medios digitales y sus lógicas de representación.

Ya no accedemos al mundo directamente, sino a través de una interfaz: una cámara, una red social, una narrativa editada. Incluso las experiencias más íntimas —el cuerpo, la emoción, el dolor— son reconfiguradas para ser visibles, compartibles o estéticamente consumibles. Esto no solo transforma lo que vemos, sino también cómo construimos la idea de verdad, de autoridad y de validez cognitiva.

En este marco, la gnoseología —tradicionalmente definida como la teoría del conocimiento— debe actualizarse para incluir las condiciones tecnológicas, afectivas y estéticas que median nuestras formas de saber. Ya no se trata solo de preguntarnos qué conocemos o si lo conocemos verdaderamente, sino desde dónde, a través de qué filtros y bajo qué reglas de visibilidad y aprobación conocemos.

Las redes sociales, los motores de búsqueda, los videos virales o los algoritmos de recomendación no son meros instrumentos pasivos: actúan como curadores de sentido, organizando qué información circula, qué relatos se destacan, qué cuerpos son creíbles y cuáles son descartables. En este sentido, la gnoseología mediada revela que el poder sobre el conocimiento ya no se juega solamente en las universidades o en los libros, sino también en plataformas como TikTok, Instagram o Google, donde el saber compite por atención más que por verdad.

Esto tiene consecuencias concretas: el cuerpo, como objeto de conocimiento, también se vuelve un producto de lo mediado. No es lo mismo un cuerpo enunciado desde la experiencia que uno retratado en un reel; no es igual un cuerpo narrado desde la intimidad que uno editado con filtros o promovido por algoritmos. El saber sobre el cuerpo está siendo cada vez más curado, estetizado y comprimido en formatos de consumo rápido que privilegian la emocionalidad superficial por sobre la complejidad encarnada.

Además, esta gnoseología está marcada por la economía de la atención: el saber que sobrevive no es el más riguroso, sino el más visible, el más compartido, el más compatible con el deseo de pertenecer. Se produce una lógica donde lo “viral” reemplaza a lo “valioso”. La epistemología se vuelve espectáculo.

Frente a este panorama, pensar una gnoseología mediada implica también desconfiar del dispositivo que produce el conocimiento, y preguntarse: ¿qué cuerpo puede hablar? ¿Qué verdad es creíble? ¿Quién define qué se considera saber legítimo en una cultura que censura la duda, premia la positividad estética y penaliza la vulnerabilidad?

La mediación no es solo técnica: es también afectiva, política, cultural. Por ejemplo, cuando alguien narra su experiencia corporal en redes y es acusado de exagerar, victimizarse o “romantizar el trauma”, se evidencia cómo ciertas formas de conocimiento encarnado son deslegitimadas porque no encajan en los formatos discursivos permitidos.

En este punto, la gnoseología mediada se cruza con la violencia simbólica: el saber del cuerpo no normado —trans, gordo, discapacitado, racializado, anciano— es muchas veces silenciado no por falta de argumentos, sino porque sus modos de expresión no son compatibles con la estética algorítmica de lo deseable.

Frente a este modelo de saber mediado por la imagen, la métrica y el impacto, tu tesis propone una inversión radical: recuperar formas de conocimiento que no se producen para gustar, sino para vincularse; que no buscan viralidad, sino dignidad. Esto implica asumir que conocer, en este siglo, también es una práctica de resistencia: una forma de desacatar las normas de representación, de enunciar lo que duele aunque no sea “instagramable”, de volver pensable aquello que el algoritmo margina por no encajar.

Por eso, la gnoseología mediada no debe ser pensada solo como un diagnóstico, sino como un campo de disputa epistémica. Allí se juegan las posibilidades de pensar(se) desde otras sensibilidades, otras narrativas, otros cuerpos. Conocer ya no será solo comprender, sino también ver qué no se está viendo, sentir lo que no se está nombrando y desactivar la apariencia de verdad que impone el dispositivo técnico.

