


## Empoderamiento, adaptación y optimización de la menstruación: Un análisis crítico de la literatura divulgativa en España

Empowerment, Adaptation and Optimization of Menstruation: A Critical Analysis of Popular Literature in Spain

Núria Calafell Sala

<sup>1</sup> Centro de Investigaciones y Estudios sobre Cultura y Sociedad (CONICET y UNC); calafell.nur@gmail.com;  [0000-0001-5706-4855](https://orcid.org/0000-0001-5706-4855)

### Historia editorial

Recibido: 06-11-2024

Aceptado: 30-01-2026

Publicado: 18-06-2026

### Palabras clave

Empoderamiento;  
Adaptación;  
Optimización; Culturas  
Menstruales; Literatura  
divulgativa

### Keywords

Empowerment;  
Adaptation;  
Optimization; Menstrual  
Cultures; Popular  
literature

### Resumen

El presente artículo presenta un análisis crítico discursivo de una serie de productos de la industria cultural menstrual española. Partiendo de algunos trabajos previos que han estudiado las encrucijadas entre activismos y gubernamentalidad neoliberal, se introduce la hipótesis de que la divulgación de contenidos menstruales, así como la popularización de los mismos por medio del humor, el lenguaje sencillo y la explicación amena, produce, a un nivel discursivo, narrativas híbridas: críticas con los discursos hegemónicos que instalan una ideología de la normatividad menstrual, pero usando retóricas propias de los discursos gerenciales y terapéuticos. A un nivel subjetivo, configura una «feminidad economizada», definida por los valores de un empoderamiento individual, la adaptación a las modulaciones propias de la era del precariado y en búsqueda constante de la optimización de su calidad de vida para poder dar «su mejor versión de sí».

### Abstract

This article presents a critical discursive analysis of a series of products of the Spanish menstrual culture industry. Based on some previous articles that have studied the intersection between activism and neoliberal governmentality, we introduce the hypothesis that the dissemination of menstrual contents, as well as their popularization through humor, simple language and pleasant explanations, produces, at one discursive level, hybrid narratives: critical of the hegemonic discourses that install an ideology of menstrual normativity, but using managerial and therapeutic rhetoric. At one subjective level, it configures an «economized femininity», defined by the values of individual empowerment, adaptation to the modulations of the era of precariousness, and in constant search of optimizing her quality of life in order to be able to give «her best version of herself».

Calafell Sala, Núria. (2026). Empoderamiento, adaptación y optimización de la menstruación: Un análisis crítico de la literatura divulgativa en España. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 26(2), e3766. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.3766>

## Introducción

En los últimos diez años aproximadamente hemos asistido al crecimiento y expansión de las políticas y culturas alternativas de la menstruación en España, tal y como nos muestran los trabajos de Emma Gómez Nicolau y Elisabet Marco Arocas (2020), y de Miren Guilló Arakistain (2023). La popularización y democratización de una cultura digital que ha

visto florecer sus potencias y sus limitaciones durante la pandemia ha posibilitado la proliferación de cuentas personales y colectivas dedicadas a la ciclicidad menstrual-ovulatoria, muchas veces desde un posicionamiento crítico respecto a los discursos hegemónicos. Esto se ha hecho evidente en distintas partes del mundo hispano —España, Argentina, Colombia, México, por citar solo algunos— y se ha materializado en la producción de contenidos multimediales, llegando incluso al mundo editorial de consumo masivo (Calafell Sala, 2024).

En relación, podemos ver la creación de secciones específicas en algunas grandes librerías, donde es posible ver algunos libros sobre sexualidad femenina al lado de otros que reivindican el poder de la menstruación y del útero, o que plantean miradas más amables sobre el climaterio. Del mismo modo que pasa con la sección de libros feministas abordada por María Medina-Vicent (2021), podemos hablar de una demanda social respecto a este tipo de contenidos que va mucho más allá del espacio virtual (Ramírez Morales, 2019), aunque lo complementa y potencia. Libros, podcasts, cuentas personales y profesionales en redes sociales, *newsletters*, charlas, la creación de productos propios de gestión menstrual, entre otras cosas, ponen a circular sentidos y propuestas diversas en torno a la ciclicidad. Estos alcanzan al público general y devienen parte de las industrias culturales contemporáneas.

En este contexto de apertura y avances, la ciclicidad menstrual-ovulatoria sigue siendo «un campo en transformación» (Guilló Arakistain, 2023, p. 255). Por ejemplo, se cuestiona que la LO1/2023, que modifica algunas disposiciones referidas a la salud sexual y reproductiva y a la interrupción voluntaria del embarazo de la LO 2/2010, sea conocida como «Ley del Aborto» o «Ley de la Baja Menstrual», y no por el resto de derechos menstruales que en ella se incluyen. Asimismo, se hacen llamados a la unión y a la acción, y se siguen nombrando los efectos que el patriarcado tiene sobre las experiencias menstruales y la falta de equidad. De esta manera, se articula la «justicia menstrual» con la «justicia social», se intensifican las alianzas y se promueven otro tipo de lecturas en torno a la menstruación. Al mismo tiempo, el incremento de la oferta en materia de contenido, servicios, formaciones y consultorías va generando nuevos procesos sociales relacionados con la cultura experta. Estos desembocan en la configuración de una subjetividad activista emprendedora, profesionalizada en su devenir divulgadora y crítica con la «ideología de la normatividad menstrual» (Guilló Arakistain, 2023)<sup>1</sup>.

Al hilo de esta última cuestión, y a los fines de acotar el objeto de estudio dentro de la amplia oferta que hoy nos encontramos en el mercado, en este artículo me propongo analizar un conjunto de libros de divulgación menstrual, publicados por tres autoras españolas entre el 2020 y el 2021. Todos tienen en común tener cierto éxito comercial,

---

1 Concepto que refiere a las ideologías simbólico-culturales que, por medio de los discursos biomédicos y las actuaciones de las grandes corporaciones que hoy dominan la industria menstrual, instalan y perpetúan en el entramado social procesos de patologización y estigmatización de la vivencia menstrual (Guilló Arakistain, 2022, p. 2).

constatable en los rankings y las reediciones/reimpresiones de algunos de ellos. El hecho de que algunas de estas autoras mantengan muy activa la labor divulgadora en redes sociales puede explicar este interés sostenido, tanto por parte del público lector como por parte de los grandes grupos editoriales. No es un dato menor que tres de estos libros hayan sido publicados por Penguin Random House y uno de ellos por Editorial Planeta, es decir, dos de los grupos editoriales de más liderazgo a nivel mundial y local. Siguiendo los planteamientos de Karina Felitti y Mariana Palumbo (2023, pp. 8–9), podemos decir que estas editoriales colaboran en instalar y en difundir masivamente pedagogías de la sexualidad y de la menstruación, generando opinión en sus lectoras. Al ofrecer «guías definitivas» o manuales de «(buen) funcionamiento», terminan construyendo una moralidad específica, cuya finalidad es orientar el comportamiento del público hacia un modelo ideal de menstruar y de ser sujeto menstruante<sup>2</sup>.

