

CIESPAL | EDICIONES CIESPAL | Libertad y Conocimiento 9

Xavier Brito Alvarado

La gramática neoliberal
de la literatura de autoayuda

La gramática neoliberal de la literatura de autoayuda

Xavier Brito Alvarado

CIESPAL
Cátedra Libertad de Expresión y Sociedades del Conocimiento

2026

La gramática neoliberal de la literatura de autoayuda

Xavier Brito Alvarado

Colección Libertad y Conocimiento No. 13

Esta publicación fue dictaminada y aprobada mediante el sistema de evaluación por pares ciegos (doble ciego / double-blind peer review), cumpliendo con los estándares internacionales de rigor académico y calidad científica.

ISBN: 978-9978-55-250-6

Edición General
Gissela Dávila Cobo

Diseño y diagramación
Diego S. Acevedo A.

CIESPAL
Centro Internacional de Estudios Superiores de Comunicación para América Latina
Av. Diego de Almagro N32-133 y Andrade Marín • Quito, Ecuador
Teléfonos: (593 2) 254 8011
www.ciespal.org
https://ediciones.ciespal.org/

Ediciones Ciespal, 2026

Los textos publicados son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

Reconocimiento-SinObraDerivada
CC BY-ND

Esta licencia permite la redistribución, comercial y no comercial, siempre y cuando la obra no se modifique y se transmita en su totalidad, reconociendo su autoría.

Para Adriana, José Ignacio y Rachelle
con infinito amor

Índice

Introducción 5

Capítulo I: 12
Génesis y éxodo de la literatura de autoayuda 12
Interrogantes cardinales 12
Samuel Smiles, pedagogo de la autoayuda 17
El higienismo y los tratados de buenos modales como discursos morales 25
Las tecnologías del yo 29
Manuales de conducta y la normalidad controlada 34

Capítulo II 40
El éxito de la literatura de autoayuda 40
La gran depresión, punto de partida 40
La industrialización de la autoayuda 43
La autoayuda como género literario 47
El control de las emociones y su legitimación científica 56
La New Age 64
La resiliencia como crítica a los discursos de bienestar 68
Cierre 70

Capítulo III 73
De la literatura de autoyuda al capitalismo emocional 73
De la psicología positiva a la autoayuda empresarial 73
Cultura y capitalismo terapéutico 77
Poder pastoral, gubernamentalidad y neoprudencialismo como terapia 79
La felicidad y la psicología positiva: una obligación del mercado 81
Cierre del Capítulo III 83

Capítulo IV 85
Del narcisismo al sujeto emprendedor. Una crítica al neoliberalismo 85
El sujeto narcisista 85
La enfermedad en el capitalismo 89
Del sujeto crítico al sujeto emprendedor: una crítica al neoliberalismo 92
Crítica al emprendimiento 112
Cierre: Entre el espejismo de la libertad y la gramática del sometimiento 120
Bibliografía 124

Introducción

Por eso decimos que la verdadera
literatura de la era moderna es el manual
de instrucciones.
David Cronenberg

Hace aproximadamente ocho años comencé a interesarme por la literatura de autoayuda, no con el propósito de aplicar sus enseñanzas, sino de comprenderla como un fenómeno cultural de masas capaz de atraer a millones de lectores mediante una promesa tan sencilla como poderosa: alcanzar el éxito y el bienestar. Dos experiencias concretas marcaron el inicio de esa inquietud.

La primera tuvo lugar durante una clase de Teoría Social en una universidad privada de Quito. Mientras desarrollaba una crítica a este tipo de literatura, una estudiante respondió con una frase que aún permanece en mi memoria: "No sé por qué para usted es tan mala; a mí me ayudó cuando dejé mi ciudad para venir a estudiar a Quito". Aquella observación puso de manifiesto una dimensión que con frecuencia queda relegada en el análisis académico: la autoayuda puede constituir un recurso efectivo para afrontar situaciones concretas de la vida cotidiana. No se trata de un determinismo lineal destinado a producir sujetos pasivos, sino de un fenómeno que opera simultáneamente

como tecnología de poder y como recurso para la acción. Esta aparente paradoja expresa una de las tensiones constitutivas de la subjetivación neoliberal. En términos de Judith Butler (2009), el poder no solo subordina; también participa en la formación del sujeto y, precisamente por ello, crea las condiciones desde las cuales la agencia puede desplegarse.

La segunda experiencia surgió en una librería de la misma ciudad. En las grandes cadenas comerciales, extensos estantes están dedicados a libros que prometen resolver prácticamente cualquier problema humano: alcanzar la riqueza, superar experiencias dolorosas, mejorar la salud o encontrar el amor. Es habitual ver a numerosos lectores hojeando esos volúmenes, mientras las secciones de filosofía permanecen casi vacías. En las librerías de segunda mano la escena adquiere matices particulares: Paulo Coelho comparte espacio con Erich Fromm y El arte de amar aparece junto a novelas románticas y relatos sentimentales. Esa convivencia editorial sugiere una operación cultural significativa mediante la cual ciertos contenidos críticos son reubicados en circuitos de consumo que atenúan parte de su densidad filosófica y política. La imagen resultaba demasiado elocuente para pasar inadvertida.

La expansión de esta industria cultural dista de ser un fenómeno fortuito. Se sostiene en una demanda persistente de respuestas para interrogantes profundamente personales, aunque también cargados de implicaciones sociales y políticas: ¿quién soy?, ¿cómo alcanzar el éxito?, ¿cómo mejorar mi desempeño? Históricamente centrada en el desarrollo del carácter, la literatura de autoayuda ha desplazado progresivamente su atención desde las habilidades prácticas y la condición física hacia la gestión de la vida emocional y espiritual. Esta transformación la convierte en un "dispositivo para la autorrealización, fundado en la premisa del pensamiento como fuerza determinante para la consecución de metas" (Rüdiger, 2010, p. 40).

Desde esta perspectiva, la autoayuda admite una doble lectura. Por un lado, puede funcionar como un mecanismo de regulación que

desplaza la crítica social e instituye formas de conocimiento alternativas a las legitimadas por la autoridad científica. Por otro, constituye una herramienta concreta mediante la cual numerosas personas intentan gestionar malestares e incertidumbres en contextos sociales cada vez más complejos. En cualquiera de estas dimensiones, su relevancia cultural, política y económica resulta difícil de cuestionar.

Quizá sea precisamente su dimensión narrativa la que mejor explica su eficacia. Desde las ciencias sociales, la autoayuda puede inscribirse en lo que Leonor Arfuch (2005) denomina la narración de la propia vida. Sus relatos, construidos generalmente en primera persona y orientados hacia desenlaces exitosos o felices, desdibujan las fronteras entre el espacio biográfico y el relato moralizante. De este modo, favorecen procesos de identificación entre quien narra y quien lee.

Se trata de narrativas que ofrecen soluciones mediante recomendaciones prácticas y programas de acción en los que convergen elementos psicológicos, afectivos y espirituales. Gilles Lipovetsky (2007) describió este fenómeno, con cierta ironía, como una forma de marketing de sí mismo. Su éxito comercial descansa en un repertorio de recursos retóricos y estrategias discursivas capaces de dejar huella en la memoria afectiva del lector. Los relatos suelen organizarse mediante oposiciones simples éxito y fracaso, luz y oscuridad, victoria y derrota que, al prescindir de tecnicismos y metalenguajes especializados, facilitan su circulación entre públicos amplios.