Una gnoseología crítica de la mediación, entonces, es aquella que no niega la tecnología, pero tampoco se rinde a ella. Que la interroga, la reconfigura y la convierte en terreno de transformación epistemológica, estética y política.

#### **IV. Epistemología encarnada y crítica.**

##### **4.1. Una epistemología encarnada.**

En un tiempo donde el saber se vuelve cada vez más algorítmico, automatizado y abstracto, pensar una epistemología encarnada y crítica implica recuperar el cuerpo como lugar de conocimiento, resistencia y producción de sentido. Esta propuesta no busca sumar una nueva etiqueta teórica, sino dismantlar la separación moderna entre razón y cuerpo, entre objetividad y experiencia, entre lo que se piensa y lo que se siente. La epistemología, entendida como el estudio de las condiciones y los límites del conocimiento, se nos presenta hoy no solo como una disciplina filosófica, sino como un filtro crítico imprescindible para habitar la era digital. Lejos de ser un saber reservado a la academia, una mínima preparación epistemológica permite a la ciudadanía distinguir entre verdades, falsedades y discursos performativos que moldean la experiencia diaria, especialmente a través de las redes sociales.

Tradicionalmente, el término episteme —en la obra de Platón— designaba un conocimiento absoluto, universal e inmutable, en contraposición a la doxa, la opinión. Pero en un tiempo donde lo dado ya no es certeza, sino espectáculo, donde lo verdadero y lo falso se diluyen en una misma estética viral, la distinción entre episteme y doxa se ha vuelto borrosa. Hoy, incluso las disciplinas que antes parecían alejadas de la reflexión epistemológica —como la enfermería o la educación física— recurren a ella para repensar críticamente cómo construyen su saber.

Esta transformación epistemológica nos obliga a replantear no solo qué es el conocimiento, sino también quién lo produce, desde dónde y con qué efectos simbólicos y materiales. El conocimiento no es neutro: encarna discursos, valores y jerarquías. La epistemología encarnada que aquí se propone se sitúa, por tanto, más allá de los marcos tradicionales —como la epistemología jurídica o feminista— para invitar a una reinención crítica que recupere el cuerpo como lugar de saber.

En esta línea, Foucault propone repensar la episteme no como un sistema de verdades eternas, sino como las condiciones históricas de posibilidad de los discursos. En *Las palabras y las cosas* (1966), redefine la episteme como un campo de visibilidad del saber, donde cada época produce lo que puede ser pensado como verdadero. Desde este enfoque, ya no basta con identificar lo que es “cierto” o “falso”, sino analizar qué régimen de verdad lo permite, lo legitima y lo distribuye.

Ejemplos cotidianos de esta necesidad crítica abundan: cuando se dice que una persona “tiene potencial pero no se esfuerza”, ¿qué saber se está presuponiendo? ¿Qué clase de sujeto se



invisibiliza? Hablar de meritocracia sin considerar las interseccionalidades y las condiciones estructurales que determinan el acceso al bienestar es repetir un discurso epistémicamente sesgado.

En este sentido, el discurso de la autoexigencia como norma universal revela su falacia cuando se examina desde una epistemología situada. Lo que para un cuerpo puede ser esfuerzo, para otro es sobrevivencia. Y la globalización digital, al mostrar realidades disímiles en un mismo plano visual, refuerza esta ilusión de igualdad sin contexto.

Repensar la epistemología en la era digital no es entonces un lujo académico, sino una urgencia política. Se trata de volver sobre las bases de lo que se da por sabido, para desmontar los discursos que excluyen, disfrazados de verdad.

Una epistemología encarnada parte de una premisa sencilla pero radical: todo conocimiento está situado en un cuerpo vivo, afectado, atravesado por su historia, su género, su clase, su territorio y su lenguaje. No existe saber neutro, aséptico, fuera del mundo. Conocer es un acto encarnado, y por tanto, profundamente político.