Para ello, adoptan recursos y estrategias discursivas propias de la literatura gerencial y terapéutica (Medina-Vicent, 2020a; Papalini, 2015). Por lo tanto, preguntarnos por este tipo de productos culturales resulta clave para profundizar en el impacto que ciertas constelaciones de la racionalidad neoliberal tienen en nuestro presente. También para comprender la sofisticación con la que sigue reinterpretando y repolitizando subjetividades y resistencias (Gago, 2014). En línea con esto, en estas páginas me interesa explorar cuáles son los conceptos predominantes en este tipo de textos y qué retóricas utilizan para hacer de la ciclicidad menstrual-ovulatoria una experiencia más justa, más placentera y, sobre todo, más «funcional» al estilo de vida activa del público al que se dirigen. A partir de aquí, me pregunto: ¿qué ideal de subjetividad menstruante proponen? ¿Cómo se vincula este ideal con las narrativas de la menstruación que sugieren? ¿De qué manera estas cuestiones interactúan con el *ethos* neoliberal? Por último, ¿qué modulaciones imprimen al momento expansivo de las políticas y culturas alternativas de la menstruación?

En este punto, es importante señalar la deuda de esta investigación con algunos trabajos previos que se han adentrado en las intersecciones entre feminismo y gubernamentalidad neoliberal (Martínez-Jiménez, 2021; Medina-Vicent, 2018a, 2020b), y entre activismos feministas y cultura digital (Scharff, 2023). Estos estudios nos permiten acercarnos a estas producciones desde una postura ambivalente (Banet-Weiser et al., 2019, p. 17) que nos ayude a incorporar las tensiones que devienen de ofrecer miradas alternativas y disputar sentidos, pero usando herramientas de la cultura dominante. Dicho de otra manera: en la divulgación de contenidos menstruales que encontramos en estos libros, así como en la popularización de los mismos por medio del humor, el lenguaje sencillo y la explicación amena, muchas veces se produce una hibridación entre miradas críticas a los discursos hegemónicos que instalan la ideología de la normatividad menstrual —la patologización de la biomedicina, la estigmatización de las publicidades, por ejemplo— y al-

---

2 Una línea de investigación futura debe ser indagar en cómo este público se relaciona con estos textos: desde qué lugar los leen, cómo lo hacen, cómo les afectan los discursos que proponen, etc. Agradezco a quienes han realizado la evaluación la sugerencia de seguir por esta senda en trabajos venideros.

gunos artefactos del aparato discursivo neoliberal (Calafell Sala, 2024; Gómez Nicolau, 2023; Medina-Vicent, 2020a).

A continuación, presento la metodología de análisis y el corpus seleccionado. En un segundo momento, identifico aquellos aspectos que se repiten de diferente manera en los textos seleccionados. Estos permiten trazar un marco común para la vivencia menstrual-ovulatoria en una sociedad como la española. En esta instancia, divido el análisis en los tres ejes anunciados en el título de este trabajo: 1) el poder del ciclo para mejorar todas las etapas y esferas de la vida de una mujer: «sexual, reproductiva, mental, física y hasta financiera»<sup>3</sup>; 2) la adaptación como estrategia de supervivencia en un mundo hipermercantilizado; y 3) la optimización del ciclo para «sacar la mejor versión» de una misma en cualquier ámbito de la vida.

## Apunte metodológico y del corpus

Este artículo se basa en una metodología cualitativa que combina dos métodos. Por un lado, un breve acercamiento etnográfico por el universo digital del activismo y la educación menstrual españoles durante los meses de diciembre del 2023 a abril del 2024<sup>4</sup>. Por el otro, el análisis crítico del discurso de una serie de libros a los que pude acceder en este período de tiempo. En esos cuatro meses se identificaron 21 cuentas distintas, entre divulgadoras, artistas, emprendedoras y productoras, y se registró una tendencia a la recomendación de lecturas. Esto dio pie a la búsqueda de estos textos en internet y en el espacio físico de tres de las librerías más grandes de la ciudad de Barcelona (FNAC, La Casa del Libro y La Central). De esta forma, a esta primera etnografía digital se sumó una breve exploración por el mercado editorial y sus tendencias.

Esto posibilitó delimitar los objetos de análisis a un conjunto de cuatro libros (ver Tabla 1), cuya principal característica es que trabajan de manera integral la cuestión de la ciclicidad menstrual-ovulatoria<sup>5</sup>.

**Tabla 1.** Libros de ciclicidad menstrual-ovulatoria

<b>Autora</b>	<b>Título</b>	<b>Año*</b>	<b>Editorial</b>	<b>Posición buscadores**</b>
Paloma Alma (divulgadora y emprendedora)	Cyclo. Tu menstruación sostenible y en positivo	2020/2021 (1.ª reimpre-sión)	Montena (Penguin Random Hose)	Amazon (4,4/5)

3 Se trata de una de las frases que forman parte de la introducción del podcast *Sin reglas*, conducido por Xusa Sanz y Laura Cámara, y que cuenta con dos temporadas llevadas a cabo durante todo el año 2023.

4 La acotación temporal tiene que ver con el usufructo de una Beca Externa para Investigadores/as otorgada por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) de Argentina. A través de un estudio comparativo, se buscaba analizar y comparar los debates (feministas) en torno a la salud, la educación y el género dentro de los activismos menstruales de Córdoba (Argentina) y Barcelona (España).

5 Esto los diferencia de otros textos monotemáticos, como los que refieren a la menopausia, el climaterio o la endometriosis, por ejemplo.