Para comprender por qué la literatura de autoayuda encuentra una recepción tan amplia, resulta necesario atender al clima subjetivo en el que se inscribe. Byung-Chul Han (2023) caracteriza el presente como una suerte de tsunami informativo que media nuestra relación con el mundo a través de un flujo incesante de datos y produce una creciente tensión espiritual. En ese escenario, los individuos, urgidos por la necesidad de respuestas inmediatas, tienden a replegarse sobre sí mismos. La cosificación de la experiencia y el ensimismamiento avanzan al mismo tiempo que se debilitan los vínculos colectivos.

Esta transformación forma parte de un cambio más amplio. Han (2012, 2014) sostiene que el paradigma inmunológico que organizó buena parte del siglo XX, característico de las sociedades disciplinarias, donde la amenaza provenía del exterior, ha sido reemplazado por un paradigma neurológico en el que el conflicto se interioriza. El enemigo ya no es el otro, sino uno mismo. En este marco adquieren centralidad formas de sufrimiento asociadas al rendimiento, la autoexigencia y la culpabilización por el fracaso. La literatura de autoayuda emerge precisamente en ese terreno, ofreciendo respuestas a malestares que son experimentados como problemas individuales, aunque remitan a condiciones sociales más amplias. Su expansión refuerza, al mismo tiempo, la lógica de una sociedad del rendimiento en la que los sujetos se perciben libres mientras reproducen formas cada vez más intensas de autoexplotación.

Una observación semejante desarrolla Vanina Papalini (2013) al identificar en la autoayuda una de las expresiones culturales características del capitalismo contemporáneo. Se trata de una cultura que promueve prácticas individualizadas de autoconocimiento y superación personal, al tiempo que difunde un ideal de autorregulación permanente como respuesta privilegiada frente a las dificultades de la vida.

Es en ese contexto donde se despliega una de las principales paradojas de la autoayuda: ofrece promesas de liberación individual mientras contribuye a regular las conductas. Sus discursos orientan a los sujetos hacia formas de comportamiento compatibles con el orden social vigente y rara vez cuestionan las condiciones económicas, políticas o culturales que producen los problemas que buscan resolver. Apelando a valores como la autonomía, la libertad de elección y la responsabilidad personal, construyen un imperativo de transformación continua que convierte la mejora de sí en una obligación moral. El trabajo permanente sobre uno mismo aparece entonces como el camino legítimo hacia la felicidad y la realización.

Desde esta perspectiva, la autoayuda puede entenderse como una tecnología de gobierno particularmente eficaz. Su lenguaje accesible le permite llegar a públicos masivos y difundir una visión del mundo centrada en la autosuficiencia, la gestión emocional y el dominio de sí. Buena parte de su legitimidad descansa en la autoridad moral, religiosa o psicológica que adquieren sus autores, quienes ofrecen orientaciones para enfrentar problemas de diversa índole y contribuyen a consolidar una cultura terapéutica orientada a la administración de la subjetividad cotidiana. Sus narrativas apelan de manera constante a la dimensión afectiva del lector, enfatizando su vulnerabilidad y presentando la autogestión como la vía más adecuada para afrontar los desafíos de la existencia. Para ello articulan, con distintos grados de sistematicidad, elementos provenientes de la psicología, la filosofía y la religión. En términos de Fairclough (1992), se trata de discursos que participan en la producción y reproducción de relaciones de poder mediante mecanismos sutiles de persuasión y legitimación.

La comprensión de estos procesos exige precisar qué se entiende aquí por neoliberalismo. Siguiendo a Foucault (2007) y a Dardot y Laval (2013), no se lo concibe únicamente como un conjunto de políticas económicas asociadas a la privatización, la desregulación o la reducción del papel del Estado. Más que un programa económico específico, constituye una racionalidad de gobierno que extiende la lógica empresarial a ámbitos cada vez más amplios de la vida social, redefiniendo la relación de los individuos consigo mismos, con los otros y con las instituciones.

Brown (2015) ha mostrado que esta racionalidad funciona como un régimen de verdad capaz de producir formas específicas de subjetividad. Bajo su influjo, el individuo ideal aparece como un sujeto responsable de sí mismo, permanentemente evaluable y obligado a optimizar su desempeño. La literatura de autoayuda ocupa un lugar privilegiado en la difusión de esta lógica. Sus discursos promueven la idea de que los problemas personales deben resolverse mediante

recursos individuales y que la transformación de las circunstancias depende, ante todo, del trabajo que cada persona realice sobre sí misma.

La noción de subjetividad adoptada en este estudio se inscribe en la tradición foucaultiana. Se entiende como la relación reflexiva que los individuos establecen consigo mismos a partir de los discursos, saberes y prácticas disponibles en su contexto cultural (Foucault, 1990; Rose, 1998). Desde esta perspectiva, el interés no radica en identificar efectos causales directos de la lectura sobre una interioridad psicológica inaccesible, sino en explorar las afinidades existentes entre las gramáticas de la autoayuda y determinadas formas de autogobierno características de las sociedades neoliberales.

Reconocer la capacidad normativa de estos discursos no implica, sin embargo, desconocer la agencia de quienes los leen. Michel de Certeau (1990) advirtió que los lectores no son receptores pasivos, sino usuarios capaces de apropiarse de los textos de maneras diversas e incluso imprevisibles. Pueden confirmar sus sentidos, reinterpretarlos o desviarlos de los fines previstos por sus autores. La estudiante que encontró en la autoayuda un recurso para afrontar su llegada a Quito no representa una subjetividad completamente moldeada por el discurso, sino una persona que moviliza estratégicamente los recursos simbólicos disponibles para enfrentar una situación de vulnerabilidad. Un análisis crítico de la autoayuda debe conservar esa tensión: reconocer la fuerza de sus dispositivos discursivos sin cancelar la capacidad de acción de quienes recurren a ellos, especialmente cuando funcionan como herramientas de supervivencia simbólica en contextos marcados por la incertidumbre y la fragilidad institucional.

Para evitar generalizaciones excesivas, tal como sugieren Archer (2000) y Fassin (2016), este estudio se concentra en tres dimensiones específicas de la subjetividad. La primera corresponde al vocabulario del yo: las categorías que la autoayuda pone a disposición para la autodescripción autoestima, resiliencia o emprendimiento de sí y los marcos interpretativos que ofrece para comprender la experiencia personal. La segunda remite a las técnicas de sí, es decir, a las prácticas

concretas que estos textos promueven, como el autoexamen cotidiano, la fijación de objetivos o el pensamiento positivo. La tercera dimensión es el ethos, entendido como el conjunto de disposiciones afectivas que estos discursos valorizan optimismo, iniciativa, resiliencia y aquellas que tienden a deslegitimar o patologizar, como la dependencia, el pesimismo o la queja. Este enfoque permite examinar la autoayuda no como una ideología abstracta, sino como una práctica cultural concreta mediante la cual ciertas racionalidades se incorporan a la vida cotidiana.

La genealogía desarrollada en este libro posee, no obstante, un marcado anclaje angloamericano. Autores como Benjamin Franklin, Samuel Smiles, Dale Carnegie y Napoleon Hill pertenecen a un contexto histórico específico vinculado al capitalismo protestante y al ideal del self-made man. Esta elección no busca universalizar esa trayectoria, sino reconocer que el género de la autoayuda, tal como se consolidó durante los siglos XIX y XX, emergió en ese entorno y desde allí alcanzó una difusión global.