Lo encarnado aquí no se refiere solamente a lo biológico, sino a lo vivido, lo afectivo, lo que resuena en la carne y deja huella. El conocimiento, entonces, no se produce a pesar del cuerpo, sino a través de él. Esta afirmación implica rechazar la lógica clásica del sujeto racional, universal y deslocalizado, y asumir que la experiencia situada, subjetiva y emocional también es fuente válida de saber.

Al mismo tiempo, esta epistemología es crítica, porque no solo visibiliza el lugar desde donde se conoce, sino que cuestiona los sistemas que históricamente han definido qué se puede conocer, cómo y quién tiene autoridad para decirlo. Critica las formas de violencia epistémica que han expulsado a ciertas corporalidades —femeninas, trans, gordas, racializadas, discapacitadas— del derecho a producir teoría sobre sí mismas. Porque no es casual que lo “objetivo” haya sido históricamente lo dicho por ciertos cuerpos privilegiados.

En este sentido, una epistemología encarnada y crítica también es una forma de justicia cognitiva. Recupera los saberes subalternos, los conocimientos tácitos, los lenguajes quebrados, la memoria corporal que muchas veces fue silenciada en nombre de la ciencia, la religión o la moral. Se sitúa cerca de los feminismos del sur, las pedagogías del cuidado, las poéticas de la disidencia.

No se trata solo de decir “el cuerpo importa”, sino de pensar el conocimiento como algo que se siente, se sufre y se vive, no como algo que se observa desde afuera. En contextos de hipernormatividad estética, autoexplotación emocional y vigilancia algorítmica, esta epistemología encarnada deviene práctica de resistencia.

A diferencia de las epistemologías tecnocientíficas que buscan predecir, clasificar y controlar, esta epistemología no se obsesiona con el dominio, sino con el vínculo. No se define por su capacidad de generalización, sino por su potencia de resonancia: una verdad no es válida solo porque se repite, sino porque toca, afecta, despierta.

En la era digital, donde el cuerpo es imagen, dato, producto, la epistemología encarnada es también un acto de resistencia. Decir “yo sé desde mi cuerpo” es declarar que la fragilidad, la vergüenza, el deseo o el cansancio son formas legítimas de pensar el mundo. Que no todo debe

mostrarse perfecto, ni performarse para gustar. Que habitar(se) es también una forma de conocer(se).

Esta forma de pensar cuestiona incluso las propias nociones de éxito académico, eficiencia investigativa o productividad intelectual. Frente al mandato de la brillantez sin pausa, esta epistemología reivindica los tiempos del cuerpo: lo lento, lo cíclico, lo que se rompe, lo que necesita pausa para pensar con honestidad.

En suma, una epistemología encarnada y crítica no es un marco metodológico: es una postura vital. Es el gesto de no separar lo que duele de lo que se piensa, de no escindir lo que se investiga de lo que se habita. Es también una apuesta política: devolverle al conocimiento su densidad afectiva, su textura ética, su potencia transformadora.

Porque pensar desde el cuerpo es reconocer que no hay revolución sin sensibilidad, ni saber que valga si no está dispuesto a mirarse a sí mismo como parte del problema que denuncia.

## **4.2. Elementos estructurales de la epistemología encarnada**

### **1. Saber situado (Haraway, Harding)**

El conocimiento no es neutral ni universal. Toda forma de saber está situada en cuerpos, historias, contextos, posiciones de poder. Lo encarnado implica reconocer desde dónde y con qué cuerpo se produce lo que se llama verdad.

### **2. Afectividad como vía de conocimiento (Ahmed, Kristeva, Anzaldúa)**

Lo emocional no es opuesto a lo racional. Es un modo legítimo de lectura del mundo. La herida también sabe, el asco también interpreta, el miedo también produce sentido. En tu tesis: el espejo que duele también piensa.