Xuxa Sanz (enfermera y dietista-nutricionista)	La revolución de la menstruación. Todo lo que debes saber sobre la salud y el ciclo	2022 (2. <sup>a</sup> reimpresión)	Mr ediciones (Editorial Planeta)	La Casa del Libro (9/10), Buscalibre (5/5)
Anna Salvia Ribera (psicóloga especializada en salud y educación sexual) y Cristina Torrón (ilustradora, coordinadora de la colección de libros infanto-juveniles de educación sexual y emocional <i>menstruita</i> )	Una nueva manera de menstruar. La educación menstrual que no tuvimos	2021b (1. <sup>a</sup> edición)	Montena (Penguin Random House)	Amazon (4,7/5)
Anna Salvia Ribera y Cristina Torrón	La regla mola. Si sabes cómo funciona***	2021a/2023 (9. <sup>a</sup> reimpresión)	Penguin Random House	Buscalibre (5/5); Casa del Libro (10/10); AppleBooks (4,8/5)

Nota: \* Se muestra el año de la primera edición y de reimpresión para mostrar el éxito que tienen algunos de estos textos. En el cuerpo del artículo y en la bibliografía se consigna únicamente el año de edición, ya que las reimpresiones no conllevan modificaciones y, por ende, no suelen considerarse propiamente ediciones. \*\* Estos indicadores aparecen inmediatamente en Google cuando realizamos búsquedas simples referidas al título, por ejemplo. Se incluye como dato en esta investigación porque ha formado parte de la metodología empleada para ampliar los argumentos. \*\*\* La edición que se ha utilizado está en catalán, tal y como se consigna en la bibliografía. Todas las traducciones serán de mi autoría.

Todas estas autoras comparten no solo su nacionalidad española, sino ser profesionales, algunas vinculadas a la salud, de una clase media urbana, de mediana edad y, sobre todo, capacitadas en los recursos que ofrece la cultura digital. En este sentido, considero que ocupan ese lugar de privilegio *relativo* o *comparativo* que describe Laura Martínez-Jiménez (2021, pp. 372–373). Esto les permite, por un lado, dejarse apelar por la política cultural del «postfeminismo neoliberal», «sostenido, habitualmente, por sus oportunidades formativas en niveles superiores, su educación en un marco democrático formalmente igualitario y su vinculación a un *Girl power* capacitante, reivindicativo y vector de una feminidad descaradamente libre y ambiciosa» (Martínez-Jiménez, 2021, p. 378). Por el otro, decodificar e interpretar este relato en los sentidos que propone el proyecto neoliberal (Martínez-Jiménez, 2021, p. 379). En concreto, la idea de una feminidad empoderada, emprendedora, activa e independiente, que no duda en encarnar y, por ende, en comunicar, un modelo de sujeto menstruante aspiracional con un pequeño margen de maniobra para el ejercicio de su libertad.

Ahora bien, el hecho de que en sus libros insistan en «romper los tabúes», «cambiar el modo en que vivimos la menstruación» o «construir un camino hacia una nueva cultura menstrual» más positiva, sostenible y autogestiva, también nos informa de las derivas «refractarias» que, en el decir de Vanina Papalini (2013a, pp. 15–16), impiden que los dispositivos culturales dominantes se impongan completamente. En este sentido, la inscripción de estos textos en un recorrido de discusión y disputa respecto a ciertos discursos hegemónicos nos da algunas pistas para comprender cómo los sujetos negocian cotidianamente con la reapropiación y repolitización neoliberal.

Siguiendo esta idea, en las páginas que siguen me dispongo a abordar las interacciones entre los micro-niveles discursivos de estos productos culturales y los macro-niveles discursivos en los que se insertan (las políticas y culturas alternativas de la menstruación, por un lado, y las culturas terapéutica y gerencial, por el otro). Partiendo de la premisa de que todo discurso condensa relaciones de poder y de desigualdad expresadas en la materialidad del lenguaje (Van Dijk, 1999), exploro algunas categorías lingüísticas y estrategias retóricas comunes en estos libros. Todas ellas fueron construidas inductivamente a partir de la lectura atenta de los textos, al igual que los tres ejes que guían el análisis: el empoderamiento, la adaptación y la optimización.

## «La revolución será menstrual y feminista o no será»: una promesa en crisis

En su estudio sobre diagnósticos, debates y propuestas en torno a las relaciones sexo-afectivas contemporáneas, Felitti y Palumbo (2023) llaman la atención sobre las promesas que encierran consignas como la que da título a este apartado, usada por Xuxa Sanz (2022, p. 250) para cerrar su libro, y que no es más que la reinterpretación ampliada de la más conocida: «La revolución será feminista o no será». Además, añaden, la palabra «revolución» denota, en esta y otras tantas consignas más de los últimos años, un sentido a veces demasiado positivo y optimista, que poco o nada tiene que ver con el posicionamiento incómodo y quejoso de ciertas subjetividades en el límite del reconocimiento y de la representación (Butler, 2006). Estas autoras aluden a la figura de Sara Ahmed (2019) de la «feminista aguafiestas» para recordarnos «las dificultades que genera el apego a la fantasía del bienestar y la necesidad de asumir posiciones críticas» (Felitti y Palumbo, 2023, p. 13).

Sin negar el carácter de disputa que estas textualidades manifiestan, es importante insistir en el riesgo de devenir funcionales a un proyecto neoliberal de sofisticada pregnancy en nuestro presente, en especial para las «mujeres» (Martínez-Jiménez, 2021). Por ejemplo, no es un dato menor que uno de los libros aquí analizados, destinado a un público infanto-juvenil, presente una imagen femenina ciertamente asociable a la figuración *Girl Power* que surgió entre la juventud de los noventa del siglo XX: asertiva, alfabetizada<sup>6</sup> en los códigos corporo-emocionales, capacitada y empoderada *gracias al* —y ya no *a pesar del*— ciclo menstrual-ovulatorio. Pero cuyo «superpoder» reside, en definitiva, en «traer

6 En los últimos años, es posible ver la emergencia del concepto «alfabetización» para referirse al (auto)conocimiento corporal y emocional. De reigambre educativa, muchas activistas reivindican así el carácter pedagógico de sus propuestas, al mismo tiempo que colaboran en instalar una lectura cada vez más informacional del cuerpo femenino/feminizado. Lo que no es cuestión baladí. Como nos recuerdan María Inés Landa y Marcelo Córdoba (2020): «El paso de un cuerpo “máquina” y “usina” a otro informacional hace posible la realización de la fantasía de que todos podemos tener, si tenemos cómo costearlo, un cuerpo *más sano, más bello, más fuerte, más delgado* con la ayuda de estos dispositivos médicos y terapéuticos» (p. 66; los subrayados son de mi autoría).

personas al mundo» (Salvia Ribera y Torrón, 2021a, p. 5). Tal y como afirma Martínez-Jiménez (2021):

«Las mujeres», sin embargo, no terminamos de librarnos del imperativo esencialista del agrado y la sostenibilidad *invisible* de la vida —escandalosamente rentable para la (re)producción capitalista— que nos sujeta a la maternidad, la familia, los cuidados, el amor romántico y la belleza y sexualidad más tradicionales, y que *ahora*, además, debemos templar, corregir o equilibrar asumiendo también una «feminidad economizada» ambiciosa, agresiva, individualista y hecha a sí misma a imagen y semejanza de la lógica de mercado. (p. 373).