La circulación latinoamericana de estos discursos, sin embargo, responde a condiciones históricas diferentes. En la región, la autoayuda se inserta en sociedades atravesadas por economías informales, sistemas de protección social limitados, tradiciones espirituales heterogéneas y profundas desigualdades estructurales (Gago, 2014; Svampa, 2019). Autores como Paulo Coelho, Walter Riso, Cuauhtémoc Sánchez o Jorge Bucay han contribuido a producir variantes adaptadas a sensibilidades locales, aunque estrechamente vinculadas a las dinámicas del mercado global.

Este libro no pretende desarrollar un análisis sistemático de esas apropiaciones regionales. No obstante, deja abiertas algunas preguntas que podrían orientar futuras investigaciones: ¿cómo se resignifica la retórica del emprendimiento en contextos marcados por la informalidad estructural? ¿Qué sentidos adquiere la resiliencia cuando se dirige a poblaciones que nunca han experimentado condiciones estables de seguridad? ¿De qué manera se articulan las espiritualidades

new age con las tradiciones religiosas latinoamericanas? Aunque estas cuestiones exceden los límites de este estudio, forman parte del horizonte crítico desde el cual se desarrolla.

A partir de estas consideraciones, el libro propone comprender la literatura de autoayuda como un dispositivo de regulación de la vida en el contexto neoliberal, donde los individuos son interpelados simultáneamente como responsables de su destino y como empresas de sí mismos.

La obra se organiza en cuatro capítulos. El primero, Génesis y éxodo de la literatura de autoayuda, examina los vínculos entre la ética protestante y la formación de un discurso orientado al perfeccionamiento individual. El segundo, El éxito de la literatura de autoayuda, analiza su consolidación desde la independencia estadounidense hasta la Gran Depresión y estudia su transformación en una narrativa centrada en la búsqueda del éxito y la felicidad. El tercero, De la literatura de autoayuda al capitalismo emocional, explora el surgimiento de una cultura terapéutica sustentada en la psicología positiva y la autorrealización. Finalmente, Del narcisismo al sujeto emprendedor. Una crítica al neoliberalismo reconstruye la trayectoria de la figura de Narciso hasta su reformulación contemporánea como sujeto emprendedor, emblema de un individualismo funcional a las exigencias del mercado.

Ambato, Quito y Zaruma, 2025.

Capítulo I

Génesis y éxodo de la literatura de autoayuda

1.1 Interrogantes cardinales

Todo fenómeno cultural posee una génesis y un contexto que permiten desentrañar las relaciones de saber-poder que lo constituyen. Friedrich Nietzsche (2024), advirtió que la comprensión de los procesos sociales exige considerar su origen y propósito. Siguiendo esta premisa, el análisis de la literatura de autoayuda remite a un referente inaugural: la autobiografía póstuma de Benjamin Franklin (1791), redactada bajo la forma de confesiones cristianas protestantes.

En sus inicios, esta narrativa contribuyó a la construcción de un sentimiento de identidad nacional estadounidense, articulando ideas liberales, conservadoras y puritanas con la defensa de la libertad política y económica, pilares del capitalismo de aquella época. El pensamiento de Franklin se situó en los cimientos de la Revolución Norteamericana del siglo XVIII, que proclamaba la libertad y la búsqueda de la felicidad como bienes espirituales y materiales. Franklin es considerado el precursor del *sueño americano*: "es el abogado del ciudadano autosuficiente que se ha hecho a sí mismo. No debe olvidarse este

carácter individualista que separa a Franklin del fondo comunitario último del pensamiento calvinista" (López, 1982, p. 56).

Su obra: ensayos, cartas y discursos proporcionó directrices para orientar el desenvolvimiento social de los ciudadanos. Estas prácticas, basadas en los principios éticos del calvinismo, tenían como objetivo el *mejoramiento moral del individuo*. Para Max Weber (2010), Franklin encarnaba la esencia del espíritu capitalista, sustentado en la premisa de que el tiempo es un bien valioso y el crédito, una forma de riqueza. Esta visión se expresa en la convicción de que, a mayor riqueza disponible, mayor es el potencial productivo.

En su autobiografía, Franklin delineó un programa de autosuperación personal que implicaba la identificación de deficiencias morales y el perfeccionamiento de virtudes, templanza, silencio, orden, determinación, diligencia, sinceridad, justicia, moderación, limpieza, tranquilidad, castidad y humildad con el fin de alcanzar la plenitud existencial. El propósito era la formación de un individuo íntegro mediante técnicas de *administración del yo*.

Tras su muerte en 1790, la figura Franklin se consolidó como un referente del pensamiento hegemónico sobre los valores culturales estadounidenses, orientado a la práctica comunitaria y al desarrollo de instituciones autogobernadas capaces de resistir el autoritarismo. Esta perspectiva buscaba una sociedad más justa e igualitaria. Para Weber, el desarrollo del capitalismo no se explica únicamente por condiciones económicas materiales, sino por factores éticos y creencias individuales que inciden en las posibilidades de crecimiento. "Al igual que sucede con las creencias religiosas, las convicciones personales contribuyen a una gestión económica de las inversiones y los ahorros. Una vez consolidado el capitalismo, las raíces religiosas empezaron a secarse y dieron lugar a consideraciones terrenales y utilitarias" (Weber, 2010, p. 118).

Weber entendía que el pensamiento de Franklin no solo buscaba formar ciudadanos útiles al capitalismo, sino individuos capaces de dominar la naturaleza. Dos obras resultaron determinantes en

la construcción de estos ideales: *Advertencias necesarias a los que quieren ser ricos* (1733) y *Consejos a un joven comerciante* (1748), que se inscriben en el *optimismo deísta*, asociado a las teorías económicas y políticas capitalistas de la época, orientadas a la transformación del sujeto. La vocación de autoayuda se fundamentaba en el trabajo arduo, la racionalidad, el esfuerzo y la dedicación personal, concebidos como requisitos indispensables para el progreso individual y social.

En la "ética capitalista", el trabajo y el ahorro eran los medios para alcanzar la felicidad y el éxito. Según Weber (2003), el hombre honesto se definía por su capacidad para generar reconocimiento y aumentar su capital económico y social. El capitalismo se erigía, así, como un fin en sí mismo, enmarcado en una ética de vida donde la transgresión de las normas sociales no era un error, sino una renuncia al deber. Este modelo promovía un pensamiento basado en la autonomía y la responsabilidad individual, cimentado en el disciplinamiento mental y corporal. Para los liberales clásicos, como Adam Smith y John Stuart Mill, si la naturaleza humana no era educada mediante códigos éticos y morales, la civilización derivaría inevitablemente en barbarie.

Desde esta premisa, los individuos debían conducirse bajo dos principios fundamentales. Por un lado, lo humano aparece como impulsivo y caótico, regido por pasiones irracionales. Mientras lo ético se configuraba como racional, sustentado en la voluntad y la conciencia, aunque en una posición de mayor fragilidad. Para los liberales, la naturaleza humana solo podía ser comprendida a partir de códigos éticos y sociales compartidos; de lo contrario, la sociedad quedaría sumida en la barbarie. En consecuencia, el camino hacia la autorrealización debía construirse mediante el cultivo de la razón.