### **3. Interdependencia epistémica (Butler, Preciado)**

Nadie produce conocimiento solo. El cuerpo propio es una red de vínculos, mandatos y afectaciones. Por eso, la exposición digital, el silencio o la imagen compartida son actos de producción simbólica colectiva. No hay “autenticidad” sin responsabilidad intersubjetiva.

### **4. Antinormatividad (Foucault, Preciado, Han)**

Esta epistemología no se limita a registrar cómo se normativiza el cuerpo: busca activamente desarmar los marcos normativos que definen lo valioso, lo visible, lo bello, lo legítimo. En vez de adaptarse a lo dado, lo interroga.

### **5. Performatividad crítica (Butler, Lugones)**

Habitar un cuerpo y decir “esto soy” no es un dato, es una acción. Y esa acción puede reproducir la norma o romperla. Esta epistemología no describe cuerpos: los reconfigura políticamente desde cómo se narran, se muestran, se cuidan o se ocultan.

### **6. Autonomía afectiva radical (Spivak, Anzaldúa)**

La libertad no está en mostrarse, sino en decidir desde dónde se desea, qué se comparte y qué se niega. La negativa de recepción del discurso no es moral, es epistémica: se niega a reproducir un discurso que produce daño como verdad.

#### **4.3. ¿Qué operaciones realiza una epistemología encarnada?**

1. Desnaturaliza el mandato estético disfrazado de empoderamiento.
2. Politiza el dolor: lo lee como signo estructural, no como falla individual.
3. Revaloriza el cuerpo como territorio de producción de saber.
4. Denuncia la performatividad digital como campo de normativación afectiva.
5. Reconfigura el vínculo entre mostrar y habitar: mostrar no es habitar.
6. Rehace el vínculo entre comunidad y cuerpo: nos habitamos colectivamente.

#### **4.4. La influencer Sofía Maure como praxis de la epistemología encarnada.**

*Nota: El caso aquí mencionado fue relatado públicamente por la propia influencer en su cuenta de Instagram (@sofimaure) el 28 de julio de 2025. La empresa involucrada no fue identificada, y este análisis tiene exclusivamente fines académicos y críticos, en el marco de una investigación universitaria. No se busca en ningún momento lesionar el honor ni la privacidad de las partes involucradas.*

Aplicar una epistemología encarnada en la era digital no es solo un gesto filosófico. Es una decisión política y ética que se corporiza en actos cotidianos.

Un ejemplo reciente y poderoso es el caso de Sofía Maure. El 28 de julio de 2025, la influencer y creadora de contenido Sofía Maure publicó en su cuenta de Instagram (@sofimaure) un video donde relató su decisión de rechazar una oferta comercial de 3000 dólares realizada por una empresa que pretendía convertir la autoestima en objeto de transacción estética.

No fue solo la cifra lo que inquieta, sino el contexto: Argentina es el segundo país con mayor prevalencia de trastornos alimentarios a nivel global. Esta oferta —aparentemente inocente— revela cómo las industrias del bienestar estético actúan estratégicamente sobre territorios simbólicamente vulnerados. La marca —cuyo nombre no fue revelado— proponía capitalizar el sufrimiento corporal de miles de jóvenes con una promesa de cuerpo ideal.

La escena expone el núcleo de lo que Paul B. Preciado ha denominado régimen farmacopornográfico: un sistema que erotiza la disciplina corporal, mercantiliza el dolor y se aprovecha de la vulnerabilidad de las personas. Esto es sintomático, porque no es que las marcas “no sepan” que hay daño: es precisamente allí donde operan, donde el cuerpo duele, donde la norma falta, donde la vigilancia simbólica es más eficaz. Y lo hacen sin necesidad de imponer: lo presentan como opción, como libertad, como autocuidado. “Elegí cuidarte”, “tomá el control de tu cuerpo”, “amate pero bajá cinco kilos”.