Una «feminidad economizada» es lo que nos encontramos en estos productos culturales: tanto en la hibridación entre la crítica a la ideología de la normatividad menstrual-ovulatoria y las retóricas propias de la literatura gerencial y de autoayuda (Medina-Vicent, 2020a), como en la configuración de una subjetividad empoderada, flexible y adaptable a las modulaciones propias de la era del precariado (Medina-Vicent, 2018b), y en búsqueda constante de la optimización de su calidad de vida para poder dar «su mejor versión (de sí)».

### «Empodérate a través de tu menstruación»: retóricas prescriptivas y autorreferencialidad<sup>7</sup>

Uno de los objetivos principales de todos estos productos culturales es «empoderar» a sus lectoras a través de la reconciliación con la menstruación y la ciclicidad en general. La hibridación que se genera, entonces, entre la necesidad de romper tabúes o resignificar positivamente el ciclo, y el empoderamiento personal, produce cierta ambivalencia. Se realizan reflexiones críticas en torno a cuestiones como el silenciamiento de las mujeres por parte de la biomedicina (Sanz, 2022), el borramiento del útero y de la sexualidad «femenina» (Salvia Ribera y Torrón, 2021b), o los costos —económicos y simbólicos— de menstruar (Alma, 2020, pp. 41–84). Pero con un tono prescriptivo y moralizante.

«El primer paso para superar un problema es *aprender a verlo*, amiga», leemos en *Cyclo* (Alma, 2020, p. 43), mientras que Anna Salvia Ribera (Salvia Ribera y Torrón, 2021b) afirma: «Una vez sabes lo que necesitas, simplemente, *tienes que dártelo*» (p. 43). En la misma línea, Xuxa Sanz (2022) nos dice que

La posibilidad de mejorar los síntomas [se refiere a la endometriosis, una patología severa que recién en los últimos años ha comenzado a tener visibilidad y tratamiento paliativo] está en nuestra mano. *Somos nosotras con nuestra circunstancia*, no somos el nombre de una enfermedad. (p. 162)

<sup>7</sup> A los fines de facilitar la lectura, y salvo que se señale lo contrario, todas las cursivas que se consignan en los resultados son mías.

Incluso en un libro como *La regla mola. Si sabes cómo funciona*, pensado como una suerte de manual de educación sexual y menstrual para infancias y adolescencias, podemos leer frases como esta: «si satisfaces la necesidad fisiológica, el cuerpo *te premiará* con una buena dosis de placer» (Salvia Ribera y Torrón, 2021a, p. 67). Vemos aquí cómo la lógica gerencial se entremezcla con la terapéutica a través de esta mención al premio/placer si se hacen las cosas bien, es decir, tal y como se prescriben en el libro.

Asimismo, pareciera que, por el mero hecho de «compartir» y «divulgar» conocimiento e información, ya «colaboran» en la creación de una nueva cultura menstrual mucho más justa y equitativa (Salvia Ribera y Torrón, 2021b, p. 57). No obstante, la reinterpretación en clave estratégica de la ciclicidad menstrual-ovulatoria, es decir, como una herramienta que cada mujer puede —y debe— usar para su beneficio, vuelve a conectar estas narrativas con los discursos utilitaristas propios de esas lógicas. Así, nos encontramos con frases del tipo: «*Utilizar* el ciclo menstrual como herramienta para mejorar la productividad es estar en un nivel de conocimiento avanzado» (Sanz, 2022, p. 72); «dentro de ti tienes una *herramienta poderosísima* para ser más productiva y alcanzar tus metas laborales» (Alma, 2020, p. 84); «*La regla mola. Si sabes cómo funciona*» (Salvia Ribera y Torrón, 2021a); o «la cultura consigue que lo que ha sido creado con el potencial de provocar bienestar y placer sea experimentado por millones de mujeres con dolor y malestar» (Salvia Ribera y Torrón, 2021b, p. 42).

Estas evidencian la estrecha relación entre estos manuales y una literatura gerencial y terapéutica que, a grandes rasgos, difunde ideologías de la gestión y del trabajo propias de los discursos empresariales entre el gran público, individualizando los problemas sociales y promoviendo la autorresponsabilización de las condiciones estructurales que impiden a los individuos realizar sus proyectos de vida (Medina-Vicent, 2020a).

No es de extrañar, entonces, que uno de los recursos más frecuentes en estos textos sea la autorreferencialidad. Anna Salvia Ribera (Salvia Ribera y Torrón, 2021b), por ejemplo, nos «regala» en su libro sobre una nueva manera de menstruar su historia personal con el sangrado libre, una práctica que consiste en evacuar la sangre menstrual «en el baño o donde tú quieras, igual que haces cuando orinas y defecas» (p. 75). De acuerdo a sus palabras, esta requiere de una «conexión» con las «señales» del cuerpo, lo que no es más que entrenamiento y disponibilidad. Lejos de mistificar esta práctica, como sucede con otro tipo de narrativas más espiritualizadas (Felitti, 2016), la autora la reivindica en clave individual y económica:

*Te facilita* la vida, ya que no temes mancharte, no supervisas constantemente si tus pantalones están manchados, duermes tranquila toda la noche porque sabes que no se te escapará, *no te gastas dinero* en la regla y *no produces basura* ni contaminas. (Salvia Ribera y Torrón, 2021b, p. 78)

En la misma línea, aunque con argumentos muy distintos, Paloma Alma (2020, pp. 9–36) dedica todo un primer capítulo de su libro *Cyclo* a hablarnos de cómo dejó de odiar su menstruación, cómo fue su menarquía y cómo fue su proceso personal hasta «tomar las riendas» de su salud y, por ende, de su vida. Comenzando un camino de «crecimiento personal» que la llevaría a «emprender sobre menstruación», termina creando una marca personal, «CYCLO [...], un proyecto empresarial con identidad propia» (Alma, 2020, p. 64). Esta va más allá del libro que aquí analizo y cuenta también con productos de gestión menstrual propios, entre otras cosas.