Entre la Declaración de Independencia (1776) y la Guerra de Secesión (1861-1865) en Estados Unidos, los discursos sobre autocontrol y disciplina personal desempeñaron un papel central en la consolidación de la identidad nacional. Estos discursos, sustentados en la valoración del trabajo, el esfuerzo y la acumulación de capital, promovieron una sociedad caracterizada por la responsabilidad y la dedicación. En el

ámbito político, dos principios ejercieron una fuerte influencia: el rol del Estado reducido a su mínima expresión, limitado a garantizar la *Commonwealth* y el rol del individuo, cuyo cultivo de la virtud se erigía como pilar de la ética liberal. "Los individuos constituyeron el objetivo principal y la base del funcionamiento del Estado y de las instituciones, y cuanto mayor sea la internalización y la exigencia personal y mutua de los deberes, derechos y valores ciudadanos, siendo la virtud su máxima expresión, menor será la necesidad de intervención externa" (Cabanas, 2013, p. 33). La virtud, entonces, se concebía como una modalidad de autorrealización orientada a satisfacer tanto necesidades individuales como sociales.

En este marco, las reflexiones de Franklin moldearon un *ethos* que posibilitó la emergencia de un nuevo sentido de autonomía y responsabilidad individual, concebidas como virtudes de carácter moral y político. La virtud se consolidó como un valor político y económico, en estrecha relación con la producción mercantil. La Revolución Industrial del siglo XVIII requería la participación de sujetos de diversas clases sociales y procedencias, haciendo imprescindible un código conductual ético capaz de regular y estandarizar los comportamientos sociales. Los liberales recomendaban la prudencia, la honestidad y la tolerancia como medios para alcanzar el autocontrol y la responsabilidad, condiciones indispensables para el progreso.

La expansión económica estadounidense dio lugar al surgimiento de una clase media que demandaba mayor poder económico y político. Esta nueva realidad social y moral se expresó en comportamientos antes reservados a las élites. Con su incorporación al capitalismo a mediados del siglo XIX, las clases medias se transformaron en consumidoras de manuales y publicaciones que promovían el trabajo y el ahorro como parte de una pedagogía capitalista. La implementación de estos modelos de conducta buscaba transformar a los individuos, situando la autoestima como valor moral y ético de autosuperación y como herramienta para la formación del carácter en el marco del capitalismo.

En el siglo XIX, autores como William Henry Channing, Walt Whitman y Ralph Waldo Emerson proclamaron el advenimiento del pensamiento personalista, anunciando la llegada del *hombre nuevo*, fruto de una literatura orientada a la superación personal mediante el cultivo de la personalidad. Este proceso se realizaba a través de la confianza, la moral y el carácter protestante. Para Francisco Rüdiger (2010), esta perspectiva reflejaba los principios de una revolución política, económica y de las relaciones humanas dentro del capitalismo. Las prácticas de autoayuda comenzaron a solidificar la idea de que todo individuo podía alcanzar la autorrealización y una vida digna.

Emerson, en *Self-Reliance* (1841), sostenía que los individuos debían forjar su libertad mediante la autoconfianza y la capacidad de decisión para llevar una vida satisfactoria. Inspirado en el romanticismo alemán, defendía la autosuperación, influido por principios religiosos hinduistas y por el desplazamiento del calvinismo ortodoxo como fuente de moral y economía. Este proceso dio origen al vitalismo, un pensamiento alternativo que reivindicaba el derecho del sujeto a crear sus propias creencias, dialogando con el evolucionismo darwiniano para dar lugar al trascendentalismo. Como señala Mauricio Torres (2019), se trataba de una nueva época donde la afirmación individual se volvía indispensable para alcanzar la libertad y forjar una cosmovisión propia. La confianza en sí mismo emergía como un mecanismo de autoafirmación inherente a un sujeto libre: "La existencia de uno mismo es el atributo de la Causa Suprema y constituye la medida del bien según el grado en que se integre en las formas inferiores" (Emerson, 2020, pp. 46-47).

De esta manera, surgió la idea de *culto a sí mismo*, basada en tres pilares: 1) la preeminencia de una espiritualidad influida por la religiosidad hindú, 2) la centralidad del ego y 3) la concepción evolucionista del sujeto como causa primaria de la creación del universo, una interpretación filosófica de Darwin que dio lugar al positivismo.

La tradición del pensamiento positivo se remonta a finales del siglo XIX con el surgimiento del *New Thought*. Este movimiento

representó una transformación de la religión cristiana protestante en Norteamérica, que fue alejándose de los valores puritanos hacia una filosofía individualista centrada en el poder del pensamiento. Este giro implicó la transferencia de autoridad de la religión a la psicología, configurando una *ciencia espiritual* enfocada en la construcción de una identidad personal orientada al éxito y la felicidad.

En este contexto también surgió la corriente *Mind Cure*, encabezada por Phineas Quimby (1802-1866), quien postuló que las enfermedades tenían una etiología mental. Ambos movimientos coincidían en rechazar el rigor puritano sobre el trabajo y el sacrificio, defendiendo la primacía de la voluntad individual. Así, el trabajo sobre el yo se transformó en una práctica discursiva que instaba al control emocional desde una perspectiva positivista: "El creyente no ha de rendir cuentas a un Dios lejano cuya gracia se tiene que ganar, sino a su propia sabiduría espiritual" (Béjar, 2014, p. 233).

El éxito de la *Mind Cure* residió en ofrecer a los individuos la capacidad de autocuración mediante la fuerza de la voluntad, lo que implicaba no solo una mejoría física, sino a una transformación espiritual accesible a todos. Esta transformación se apoyaba en los manuales de autoayuda, que enseñaban habilidades para mejorar tanto la vida emocional como la práctica social.

La tradición del pensamiento positivo cristalizó en un *evangelio psicoterapéutico*, orientado a la configuración de un nuevo imaginario social en torno al yo y a las relaciones personales. Como señala Helena Béjar (2014), este evangelio se sustentaba en tres principios: la felicidad como el don supremo; los problemas tienen causas psicológicas dejando de lado factores sociales, culturales, políticos o económicos; y los problemas son tratables y pueden resolverse mediante el pensamiento positivo.

En esta línea, el médico y psiquiatra estadounidense George M. Beard introdujo en 1881 el concepto de *neurastenia* para explicar cómo los nuevos inventos tecnológicos: el tren, el teléfono aceleraban el ritmo de vida, provocando agotamiento físico y mental. Según Béjar

(2014), la *neurastenia* se manifestaba como un malestar vinculado al cambio social derivado de la urbanización, la industrialización y el debilitamiento de las instituciones comunitarias a finales del siglo XIX y principios del XX, extendiéndose particularmente, entre la clase media estadounidense. Simmel (2002) también advirtió que la puntualidad, la represión emocional y la búsqueda de éxito económico estaban teñidas de un esfuerzo doloroso.

En el ocaso del siglo XIX, se evidenció una transición desde una moral protestante centrada en la salvación mediante el sacrificio personal hacia un ethos terapéutico enfocado en la salud. "En este sentido, los marcos de significado experimentan una transición desde una perspectiva religiosa hacia una psicoterapéutica" (Béjar, 2014, p. 231).

De este modo, emergió un proyecto secular de salud emocional que respondía a necesidades afectivas y buscaba renovar un yo fragmentado. Este *ethos* terapéutico surgió como reacción a la racionalización derivada de la urbanización y el avance tecnológico, en una sociedad dominada por grandes corporaciones que generaba incertidumbre y vacío existencial. En este contexto, se instauró la convicción de que los consejos de expertos podían ayudar a las personas a recuperar su seguridad individual y social.