La violencia estética hoy no se impone: se vende como amor propio.

La negativa de Maure no fue solo una decisión personal: fue un acto de resistencia al régimen farmacopornográfico que, como señala Preciado, captura el deseo, el cuerpo y la identidad a

través del consumo médico-tecnológico de la belleza. Fue una praxis concreta de la epistemología encarnada por la cual esta tesis vela.

En una cultura donde el cuerpo es capital simbólico y emocional, y donde la visibilidad se traduce en valor de mercado, negarse a vender el cuerpo —propio o ajeno— es recuperar su dignidad política. Maure no se posicionó como influencer autónoma e intocable, sino como parte de una comunidad: entendió que habitar su cuerpo también implica cuidar el de otros.

En paralelo, los usuarios de diversas plataformas que comentan violentamente sobre el cuerpo de lxs influencers no son simples trolls: son síntomas del mismo sistema normativo que padecen, reproduciendo una lógica estética que han internalizado como verdad. La violencia simbólica ya no se impone desde arriba, sino que se expresa en cada dedo que escribe desde el dolor no nombrado.

Una epistemología encarnada, entonces, nos obliga a dejar de pensar al influencer como figura aislada, y al consumidor como inocente, para comprender a ambos como agentes simbólicos dentro de una red de saber, deseo y poder. Lo que alguien dice, muestra o calla sobre su cuerpo no es trivial: es un acto de producción de sentido colectivo.

Habitar el cuerpo, desde esta perspectiva, es negarse a mercantilizarlo cuando se vuelve inhabitable para los otros. Es rechazar el pacto narcisista del algoritmo y volver a sentir que somos una trama común, no una vitrina individual. Es dejar de legitimar el discurso opresor con nuestros propios actos y nuestras propias palabras.

Este gesto de Maure no debe leerse como un simple acto de honestidad personal o empatía aislada. Lo que está en juego no es solo una decisión ética individual, sino una ruptura con el discurso estético-farmacológico que nos atraviesa cotidianamente sin que lo notemos. Cuando alguien con visibilidad pública se niega a reproducir un mandato disfrazado de libertad —como el de consumir, vender o embellecerse en nombre del amor propio—, lo que hace es desactivar un engranaje simbólico mucho más profundo: ese que convierte los cuerpos en vitrinas, la autoestima en producto, y la salud en espectáculo performativo.

Una epistemología encarnada no analiza el discurso desde afuera: lo denuncia desde adentro, porque sabe que ese relato —que parece individual— es colectivo, estructural y violento. Y porque entiende que cada acto de rechazo al mandato estético es también una forma de reescribir lo posible.

## V. **Epílogo.**

No hay cierre posible cuando lo que se escribe nace del temblor de múltiples personas que se perdieron y pierden diariamente en una búsqueda implacable por pertenecer, lastimándose más que reparándose. Esta tesis no pretende clausurar nada: más bien, abre un espacio de resonancia donde el cuerpo —ese que respira, que siente, que se agota, que sobrevive— pueda hablar sin ser corregido, sin tener que justificarse, sin miedo a no encajar. Porque el problema no es la falta de amor propio, sino el mandato de tenerlo a toda costa. El problema no es tener cuerpo, sino tener que demostrar todo el tiempo que ese cuerpo es válido, visible, rentable.

Vivimos en un tiempo que nos empuja a performar sanación, belleza y estabilidad como mercancías. Esta investigación nace como respuesta urgente y política ante esa estetización de la vida que muchas veces duele más de lo que libera. No es una teoría sobre el cuerpo,

sino un intento de pensar desde él, con sus bordes filosos, sus contradicciones, sus cansancios, sus grietas.

Quienes no encajan, quienes sienten que nos rompen los discursos que prometen salvarnos, necesitan nuevas epistemologías: más lentas, más afectivas, más honestas. Que permitan pensar sin el corset de la productividad, que no separen la teoría del temblor, que legitimen como saber la incomodidad, el silencio, la ansiedad o el llanto.