Por lo que respecta a Xusa Sanz (2022), nos habla de su «cruzada menstrual personal» apenas en la introducción de su libro, la cual no tiene que ver tanto con una mala experiencia con la menstruación, sino más bien con un «despertar profesional tras detectar carencias en el cuidado y el trato de las mujeres desde la propia medicina» (p. 20). Finalmente, en su libro infante-juvenil, Anna Salvia Ribera y Cristina Torrón (2021a) incluyen un «Minidiario de tu adolescencia». En él proponen escribir acerca de la menarquía y los primeros años cíclicos a partir de cuestiones como «la celebración» de la primera menstruación, las «transformaciones» corporales, emocionales y vinculares, el deseo y el enamoramiento.

Un último apunte antes de continuar. Como ya fuera adelantado, la inscripción de estos productos en un recorrido de disputa de sentidos en torno a la ciclicidad menstrual-ovulatoria puede llevar a que se interpreten este tipo de retóricas prescriptivas y (auto)biográficas en la clave de ciertas consignas muy popularizadas en los últimos años, como la de que «lo personal es político». Y no sería errado. La atención sanitaria a los cuerpos femeninos/feminizados sigue estando muy atravesada por prejuicios y miradas androcéntricas, y las grandes multinacionales siguen copando y cooptando los espacios de inteligibilidad sociocultural (por medio de las publicidades, por nombrar solo un ejemplo). La soledad y la incertidumbre que genera el silencio, el tabú o la hegemonía de ciertos discursos puede ser una fuente importante de malestares individuales. En este sentido, y teniendo en cuenta que estas autoras se posicionan conscientemente dentro del feminismo (Sanz) o del activismo menstrual (Alma y Salvia Ribera), su propuesta de divulgación de conocimiento e información puede ser reinterpretada como una forma más de construir saberes colectivos (Guilló Arakistain, 2023, p. 246).

Sin embargo, es importante seguir insistiendo en las ambivalencias que sus propuestas expresan, en especial en un contexto postfeminista neoliberal que todo lo absorbe y repolitiza acriticamente. Tal y como recuerda Medina-Vicent (2020a):

La noción de autonomía en la autoayuda nos habla de buscar soluciones biográficas a contradicciones sistémicas en el seno de una sociedad en la que la individualización y el aislamiento, por paradójico que parezca, se han convertido en experiencias colectivas de significación identitaria.  
(p. 41)

Esto conlleva una resignificación de conceptos como el de empoderamiento, originalmente vinculado a las pedagogías críticas de los años 70 y a los feminismos que se alimentaron de las mismas (Guilló Arakistain, 2023, p. 25), y hoy día mistificado como una cualidad subjetiva más (Papalini, 2013b, pp. 176–177), especialmente generizada (Martínez-Jiménez, 2021). Y eso es lo que se encuentra en estas narrativas cuando apelan al empoderamiento de sus lectoras a partir de reivindicar lógicas de adaptación y optimización del ciclo.

## «La actitud sí lo es todo»: la adaptación como tecnología de poder y del yo

Afirma Papalini (2013b, pp. 176–177) que la clave de esta mistificación de conceptos como «autonomía» o «empoderamiento» radica en su «ejercitamiento», es decir, en el modo en que su reapropiación e incorporación al lenguaje común legitima prácticas de (auto)control que poco o nada demandan al Estado y a las instituciones. De lo que se trata ya no es del «saber hacer», sino más bien de un «saber ser», «y “ser” significa *adaptarse* a un orden imperante» (Papalini, 2013b, p. 177; cursivas de mi autoría). En este escenario, todo se reduce a una cuestión subjetiva: ser exitosa o fracasar dependerá única y exclusivamente del «modo de afrontar» los problemas (Alma, 2020); pero también de nuestras «capacidades» para superar las dificultades (Sanz, 2022), y de cierto «entrenamiento» corporal (Salvia Ribera y Torrón, 2021a) y emocional (Salvia Ribera y Torrón, 2021b).

Así pues, cuando en un libro como *La revolución de la menstruación* leemos que «lo realmente útil de conocer el ciclo menstrual» no es tanto el «autoconocerse», sino «*ser capaz* de fusionar tu calendario menstrual con el calendario de vida» (Sanz, 2022, p. 72), se entiende el carácter de tecnología de poder y del yo que adquiere el concepto de «adaptación» en el marco general del «nuevo espíritu» del capitalismo (Boltanski y Chiapello, 2002), y en el contexto más concreto de los activismos ciudadanos. «El mundo no se va a adaptar a nuestros ciclos porque ni siquiera se ha dado cuenta de que las mujeres tenemos nuestras necesidades», continúa Xuxa Sanz (2022, p. 72). Por eso, la operatoria que plantean este y los demás productos culturales es la inversa: adaptarse individualmente a este mundo que, en definitiva, es el de una clase media urbana, capacitada, profesional y con un pequeño margen de maniobra para «aplicar» los métodos y guías que brindan en sus manuales para aprender el «(buen) funcionamiento» de la ciclicidad (Salvia Ribera y Torrón, 2021a).

Es interesante destacar el hecho de que todas ellas se desmarcan de la idea de las «fórmulas mágicas» (Sanz, 2022, p. 197), a pesar de que esto es lo que, paradójicamente, terminan reproduciendo en sus libros. Lo hacen a través de largas listas de recomendaciones, *tips*, pautas o consejos, entremezcladas de manera superficial con algunas menciones críticas a los «factores emocionales y sociales» e incluso «ambientales» (Sanz, 2022, p. 65). Esto a veces se traduce en mensajes condescendientes del estilo: «Esto no está es-

crito en piedra, puede que, *en tu caso*, en la fase menstrual tengas ganas de concierto, saltar o bailar; es perfectamente válido y saludable» (Sanz, 2022, p. 67). También en mensajes ambiguos, como el que se encuentra en el libro infanto-juvenil *La regla mola. Si sabes cómo funciona*:

Las fases de recogimiento son un *gran regalo* que te ofrece la etapa fértil: te muestran todo lo que *no funciona* en tu vida y que *deberías resolver*. Al mismo tiempo, te obligan a enfrentarte e iniciar los cambios que *tienes que hacer con urgencia*. (Salvia Ribera y Torrón, 2021a, p. 53)