1.2 Samuel Smiles, pedagogo de la autoayuda

El origen moderno de la literatura de autoayuda puede rastrearse en los discursos del médico, reformista y político escocés Samuel Smiles (1812-1904). Aunque en 1838 publicó *Physical Education*, su consolidación como referente de esta literatura se produjo *The Life of George Stephenson, Railway Engineer* (1857), *Character* (1871), *Thrift* (1875), *Duty* (1880) y *Life and Labour* (1887). En estos libros formuló la premisa de que la libertad de pensamiento y de acción individual constituía el fundamento indispensable para el progreso social. Smiles

articuló una serie de recomendaciones orientadas a fortalecer las emociones, la confianza y la capacidad de autocontrol de los lectores, con el objetivo de potenciar su productividad dentro de la lógica del capitalismo.

Los primeros estudios sobre la autoayuda consistieron en la sistematización de procesos pedagógicos de lectura y escritura, vinculados a disciplinas como la química, la geografía y las matemáticas, consideradas esenciales para la producción industrial y dirigidas fundamentalmente a los trabajadores. La obra de Smiles representó una tentativa inaugural por construir una narrativa sobre las condiciones para alcanzar la felicidad y la autorrealización en el marco del capitalismo, a través de la implementación de *técnicas de sí mismo*. Dichas narrativas se estructuraban a partir de consejos basados en la vida de personajes reconocidos en la sociedad estaounidense, contribuyendo a la difusión del pensamiento positivo como dispositivo cultural.

El concepto de *self-help* elaborado por Smiles descansaba en dos ejes fundamentales: la valoración de un carácter fuerte y virtuoso, y la centralidad de la perseverancia, la autosuficiencia y el trabajo constante. Estos principios se configuraron como una doctrina orientada a garantizar el éxito individual. El *self-help* buscaba transmitir a sujetos de diversos orígenes sociales, educativos y económicos el poder transformador del pensamiento positivo y de una mentalidad de éxito. Bajo esta lógica, el logro personal, la felicidad y el bienestar aparecían como resultados directos de las actitudes y capacidades individuales, promoviendo una cultura de autodisciplina y dedicación. La propuesta se dirigía de manera particular a los trabajadores manuales, concebidos como agentes susceptibles de movilidad social ascendente.

Esta filosofía se presentaba como una guía para contextos de adversidad, sosteniendo que la determinación, la perseverancia y la tenacidad constituían los pilares del éxito. Vinculada estrechamente al positivismo, promovía el voluntarismo, el cumplimiento del deber y el ahorro como mecanismos para garantizar tanto la libertad individual

como el progreso social. En consecuencia, la libertad individual se configuraba como el único medio legítimo para alcanzar un progreso armónico; de allí que los Estados tuvieran la responsabilidad de fomentar el fortalecimiento de las aptitudes ciudadanas. Así, la autoayuda no debe entenderse únicamente como un fenómeno literario, sino también como una práctica con profundas implicaciones políticas y económicas.

Como dispositivo cultural, la autoayuda encarnaba un ideal democrático de superación personal, sustentado en la premisa de que cualquier individuo poseía la capacidad de alcanzar el éxito. En este marco, la noción de abundancia se consolidó como un componente central, concebida simultáneamente como riqueza material y espiritual. La obra de Smiles fue incorporada a planes educativos en Estados Unidos con la finalidad de generar conocimientos aplicables a la vida cotidiana y de estimular la emulación de figuras paradigmáticas del capitalismo: políticos, industriales y empresarios. Este proyecto se estructuró como un programa cultural transversal destinado a implementarse en aulas escolares, talleres obreros y auditorios empresariales. El propósito consistía en moldear personalidades compatibles con las exigencias del capitalismo mediante el desarrollo de competencias individuales: "se instó a los jóvenes a buscar educación a través de un programa de autocultura, fundamentado en la premisa de que los empresarios no podían adquirir todos los conocimientos necesarios únicamente mediante la experiencia práctica" (Irvin, 1954, pp. 83-84).

En consonancia con el pensamiento victoriano, Smiles atribuía al sentido espiritual una relevancia social particular, al concebirlo como el medio privilegiado para transmitir virtudes como la honradez, la pureza y la ética del trabajo. Esta visión se sostenía en una estricta diferenciación de roles de género: mientras las mujeres eran concebidas como responsables del ámbito familiar, las actividades profesionales se consideraban inherentes al universo masculino.

> Ninguno puede ocupar la posición ni desempeñar las funciones del otro. Sus respectivas vocaciones son perfectamente distintas. La mujer existe por su cuenta y el hombre por la suya al mismo tiempo que mantienen relaciones íntimas entre sí. La humanidad necesita de ambos para los propósitos de la raza y en toda consideración del progreso social ambos deben ser necesariamente incluidos (Smiles, 2018, p. 328).

Estas diferencias se concebían como inherentes a la naturaleza humana y se sostenían en la premisa de que el hombre poseía mayor fuerza y vigor, mientras que la mujer se distinguía por su delicadeza y sensibilidad. Se afirmaba que, aunque la capacidad cognitiva pudiera ejercer una influencia significativa, era el corazón el que verdaderamente determinaba la conducta. Cualquier intento de alterar esta distribución de roles y responsabilidades era percibido como una amenaza a la moral, la rectitud y la honradez.

Siguiendo las reflexiones de Cicerón, Smiles proponía una estructura social organizada en tres niveles: 1) el matrimonio; 2), la familia; 3) el Estado. La familia se configuraba como el núcleo de la disciplina social: "el hombre debe dedicarse a su trabajo diario y la mujer debe mantener su hogar limpio, alegre y confortable, ya que ¿no es este su mundo, donde centra su vida y su felicidad?" (Smiles, 2018, pp. 396-397). El hogar se erigía como un santuario en el que la vida amorosa ofrecida por las mujeres. Un hogar sano, dirigido por una mujer económica y aseada, podía ser residencia del bienestar, la virtud y la felicidad: "Un hogar semejante será un sitio de educación para los jóvenes, un santuario para el corazón, un refugio para las borrascas, un grato lugar de reposo después del trabajo, un consuelo en el pesar, una satisfacción en el éxito y un goce siempre y en todos los tiempos" (Smiles, 2018, p. 365).

Smiles argumentaba que la felicidad doméstica incidía de manera decisiva en la formación del carácter, destacando que las mujeres contribuían en mayor medida que los hombres a este propósito. No obstante, sus labores eran consideradas auxiliares. En consonancia con el ámbito laboral, Smiles concebía el hogar como un espacio regido

por ideales ascéticos y utilitaristas, cuya aplicación buscaba engendrar un entorno marcado por la diligencia y la economía, orientado a guiar a la familia hacia la consecución de sus objetivos. La popularización de la frase *Aquel que desee prosperar a su mujer debe consultar* se vinculó con el desarrollo de una educación específica destinada a facilitar la integración social de los individuos.

Para Peter Gay (1992), Smiles representó las convenciones educativas predominantes sobre el rol femenino, ubicando a las mujeres en el ámbito doméstico. Esta perspectiva rechazaba su acceso a la educación superior, al sostener que las responsabilidades del hogar resultaban excesivas y que la dedicación universitaria implicaba una carga onerosa. Esta visión cimentaba por una mirada patriarcal de subordinación, sostenida en la premisa de que las mujeres carecían de cualidades físicas e intelectuales equiparables a las de los hombres. "La educación debería constituir una preparación para las responsabilidades de la vida [...] Reunirse en exceso con efímeros conocimientos o acumular hechos estériles, que pronto son olvidados, no puede suscitar jamás las alegrías y bendiciones de la vida familiar" (Smiles, 2018, pp. 302-303).