Este trabajo no ofrece una solución, porque no se le puede pedir a un cuerpo herido que resuelva lo que el sistema no quiere escuchar. Pero sí propone un gesto: el de desobedecer con suavidad, de habitarse sin deber ser, de nombrar lo que no se nombra. De insistir en que no todo debe gustar, venderse, mostrarse, sanarse rápido. A veces, solo necesitamos un lenguaje que nos abrace.

Y si esta tesis logra habilitar siquiera un respiro en esa maquinaria simbólica que exige tanto y contiene tan poco, entonces no habrá sido en vano. Porque a veces, pensar con el cuerpo no salva. Pero al menos devuelve un pedazo de sentido donde parecía no quedar nada.



## Bibliografía:

Ahmed, S. (2015). La política cultural de las emociones. *Traficantes de Sueños*.

Aksoy, M., Altun, Y., & Göksu, S. (2022). Effect of smartphone usage time on forward head posture, pain, and functional level. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 68(2), 243–250.

<https://doi.org/10.5606/tftrd.2022.7672>

Al Tawil, M., Aldokhayel, S., Zeitouni, L., Qadoumi, T., Alturki, H., & Alghamdi, S. (2020). Prevalence of visual fatigue among medical students caused by electronic devices: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 55, 239–241. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.05.005>

American Psychiatric Association. (2025, 15 de mayo). Annual Mental Health Poll Reveals Americans Anxious About Current Events; 40 % of Employed Worried About Job Security. APA News Release.

<https://www.psychiatry.org/news-room/news-releases/annual-mentalhealthpoll2025>

American Psychological Association. (2022). Stress in America™ 2022: A National Mental Health Crisis.

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/impact>

Anzaldúa, G. (1987). *Borderlands / La Frontera: The New Mestiza*. Aunt Lute Books.

Auxier, B., & Anderson, M. (2021, 7 de abril). Social Media Use in 2021. Pew Research Center.

<https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/socialmediause-in-2021/>

Bad Bunny. (2023). Nadie sabe lo que va a pasar mañana [Álbum]. Rimas Entertainment.

Bad Bunny. (2023, octubre). Mensaje en canal oficial de WhatsApp [Comunicación directa con fans].

Bajaña Marín, S., & García, A. M. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: Una revisión sistemática. *Atención Primaria*, 55(11), 102708.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>

Bartky, S. L. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. Routledge.

Bentley, P. (2023). Why do some AI avatars feel creepy? AI Competence.

<https://aicompetence.com/why-do-some-ai-avatars-feel-creepy/>

Bhanderi, D. J., Choudhary, S., & Doshi, V. (2008). A community-based study of asthenopia in computer operators. *Indian Journal of Ophthalmology*, 56(1), 51–55. <https://doi.org/10.4103/0301-4738.37918>

Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice* (Vol. 16). Cambridge University Press.

Bourdieu, P. (1999). *La dominación masculina*. Anagrama.

Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.

Butler, J. (1990). *El género en disputa*. Paidós.

Butler, J. (1993). *Bodies that matter: On the discursive limits of “sex”*. Routledge.

Butler, J. (1993). *El peso de las palabras*. Paidós.

Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan: Sobre los límites materiales y discursivos del “sexo”*. Paidós.

Butler, J. (2006). *Deshacer el género*. Paidós.

Butler, J. (2008). *Cuerpos que importan*. Paidós.

Cabañes, E. (2022). *Identidades digitales: Del cuerpo-avatar al yo-cuantificado*. En H. Velázquez Fernández (Ed.), *Sociedad Tecnológica y Futuro Humano* (Vol. 2). Tirant lo Blanch.

Choong, X. Y. (2024). *Digital intimacy: Investigating parasocial phenomena with virtual streamers (Vtubers)* [Tesis de maestría, KTH Royal Institute of Technology].