A tono con esta última cuestión, es importante tener en cuenta el sutil pero potente nexos que estas narrativas establecen entre la individualización de los procesos menstruales y una psicologización muy propia de un presente que exige ciertas «cualidades subjetivas, tales como la imaginación para resolver los problemas y la constitución de una personalidad “amigable”, a tono con los requerimientos de comunicación de las empresas» (Papalini, 2013b, p. 177). La mención a la «empresa» en esta cita de la socióloga argentina no es casual ni está fuera del contexto de este artículo, puesto que si algo revelan todos estos productos es la necesidad de adaptar —y por ende, resignificar— la ciclicidad a un entorno vital atravesado por la empresarización de la vida. Por eso, la insistencia en reivindicar la «utilidad» de «entender que no somos lineales durante el ciclo. «Cada fase tiene unas necesidades y conocer las tuyas es una *herramienta poderosa* para construir tu vida en función de lo que necesitas» (Sanz, 2022, p. 70); o la sugerencia de «trabaja[r] junto a tu ciclo, explora[ndo] todas sus posibilidades... ¡y consigu[iendo] lo que te propongas!» (Alma, 2020, p. 185), y no al revés, como ya se advirtió.

El problema es cuando el malestar o el bienestar, el empoderamiento o la autonomía dependen casi exclusivamente de estas prácticas subjetivas y corporales de (auto)control, gestión y entrenamiento. No solo porque refuerzan la exclusión de aquellos grupos sociales estructuralmente desfavorecidos, sino porque cargan sobre las espaldas de la subjetividad menstruante el éxito o el fracaso de la transformación de su vínculo con la menstruación. Esto queda claro cuando leemos que «si nosotras podemos sincronizar nuestro calendario menstrual a nuestro calendario laboral y a las obligaciones, podría ser *el remedio* de la mayoría de problemas relacionados con los cambios hormonales» (Sanz, 2022, p. 189). A su lado, Paloma Alma (2020) se y les pregunta a sus lectoras: «¿Te das cuenta? En cuanto cambié mi foco a todo aquello que sí me gusta en vez de hacerlo en aquello que odio, *mi vida empezó a mejorar* y mi relación con mi ciclo se transformó» (p. 172). También Anna Salvia Ribera (Salvia Ribera y Torrón, 2021b) afirma:

La regla no debería doler por defecto. Si duele es porque *no estamos haciendo lo que nuestro cuerpo necesita*. Ese dolor no es inútil, sino que es una señal de alarma muy valiosa a la que *debemos responder*, en primer lugar, averiguando qué no funciona y debe cambiarse y, en segundo lugar, satisfaciendo dicha necesidad. (p. 42)

Por eso, no debe sorprender que en su versión para el público infanto-juvenil, también nos encontremos con comentarios como el siguiente:

El malestar no es un castigo inútil o una sensación que deba formar parte de tu cotidiano. El malestar existe *para que resuelvas* una situación. Si estás siempre triste, enfadada o miedosa, es que *no estás resolviendo* la causa de tus emociones. (Salvia Ribera y Torrón, 2021a, p. 54)

### «Sé la mejor versión de ti misma»: recetas para la optimización del ciclo

A través de ambas vías, la de la individualización y la psicologización, estos textos van compartiendo el mismo lenguaje, los mismos valores y las mismas creencias en torno a la ciclicidad (Medina-Vicent, 2020a, p. 34). También en relación al tipo de subjetividades a las que se dirigen y aspiran (Martínez-Jiménez, 2021). Tal y como se desprende de las dos últimas citas con las que se cerró el apartado anterior, hay en estas narrativas una imperiosa necesidad de explicar el «para qué (sirve)», es decir, cuál es la funcionalidad de la ciclicidad, del cuerpo, del sangrado, de las hormonas, etc. De esta manera profundizan la retórica utilitarista que se viene señalando en estas páginas, y que tanta relación tiene con las literaturas gerencial y de autoayuda. Así, escribe Xuxa Sanz (2022) que «lo que está claro es que menstruar *tiene una función* —sea la que sea—; si no, la evolución ya la habría eliminado» (p. 42). Por eso, sigue, es tan importante «conocer *cómo funcionamos* [ya que] nos *da el poder* para tomar decisiones más acertadas y acordes a nuestras necesidades en materia de salud» (Sanz, 2022, p. 51). En la misma línea, Paloma Alma (2020) insta a sus lectoras a vivir su fase menstrual como «*una oportunidad* de autoexploración para entender mejor de dónde viene tu dolor y por qué ocurre» (p. 161). Por su parte, Anna Salvia Ribera (Salvia Ribera y Torrón, 2021b) insiste en que las mujeres «*no funcionamos así* [de manera lineal o androcéntrica]» (p. 30), por lo que «nos esforzamos en encajar [...] en el patrón de ser humano lineal y poco variable» (Salvia Ribera y Torrón, 2021b, p. 33).

Es interesante señalar cómo este «para qué» tiene respuestas diversas. Por ejemplo, como ya se adelantó al principio de este artículo, en el caso de los libros de Anna Salvia Ribera, llama la atención el lugar preponderante que le da a la narrativa reproductiva: si en el libro infanto-juvenil habla del «superpoder» y de la «gran responsabilidad» que comporta la posibilidad de ser madre gracias a la menstruación (Salvia Ribera y Torrón, 2021a, p. 100), en su libro para público adulto no duda en afirmar: «Las mujeres menstruamos *porque* cada mes nuestro cuerpo lo prepara todo para concebir y gestar un bebé» (Salvia Ribera y Torrón, 2021b, p. 80). Una idea, esta, que también repiten las otras dos autoras cuando se refieren a la «etapa fértil» de un sujeto menstruante, es decir, al período que va desde la primera menstruación —la menarquía— hasta el final de la misma, peri y menopausia.

Sin embargo, tanto Alma como Sanz también refieren a un «más allá de la función reproductiva» (Sanz, 2022, p. 35), resignificando el ciclo como el «quinto signo vital» (Sanz, 2022, p. 25) y, en consecuencia, como «*una herramienta* para valorar nuestra salud gene-

ral» (Sanz, 2022, p. 26). La cuestión es nunca perder de vista la utilidad del ciclo, ya sea para ser mejores en el trabajo o para tener una buena salud. Por eso, es fundamental «sacarle el mejor partido» (Alma, 2020, p. 84) a través de la catarata de consejos y *tips* que todas ellas ofrecen en relación a la alimentación, el ejercicio físico, la gestión del estrés y del dolor, el uso de productos menstruales, etc. De lo que se trata, en definitiva, es de optimizar la calidad de vida de las mujeres a través, y no a pesar, de la ciclicidad menstrual-ovulatoria.