En este marco, la filantropía se presentaba como la única vía equitativa para que las mujeres trascendieran el espacio doméstico, entendida como una extensión del hogar hacia la sociedad. Los objetivos primordiales de la educación femenina se orientaban a la formación de esposas, hijas y hermanas capaces de contribuir al buen funcionamiento del hogar. La influencia de Smiles alcanzó tal magnitud que, en América, intelectuales como Bartolomé Mitre y Domingo Faustino Sarmiento en Argentina leyeron y promovieron sus obras en el ámbito de la educación pública.

Desde una perspectiva sociológica, la literatura de autoayuda propuesta por Smiles puede entenderse como una estrategia de gobierno más cercana a la propaganda que a un instrumento político dirigido a fomentar el individualismo utilitario. En el siglo XIX, la vida moral estaba estrechamente vinculada a un individualismo del

deber, entendido no solo como responsabilidad hacia uno mismo, sino también hacia los demás, a través de la lealtad, la fortaleza de carácter, la honradez y la disciplina frente al trabajo y la familia. El adiestramiento físico y mental buscaba contener los impulsos y emociones que pudieran interferir con dichas obligaciones.

La educación adquirió una relevancia crucial como mecanismo de transmisión del disciplinamiento individual, que trascendía la lectura y alcanzaba la práctica constante de destrezas manuales, intelectuales y empresariales. Este enfoque pedagógico funcionó como catalizador del amor por el trabajo. Durante la infancia, el desarrollo del carácter se moldeaba a través de la educación de la voluntad, de manera que el cumplimiento del deber garantizara un desarrollo vital pleno.

De esta forma, la literatura de autoayuda se consolidaba como un pilar en la construcción de una fuerza de voluntad destinada al cultivo de hábitos ejemplares, orientados a la formación del carácter y la moral, con el fin de alcanzar el éxito y la felicidad mediante el cumplimiento de las labores cotidianas. La autorrealización se entendía, entonces, como la conformación de una personalidad apta para el desempeño profesional, considerado una de las metas más elevadas de la existencia humana. En este sentido, la formación del carácter adquiría un papel central. De ahí que la autoayuda se definiera como un conjunto de estrategias y prácticas dirigidas a transformar el carácter personal y la formación de hábitos, más allá de los objetivos inmediatos de éxito y felicidad. Como sostiene Rüdiger (2010), la conformación del carácter no dependía únicamente del cultivo del espíritu, sino también de la práctica de hábitos virtuosos.

Se evidencia así una transición hacia una cultura moral basada en el deber, la libertad individual y las obligaciones sociales. Esta se sustentaba en la idea de que la vida moral estaba íntimamente ligada a la lealtad profesional, al tiempo que la formación del carácter resultaba de la convergencia entre religión, utilitarismo y racionalismo. De este modo, el carácter no solo apuntaba a fortalecer los deseos individuales, sino también a garantizar el cumplimiento de los deberes y el desarrollo

de las capacidades mentales necesarias para gestionar la familia, la profesión y el gobierno.

Smiles sostenía que el individuo debía consolidar un carácter capaz de responder tanto a deberes personales como sociales. El sujeto exitoso era aquel que, mediante la fortaleza de carácter, alcanzaba el bienestar y el cumplimiento de sus obligaciones, "los distinguidos hombres de sociedad, los que orientan y gobiernan la opinión, aquellos cuyo trabajo ha sido coronado por el éxito, en una palabra, los realmente útiles, no son necesariamente ricos, pero son hombres de carácter, de experiencia, moralidad sólida y elevada" (Smiles, 2018, p. 401). Así, se alentaba a los individuos a no distraerse en la búsqueda de fama o riquezas, sino a orientarse a ser útiles para la sociedad, única vía para disfrutar de bienes y logros.

En este contexto, la autoayuda emergía como una forma de propaganda popular destinada a la formación del carácter, cuyo propósito era instar a los individuos a asumir el esfuerzo personal para superar la pobreza y reducir las desigualdades sociales. La consolidación del carácter se vinculaba al desarrollo del autocontrol, entendido como faceta del dominio sobre sí mismo y como fundamento de la libertad. El concepto de *government from within* aludía a un autogobierno sujeto a un proceso constante de educación y transformación. Según Béjar (2014), la persona de carácter no dependía de influencias externas para decidir, sino que se guiaba por principios y convicciones personales. Esto no implicaba autosuficiencia psicológica individual, sino resistencia frente al conformismo social, expresada en la fidelidad a los propios valores frente a las convenciones dominantes. Smiles recomendaba, en este sentido, la *intrepidez intelectual*, retomada de John Stuart Mill, quien consideraba la libertad y la independencia de juicio como condiciones indispensables para el autocontrol de las decisiones y emociones.

Para Mill (1991), la libertad radicaba en la moralidad, principio esencial que debía regir la conducta individual y orientarla hacia una utilidad social mayor: la felicidad colectiva. El individualismo

se configuraba, así, como un mecanismo discursivo de adaptación social, a partir del cual se afirmaba la existencia de un *sujeto soberano* capaz de alcanzar cualquier meta social. Concebido como un modelo de carácter social, el individualismo moderno impulsó la valorización del *yo*, potenciando la vida, la autonomía personal, la libertad y la propiedad privada. Desde esta mirada, el individualismo postulaba que cada sujeto debía poseer rasgos singulares que definieran su autenticidad y garantizaran su acción autónoma. "Esto suponía una plenitud jurídica, política y psicológica que le permitiera gestionar y perfeccionar sus pensamientos, emociones y conductas, con el fin de satisfacer necesidades, maximizar beneficios y alcanzar metas de manera eficiente" (Cabanas, 2013, p. 14).

El individualismo se sustenta en el prefijo *auto*, de origen latino, vinculado a la automatización de la vida, un ejercicio y un valor que emanaban del interior de los sujetos. La premisa era que el individuo tenía la capacidad de actuar y desarrollar sus potencialidades conforme a sus deseos, mediante acciones reguladas y controladas por un disciplinamiento mental y corporal propio del capitalismo. La noción moderna de soberanía individual afirmaba que el sujeto debía gozar de plena autonomía en sus pensamientos y actos, lo que lo enfrentaba a crisis emocionales ante la incapacidad de resolver sus malestares psíquicos. "En consecuencia, emerge la autoestima y la voluntad de cambio, lo que a su vez da lugar al desarrollo de prácticas de autoayuda que no solo fomentan la autorregulación, sino que también promueven la intención deliberada de ejercer este dominio sobre sí mismo" (Papalini, 2005, p. 2).

Nathaniel Branden (1995) define la autoestima como la experiencia de vivir de manera coherente con un plan vital significativo, que genera confianza y fortalece la capacidad de enfrentar los desafíos más relevantes, alcanzando así éxito y felicidad. De esta manera, la autoestima se constituía en un elemento central de la dignidad inherente al ser humano como sujeto libre. Enrique Rojas (2001) sostiene que la construcción de la confianza y la autoestima se vincula

estrechamente con el juicio personal, la autoaceptación, la percepción del aspecto físico, el patrimonio psicológico, el entorno sociocultural, la ocupación laboral, la evitación de la envidia, el desarrollo de la empatía y la realización de acciones positivas en beneficio de la comunidad.