Crenshaw, K. (1989). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299. <https://doi.org/10.2307/1229039>



- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Smartphone use during the COVID-19 pandemic: Social versus physical distancing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1034. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031034>
- Dovey, J., & Kennedy, H. W. (2020). *Game cultures: Computer games as new media*. McGraw-Hill Education.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Levine, J. C. (2022). Fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 129, 107145. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107145>
- Esenay, F. I., & Özcan, E. (2023). The effects of smartphone addiction on cervical disc herniation and musculoskeletal pain. *Technology and Health Care*, 31(1), 111–117. <https://doi.org/10.3233/THC-220515>
- Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja. Traficantes de Sueños*.
- FlowGPT. (2023). *NostalgiA [Canción generada por inteligencia artificial]*. TikTok / Spotify.
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores.
- Foucault, M. (1978). *Historia de la sexualidad, tomo I: La voluntad de saber*. Siglo XXI Editores.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos*. Paidós.
- Foucault, M. (1999). *Microfísica del poder (2.ª ed.)*. La Piqueta.
- Freud, S. (1919). *Lo siniestro [Das Unheimliche]*. En *Obras completas (Vol. XVII)*. Amorrortu Editores (1992).
- Genette, G. (1982). *Palimpsestos: La literatura en segundo grado*. Taurus.
- Grosz, E. (1994). *Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism*. Indiana University Press.
- Han, B.-C. (2018). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Han, B.-C. (2022). *La sociedad del cansancio (12.ª ed.)*. Herder.
- Han, B.-C. (2023). *La agonía del Eros*. Herder.

- Haraway, D. (1995). Saberes situados: La cuestión científica en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial. En *Ciencia, cyborgs y mujeres* (pp. 313–346). Cátedra.
- Harding, S. (1996). *Ciencia y feminismo*. Morata.
- Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and parasocial interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215–229.
- Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press.
- Illouz, E. (2010). *El capitalismo emocional*. Katz Editores.
- Illouz, E. (2012). *Why love hurts: A sociological explanation*. Polity Press.
- InfoGEI. (2023, 30 de noviembre). Argentina es el segundo país con más casos de trastornos alimentarios a nivel mundial.  
<https://infogei.com/nota/45202/argentina-es-el-segundo-pais-con-mas-casosdetrastornos-alimentarios-a-nivel-mundial/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2023). Encuesta Nacional sobre Salud Mental. <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-31-263>
- Irigaray, L. (1985). *¿Esto no es un cuerpo?* Cátedra.
- Jordan Kay, C. (2023, 10 de noviembre). How AI beauty filters are warping our sense of self. *The Guardian*.  
<https://www.theguardian.com/technology/2023/nov/10/ai-beauty-filterswarpingsense-of-self>
- Kristeva, J. (1980). *Poderes de la perversión*. Gedisa.
- Kristeva, J. (1987). *El límite del sentido*. Lumen.
- Kristeva, J. (1989). *Poderes de la perversión*. Siglo XXI.
- Lonzi, C. (1977). *Self-Portrait and Body*. (Consultar edición local o traducción al español).
- Lugones, M. (2008). Colonialidad y género. *Tabula Rasa*, (9), 73–101.  
<https://doi.org/10.25058/20112742.34>
- Marinone, B. (2024, 14 de junio). Imagen corporal y autoestima adolescente en la era digital. Infobae.