## Conclusiones

---

En este artículo se exploraron algunas de las ideas que circulan y se repiten en un conjunto de productos de la industria cultural menstrual de cierto éxito comercial en España. El objetivo fue observar la sofisticación del neoliberalismo como «revolución civilizatoria» (Martínez-Jiménez, 2021, p. 372) que reinterpreta y repolitiza constantemente las subjetividades, en especial las femeninas/feminizadas, así como sus prácticas cotidianas y de resistencia. Para ello, se partió de la hipótesis de que la divulgación y popularización de contenidos menstruales por medio del humor, el lenguaje sencillo y ameno produce hibridaciones a nivel narrativo y subjetivo, generando así algunas tensiones o modulaciones en los procesos sociales contemporáneos.

En los discursos analizados se reconocieron tres grandes ejes con carga ideológica significativa (Van Dijk, 1999). Se resumen a continuación y se detallan los principales resultados observados.

El primero de ellos es el *empoderamiento*, con inclinaciones hacia una individualización del concepto. Esto se traduce en la autorresponsabilización de los sujetos menstruantes de los estilos de vida que eligen —o deberían elegir— para transformar su vivencia menstrual y hacerla más *placentera*. Esto deriva en el uso de una retórica prescriptiva y moralizante que, entre otras cosas, se materializa discursivamente en imperativos, en cierto tono condescendiente a la hora de comunicarse con sus lectoras/receptoras y en el recurso de la lógica premio/castigo.

En relación, resulta interesante detenerse en uno de los libros destinados al público infanto-juvenil. En él podemos apreciar cómo se va construyendo una (nueva) subjetividad femenina contradictoria. Tan pronto ocupa (viejos) roles (neo)tradicionales de sostenimiento y reproducción de la vida (porque su principal «superpoder» como persona menstruante es la posibilidad de «traer personas al mundo»), como encarna suturas identitarias más bien independientes e individualizadas. Estas son generadas por la rentabilización neoliberal de la feminidad y, aunque pueda sonar a priori paradójico, por las reivindicaciones feministas de igualdad, independencia y libertad (Martínez-Jiménez, 2021, p. 377–378).

La reactualización de la figura noventosa de la *Girl Power* emerge, entonces, como representación de esta subjetividad, al proponer un imaginario asertivo, dinámico y flexible, pero fetichizado en una identidad femenina «predilecta» (Martínez-Jiménez, 2021, p. 378). A pesar de que autoras como Xuxa Sanz (2022) reconocen que «no solo menstrúan las mujeres» (p. 21), todas ellas coinciden en hablar o dirigirse a niñas, chicas y mujeres porque, en definitiva, «sient[en] que se hace justicia al utilizar el *femenino plural* para definir a un grupo de personas de diferentes sexos, después de tantos años en que el plural se definía (hubiese mujeres o no) como masculino» (Alma, 2020, p. 11).

Esta rebinarización de la ciclicidad, no obstante, resulta ambivalente e insuficiente. Ambivalente porque, como nos recuerda la economía y los estudios críticos culturales feministas, el proyecto neoliberal está especialmente interesado en las mujeres, en su definición, cooptación, regulación y control. Acotar, pues, las experiencias menstruales a esta identidad, desconociendo la diversidad entre los diferentes grupos identitarios que la experimentan, termina obturando la posibilidad de repensar la ciclicidad desde perspectivas abiertas, plurales y dinámicas. En este sentido, es también insuficiente porque tampoco termina siendo beneficiosa para estas subjetividades femeninas.

Esto se hace evidente cuando observamos el lugar que termina ocupando la *adaptación* como tecnología de poder y del yo. Aunque en muchos casos se nutre de una mirada crítica respecto al mundo hipermercantilizado que *obliga a las mujeres* a adaptarse a él (y no a la inversa, como sería deseable), promueve un desplazamiento hacia formas más individualizadas de vivir esta obligación. A través del tono prescriptivo y moralizante, se termina exigiendo a las lectoras/receptoras una actitud proactiva respecto a la vivencia menstrual, la autoestima, etc. El ciclo, en este sentido, es reinterpretado en clave estratégica, esto es, como una *herramienta* de gran utilidad para (re)conocer y autogestionar la propia salud y, sobre todo, para poder ser efectivas y productivas en todas las esferas de la vida, pero especialmente en la laboral.

Finalmente, y acorde con todo lo dicho hasta ahora, surge el tercer y último eje. Y es que todas estas narrativas se caracterizan por buscar la *optimización* de la calidad de vida de las personas que menstrúan a través de lógicas de costo-beneficio que involucran ciertas «cualidades subjetivas» como la mencionada proactividad, pero también la flexibilidad y la resiliencia. Características, todas ellas, que vienen encarnando las mujeres dentro del *ethos* neoliberal (Martínez-Jiménez, 2021, p. 372). Por ende, su incorporación a las narrativas críticas o activistas, como nos proponen estos productos culturales, termina alimentando una industria que ha encontrado en la menstruación un nicho desde el cual seguir fortaleciéndose.

En línea con todo lo dicho, es importante reconocer la potencialidad del recurso divulgativo como «enganche» para el gran público, que puede acercarse a contenidos que de otra manera le resultan lejanos (material y simbólicamente). Pero, por esta misma razón, requiere de una gran responsabilidad por parte de creadoras y audiencia. Sobre todo, si se

lo concibe desde un punto de vista activista o como recurso para disputar sentidos hegemónicos.

Así las cosas, es urgente alejarse de la narrativa individualista que encapsula la multiplicidad de experiencias menstruales a unas pocas (mediadas por cuestiones de raza, clase y género) y agrieta las construcciones colaborativas de saber (donde la menstruación cobra significado como un «bien común» que requiere de abordajes sociocomunitarios, éticos y políticos). Por ejemplo, considero que estos libros ganarían en profundidad si incorporaran las voces de quienes los han leído o los utilizan para difundir conocimiento menstrual, tal y como han hecho muchos fanzines o libros de circulación independiente a lo largo de cincuenta años de activismo (Calafell Sala, 2020).