No obstante, en este proceso de construcción de la confianza y la autoestima, el individuo enfrentaba el desafío de la soledad, producto del creciente descrédito hacia las instituciones. Esta búsqueda solitaria se traducía en una tendencia hacia la autorrealización, concebida como guía en la toma de decisiones. La libertad, que en principio parecía un escenario favorable, contenía también un aspecto negativo: la responsabilidad de la acción recaía exclusivamente en el sujeto, despojándolo de alternativas sociales. "No obstante, esta situación no es el resultado de una elección de los individuos, quienes aparentemente no han sido consultados ni han consentido de manera explícita la implementación de las normas que rigen su entorno" (Papalini, 2015, p. 207).

El individualismo, entendido como una tendencia a priorizar el bienestar personal y la autonomía, se sustentaba en principios éticos y morales que orientaban el comportamiento hacia la formación del carácter. Dichos principios constituían la base de la filosofía individualista, caracterizada por su énfasis en la autorregulación emocional, la responsabilidad individual y la autonomía.

En este sentido, el uso de biografías por parte de Smiles buscaba demostrar el valor del trabajo y la abnegación como factores determinantes del progreso, el éxito y la felicidad. Al emplear la biografía como recurso narrativo, se pretendía formar arquetipos éticos que los lectores pudieran emular, propiciando así transformaciones en su conducta. Con el optimismo y voluntarismo moral propios de la fe cristiana, se evocaban "inspiraciones que suscitan elevados pensamientos y ejemplos paradigmáticos de trabajo decidido, de integridad y de un carácter noble y viril" (Illouz, 2019, p. 198).

Según Irvin (1954), los postulados de Smiles se enmarcaban en una pugna entre la burguesía liberal, la aristocracia y los patricios urbanos, quienes obstaculizaban la emergencia de emprendedores provenientes de las clases bajas. En este escenario, la autoayuda se configuró como elemento conciliador entre dichos sectores, en un contexto en el que la modernización comenzaba a erosionar las bases de la sociedad victoriana y a gestar un nuevo orden social, dentro de una economía industrial que introducía formas novedosas de socialización y demandaba tanto pautas morales renovadas como una mayor valoración del trabajo.

El tránsito hacia un capitalismo cada vez más mecanizado, alejado de la producción artesanal, dio origen a un nuevo sujeto social, regido no por principios victorianos, sino por valores democráticos capitalistas. Este nuevo sujeto se caracterizaba por un espíritu empresarial más agresivo y orientado a la acumulación material, lo que condujo a una reorientación de los valores tradicionales: la riqueza adquirió primacía sobre la rectitud moral. El sistema de producción, basado en prácticas laborales carentes de rigor, destreza, pasión y responsabilidad social, contribuyó a la deriva hacia el fracaso y transformó de manera paradigmática la concepción del trabajo, reducido a valor económico.

Estos cambios repercutieron en otras esferas sociales, provocando una reconfiguración de la autoayuda como fuente de motivación centrada en la ambición económica. El éxito del programa de fidelidad propuesto por Smiles radicaba en su carácter universal: se trataba de un proyecto cultural dirigido a todas las clases sociales con el fin de forjar una personalidad acorde con las exigencias del capitalismo, mediante el fomento de talentos individuales. En este sentido, "se instó a los jóvenes a optar por la educación mediante un programa de auto cultura, fundamentado en la premisa de que los empresarios no podían adquirir todos los conocimientos necesarios a través de la experiencia práctica" (Smiles, 1954, pp. 83-84).

La narrativa de Smiles se distinguía de la de Franklin por una mayor insistencia en formas que permitieran al individuo valerse

por sí mismo. Mientras Franklin privilegiaba espacios de reflexión individual, Smiles enfatizaba la *cultura propia*, un equilibrio entre conocimiento y acción sustentado en técnicas y discursos dirigidos a la formación del carácter. No obstante, su literatura fue criticada por la *simpleza narrativa*, concebida como un medio para producir sujetos dóciles, incapaces de reflexión profunda. Más que promover un debate social, se reducía, para algunos críticos, a un pasatiempo. Sin embargo, el objetivo último era motivar a los individuos a alcanzar felicidad, riqueza y sabiduría en un tiempo relativamente breve.

Esa promesa de movilidad por esfuerzo propio no ha quedado sin réplica. Jessé Souza (2015) lo formula de otro modo: las narrativas meritocráticas tienden a naturalizar las desigualdades sociales. Presentan el éxito como fruto exclusivo de atributos personales. Así, diferencias estructurales clase social, educación, acceso a recursos, quedan fuera del análisis. Y con ello se refuerza la idea de que cada cual es el único responsable de su destino.

El higienismo y los tratados de buenos modales como discursos morales

Durante los siglos XVIII y XIX se produjo un incremento significativo en el interés por el higienismo, especialmente en el ámbito médico. Este fenómeno estuvo atravesado por la necesidad de ejercer control sobre la mente, las conductas y las experiencias de los individuos. En este contexto, la medicina adquirió un papel central en la configuración de las sociedades modernas, extendiendo su influencia a esferas como el gobierno, la administración de justicia, la gestión de las poblaciones y la educación moral. Su propósito declarado era mejorar la calidad de vida de las clases populares urbanas; sin embargo, dicho objetivo se hallaba impregnado de una racionalidad moralizadora de corte burgués que operaba como una forma de poder político y militar. En el terreno de la salud pública, los Estados implementaron dispositivos de regulación

orientados a prevenir y contener la propagación de enfermedades. Estas intervenciones, de carácter tutelar y represivo, se dirigían tanto a los espacios públicos como a los privados, en los que el higienismo se erigió como la manifestación más representativa.

El higienismo se constituyó en un engranaje del proceso de industrialización y en un mecanismo de disciplinamiento social. El crecimiento de las fábricas y los cambios demográficos y urbanísticos propios de la industrialización generaron nuevas formas de gobierno y autogobierno, sustentadas en una soberanía ejercida sobre los cuerpos y las conductas. La medicina, en este sentido, se consolidó como una disciplina especializada destinada a reorganizar las relaciones sociales, transformándose en un dispositivo de biopoder que articulaba la regulación de la vida con la producción industrial y el orden moral burgués. A partir del siglo XVIII, dos tecnologías de poder se establecieron con cierto desfase cronológico y se superpusieron. "Por un lado, una técnica disciplinaria, centrada en el cuerpo, que produce efectos individualizantes y manipula al cuerpo como foco de fuerzas que deben hacerse útiles y dóciles. Por el otro, una tecnología centrada sobre la vida, que recoge efectos masivos propios de una población específica y trata de controlar la serie de acontecimientos aleatorios que se producen en una masa viviente" (Foucault, 1992, p. 258).

La Revolución Industrial del siglo XVIII supuso una profunda transformación en la naturaleza, la vida y la sociedad. Este proceso estuvo marcado por una nueva configuración demográfica derivada de los flujos migratorios, la explotación laboral, el crecimiento desordenado de las ciudades y la aparición de enfermedades como la viruela, el tifus, las fiebres tifoideas, la tuberculosis y diversas afecciones psíquicas. En este contexto emergió la higiene, concebida como un espacio de convergencia entre la reflexión médica sobre las enfermedades y las políticas sanitarias y sociales implementadas por los Estados para enfrentar los problemas de salubridad corporal y mental.