<https://www.infobae.com/salud/2024/06/15/imagen corporal y autoestima adolescente en la era digital pautas de alarma para la salud mental/>

Martin, K. A. (1998). Becoming a gendered body: Practices of preschools. *American Sociological Review*, 63(4), 494–511. <https://doi.org/10.2307/2657265>

Maure, S. [@sofimaure]. (2025, 28 de julio). Reel sobre rechazo de propuesta estética farmacológica [Video]. Instagram.  
<https://www.instagram.com/p/DMpqXTbOKzE/>

Méndez, V. (2022, 26 de diciembre). Vtubers se molestan con Twitch por mencionar que son streamers creados con Inteligencia Artificial. Tarreo. Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>

Mordor Intelligence. (2024). Análisis del tamaño y la participación del mercado de YouTubers virtuales: Tendencias de crecimiento y previsiones (2025–2030).  
Mori, M. (1970). The uncanny valley. *Energy*, 7(4), 33–35. (Trad. MacDorman, K. F., & Kageki, N., 2012). *IEEE Robotics & Automation Magazine*, 19(2), 98–100. <https://doi.org/10.1109/MRA.2012.2192811>

New York Post. (2025, 2 de julio). I was a flat-chested body positivity influencer — until I was ‘canceled’ for getting implants. <https://nypost.com/>  
Pew Research Center. (2023). Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys.  
<https://www.pewresearch.org/shortreads/2023/12/11/teens-and-social-media-key-findings-from-pewresearchcenter-surveys/>

Preciado, P. B. (2008). *Testo yonqui: Sexo, drogas y biopolítica*. Espasa. Royal Society for Public Health. (2017). #StatusOfMind: Social media and young people’s mental health and wellbeing.  
<https://www.rsph.org.uk/ourwork/campaigns/status-of-mind.html>

Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2022). Psychological well-being, problematic smartphone use, and anxiety during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 127, 107138.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>

Ruckenstein, M. (2018). Visual digital culture and the disfigurement of the body: Cosmetic surgery apps and selfie dysmorphia. *Journal of Aesthetic Culture*, 10(1), 20–33. <https://doi.org/10.1080/20004214.2018.1481125>

- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 42(2), 116–128. <https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11>
- Soares, G. T., & Baitello Jr., N. (2023). Virtual YouTubers: Entre el cuerpo y la imagen. *In* *Mediaciones de la Comunicación*, 18(1). <https://doi.org/10.18861/ic.2023.18.1.3341>
- Spivak, G. C. (2003). ¿Puede hablar el subalterno? En J. Beverley, M. Aronna, & J. Oviedo (Eds.), *Estudios poscoloniales. Ensayos fundamentales* (pp. 83–116). Paidós.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Tan, Y. (2023). More attached, less stressed: Viewers' parasocial attachment to Virtual YouTubers and its influence on the stress of viewers during the COVID-19 pandemic. *SHS Web of Conferences*, 155, 03012. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202315503012>
- Taquet, M., Geddes, J. R., Luciano, S., & Harrison, P. J. (2021). Incidence and outcomes of eating disorders during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 8(5), 387–398. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00091-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00091-7)
- The Trevor Project. (2024). U.S. National Survey on LGBTQ+ Youth Mental Health. <https://www.thetrevorproject.org/survey-2024/>
- Tollit, M., Mahfouda, S., & Lin, A. (2023). Social media use and mental health in adolescents: A gender-diverse perspective. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 57(3), 289–300. <https://doi.org/10.1177/00048674221142444>
- Turkle, S. (1996). *La segunda realidad: Retratos de Internet*. Gedisa.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21<sup>st</sup> century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- TyC Sports. (2025, 26 de julio). Quién es Tomás Mazza, el influencer fitness argentino que peleó en La Velada del Año 5. <https://www.tycsports.com/>
- Uricare, J. (2022, 10 de mayo). El fenómeno Vtuber y en qué se diferencian de un youtuber. *ElDiario.com*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Health Organization. (2021). Depression and other common mental disorders: Global health estimates.

<https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

Yahoo Entertainment. (2025, 3 de julio). Body positive influencer Clara Dao says she lost 500k followers. <https://www.yahoo.com/>

Zubair, S., Kamal, A., & Ashraf, R. (2023). Excessive social media use and its psychological correlates among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(3), 512–525. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00029>