Asimismo, es imprescindible problematizar el relato utilitarista que favorece la terapeutización y consiguiente mercantilización de la ciclicidad. Tal y como afirman Laura Belli et al. (2024), la menstruación involucra «dimensiones sociales, relacionales, identitarias y territoriales» (p. 23). Reducir todo esto a un simple «para qué» es negar, de vuelta, la multiplicidad de realidades y variables que la atraviesan y que atraviesa en su acontecer mensual.

## Financiación

---

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina, Beca Postdoctoral Externa para Jóvenes Investigadores del CONICET N° EX-2023-43951239-APN-CB#CONICET

## Referencias

---

- Ahmed, Sara. (2019). *Vivir una vida feminista*. Caja negra editora.  
<https://doi.org/10.34096/mora.n26.10095>
- Alma, Paloma. (2020). *Cyclo. Tu menstruación sostenible y en positivo*. Montena.
- Banet-Weiser, Sarah; Gill, Rosalind, & Rottenberg, Catherine. (2019). Postfeminism, popular feminism and neoliberal feminism? *Feminist Theory*, 21(1), 3–24.  
<https://doi.org/10.1177/1464700119842555>
- Belli, Laura; Suárez Tomé, Danila, & Mileo, Agustina. (2024). Menstruación e injusticias en salud: un llamado a la bioética. *Estudios de Género de El Colegio de México*, 10, 1–32. <https://doi.org/10.24201/reg.v10i1.1158>
- Boltanski, Luc, & Chiapello, Éve. (2002). *El nuevo espíritu del capitalismo*. Akal.
- Butler, Judith. (2006). *Vida precaria. El poder del duelo y la violencia*. Paidós.
- Calafell Sala, Núria. (2020). Menstruación decolonial. *Revista Estudios Feministas*, 28(1), 1–13. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n157907>
- Calafell Sala, Núria. (2024). «La salud menstrual es un estado completo de bienestar físico, mental y social»: Búsquedas terapéuticas, mercado y procesos de subjetivación en los activismos menstruales argentinos. *Recerca. Revista de Pensament i Anàlisi*, 24(1), 1–23. <https://doi.org/10.6035/recerca.7661>

- Felitti, Karina. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad - Revista Latinoamericana*, 22, 175–206. <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2016.22.08.a>
- Felitti, Karina, & Palumbo, Mariana. (2023). Las relaciones sexo afectivas en la cuarta ola feminista. Diagnósticos, debates y propuestas (Argentina, 2018–2022). *Debate Feminista*, 66, e2411, 1–30. <https://doi.org/10.22201/cieg.2594066xe.2023.66.2411>
- Gago, Verónica. (2014). *La razón neoliberal. Economías barrocas y pragmática popular*. Tinta Limón.
- Gómez Nicolau, Emma. (2023). La automejora personal en los discursos activistas feministas y queer juveniles contemporáneos. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 41(2), 265–284. <https://doi.org/10.5209/crla.87857>
- Gómez Nicolau, Emma, & Marco Arocas, Elisabet. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española de Sociología*, 29(3-sup. 1), 155–170. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.62>
- Guilló Arakistain, Miren. (2022). Transformaciones y retos epistemológicos, políticos y sociales en las culturas alternativas menstruales. *Recerca. Revista de Pensament i Anàlisi*, 27(1), 1–24. <https://doi.org/10.6035/recerca.5762>
- Guilló Arakistain, Miren. (2023). *Sangre y resistencia. Políticas y culturas alternativas de la menstruación*. Edicions Bellaterra.
- Landa, María Inés, & Córdoba, Marcelo. (2020). Cuerpos moldeables y vidas modulables: La invención del estado holísticamente saludable como bienestar (integral). *Arxius de Ciències Socials*, 42, 59–74.
- Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (2010). Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2010/03/03/2/con>
- Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2023/02/28/1/con>
- Martínez-Jiménez, Laura. (2021). Postfeminismo neoliberal: Una propuesta de (re)conceptualización desde los estudios culturales feministas. *Investigaciones Feministas*, 12(2), 371–181. <https://doi.org/10.5209/infe.73049>
- Medina-Vicent, Maria. (2018a). Feminisme neoliberal: Un oxímoron? *Quaderns de Filosofia*, 2, 75–101. <https://doi.org/10.7203/qfia.5.2.13187>
- Medina-Vicent, Maria. (2018b). Cuerpos y mercado en la era de la precariedad. *Asparkia*, 33, 13–26. <https://doi.org/10.6035/Asparkia.2018.33.1>
- Medina-Vicent, Maria. (2020a). La difusión del lenguaje terapéutico a través de la literatura gerencial y de autoayuda. *Agora*, 39(2), 33–58. <https://doi.org/10.15304/ag.39.2.5910>
- Medina-Vicent, Maria. (2020b). Los retos de los feminismos en el mundo neoliberal. *Revista Estudios Feministas*, 28(1), 1–12. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n157212>
- Medina-Vicent, Maria. (2021). Quiero ser feminista, ¿algún consejo?: Una aproximación crítica a las guías y manuales para el feminismo. *Relecciones*, 8, 1–22. <https://doi.org/10.32466/eufv-rel2021.8.694>

- Papalini, Vanina. (2013a). Tecnologías del yo: Entre la gubernamentalidad y la autonomía. En Raúl Rodríguez Freire (Ed.), *El gobierno del presente. Materiales críticos* (pp. 1–18). Instituto de Literatura y Ciencias del Lenguaje; Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Papalini, Vanina. (2013b). Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo (o de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común). *Nueva Sociedad*, 245, 163–177.
- Papalini, Vanina. (2015). *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*. Adriana Hidalgo editora.
- Ramírez Morales, María del Rosario. (2019). Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales. *Pakaat. Revista de Tecnología y Sociedad*, 17, 1–17.  
<https://doi.org/10.32870/Pk.a9n17.438>
- Salvia Ribera, Anna, & Torrón, Cristina. (2021a). *La regla mola. Si saps com funciona*. Montena.
- Salvia Ribera, Anna, & Torrón, Cristina. (2021b). *Una nueva manera de menstruar. Conociendo y respetando tu cuerpo y tus necesidades menstruales*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Sanz, Xuxa. (2022). *La revolución de la menstruación. Todo lo que debes saber sobre la salud hormonal y el ciclo*. Mr-ediciones.
- Scharff, Christina. (2023). Creating content for Instagram: Digital feminism activism and the politics of class. *Astrolabio. Nueva época*, 31, 152–178.  
<https://doi.org/10.55441/1668.7515.n31.39411>
- Van Dijk, Teun. (1999). El análisis crítico del discurso. *Anthropos*, 186, 23–36.