Durante el siglo XIX, la higiene se erigió en uno de los principales ejes del debate social, orientada a transformar las sociedades en entornos donde la salud y la felicidad de los individuos fueran prioritarias, mediante la implementación de mecanismos regulatorios del comportamiento. Incluso la psicología y los discursos terapéuticos inspirados en la ética mental propuesta por el médico, poeta y filósofo austríaco Ernst von Feuchtersleben (1838) buscaban fomentar un pensamiento que privilegiara la higiene frente a la miseria. El higienismo se consolidó, además, como un impulsor del arte de la autorreflexión, centrado en la formación de la personalidad. A partir de su propuesta de higiene, orientada a la construcción de un nuevo pensamiento, los sujetos se enfrentaron al reto de articular cambios individuales y colectivos. Este conjunto de ideas sentó las bases de una transformación del principio de individualidad, que derivó en un modelo de vida fundamentado en una terapia psicológica centrada en el cuidado personal. La premisa central sostenía que, mediante el desarrollo de hábitos específicos, el individuo podía forjar un carácter virtuoso.

Como señala Michel Perrot (2011), en este período se produjo una reconfiguración del espacio y del poder médico, orientada hacia una mayor implicación afectiva en relación con la higiene, permitiendo crear diversas agencias de control sanitario, como sistemas e instituciones estatales que operaban como tecnologías de regulación de la vida y de la conciencia. Estas funcionaban como mecanismos de moldeamiento corporal y mental, sustentados en discursos normativos que regulaban la conducta social.

Durante el siglo XIX también se desarrolló una amplia literatura sobre la higiene, cuyo propósito era ejercer un control sobre el cuerpo y la mente a través de una obligación moral y ética de conservar la salud física y mental. La influencia de la sociedad sobre los individuos no se ejercía únicamente a través de la conciencia o de la ideología, sino de manera directa sobre el cuerpo físico. De este modo, el imperativo higienista del siglo XIX no puede desvincularse de una tradición

filosófica más profunda sobre el cuidado de sí, pues ambos convergen en la pregunta por la relación del sujeto consigo mismo, con su cuerpo y con el orden social que lo constituye.

El cuidado de sí, la *epimeleia heautou*, ha sido un tema recurrente en la filosofía, considerado una vía de respuesta a los dilemas del sujeto. En *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* (2006), Pierre Hadot sostiene que la *epimeleia heautou* se expresa en tres dimensiones: (1) la actitud adoptada frente a uno mismo, los demás y el entorno cotidiano; (2) la atención que los otros dirigen hacia uno mismo, con el fin de regular la imagen que se proyecta; y (3) las prácticas que se ejercen sobre uno mismo con el propósito de transformar las aptitudes personales. Foucault (2005) identifica, a su vez, dos momentos históricos de esta noción: el socrático-platónico, centrado en la reflexión sobre el cuidado de sí, y el helenístico-romano, orientado al cultivo de sí y a la instauración de la soberanía del sujeto mediada por la voluntad propia. El control de la población, en este sentido, se presenta como una paradoja: constituye simultáneamente una demostración de poder y una garantía de libertad, cuyo objetivo es asegurar la seguridad colectiva.

De acuerdo con Hadot (2006), estos ejercicios espirituales consistían en un conjunto de prácticas mentales, físicas o sociales cuyo propósito era configurar una vida filosófica en armonía consigo mismo. Para ello, resultaba necesario seguir una serie de reglas de vida (*kanon*) de carácter persuasivo y *epilogístico*. Asimismo, el aprendizaje requería ser ejercitado mediante la memoria (*mneme*), la meditación (*melete*) y la práctica (*askesis*), con el fin de transformar la existencia (*prokheiron*). Estas prácticas podían desarrollarse de manera mental, corporal o dialógica, bajo la supervisión de un maestro o mediante la lectura de textos destinados a guiar al individuo en su propio proceso.

En la tradición occidental, la concepción del autocuidado se transformó en una práctica discursiva que abría el acceso a la verdad, estableciendo condiciones y límites diferentes de los que imponían las prácticas espiritualistas clásicas.

Desde una perspectiva foucaultiana, el autocuidado se despliega en tres líneas discursivas: (1) técnicas discursivas que exploran los dispositivos mediante los cuales los individuos establecen relaciones consigo mismos; (2) la apropiación de saberes y prácticas de la *new age*, orientados a diseñar estrategias psicológicas para enfrentar las demandas de la vida contemporánea; y (3) la literatura de autoayuda, que busca proporcionar marcos de interpretación y adaptación al mundo.

Estas técnicas prolongan los proyectos políticos hegemónicos del capitalismo tardío, que desbordan la mera búsqueda de éxito o de individualismo y evidencian, a su vez, las limitaciones de las instituciones públicas, cada vez menos capaces de apoyar a los individuos en la realización de sus proyectos de vida. El autocuidado se presenta entonces como un compromiso de autonomía frente a las normativas estatales y como una forma alternativa de conocimiento que desborda los discursos científicos y administrativos. En este desplazamiento, *los problemas sobre la práctica de una vida buena han pasado de un registro ético a uno psicológico*. Así, "el fenómeno del juego psicológico de la autoayuda se ha transformado en una percepción de la realidad que genera efectos de poder y efectos de verdad" (Rose, 1989, p. 86).

Según Rose (1998), existe una forma de vida fundamentada en la *techné*, inscrita en disciplinas como la psicología, la psicoterapia y el psicoanálisis, así como en los lenguajes sociales que modelan las subjetividades. Esta forma de vida se manifiesta como una autoridad social específica que se articula en torno a problemas, desplegando una mirada dogmática anclada en la exigencia de verdad, en la eficacia técnica y en la afirmación de virtudes éticas humanas. "En el mundo contemporáneo, el psicólogo ha adquirido un rol preponderante en la formación de la subjetividad, al incidir en la construcción del *yo* a través de normas sociales y psicológicas. La psicología, en este sentido, analiza los efectos del poder en el individuo, apoyándose en vocabularios y técnicas vinculadas con el yo" (Rose, 1996, p. 3).

Rose (2013) retoma esta problemática desde una perspectiva *foucaultiana*, interpretando la terapia psicológica como una *tecnología del yo*, es decir, como un conjunto de estrategias y creencias que intervienen en la construcción de la subjetividad. En consecuencia, diferencia la psicoterapia de la psicología: mientras la primera se presenta como una disciplina orientada a ofrecer soluciones a los problemas emocionales y psicológicos de los individuos, la segunda se inscribe en un paradigma que prioriza la verdad y la virtud, desplazando a los sistemas teológicos y morales tradicionales. Rose (1998) sostiene que esta nueva forma de gobierno se fundamenta en la atención a la población mediante programas, políticas y proyectos que, históricamente, han buscado moldear la conducta de los sujetos con fines como someter, disciplinar, normalizar, reformar, hacer más inteligentes, felices, virtuosos, sanos, productivos, dóciles, emprendedores y con elevada autoestima.

Para Illouz (2007), la cultura psicoterapéutica opera como una forma de coerción social y una matriz de significados, articulada con el liberalismo y con el lenguaje de la eficiencia económica, que contribuye a configurar nuevas estructuras de convivencia entre los individuos. Desde esta perspectiva, la psicología y la psicoterapia se consolidan como una ideología cuyo propósito es fortalecer los diversos significados del yo y de la subjetividad, apoyados en las normas que rigen la interacción social. En consecuencia, este estudio parte de la hipótesis de que dicha ideología se articula a partir de un repertorio cultural que propicia la transformación de las estructuras de convivencia.

Las tecnologías del yo

En *La hermenéutica del sujeto* (2002), Foucault analiza la retórica de los antiguos ejercicios espirituales vinculados al cuerpo, la voluntad y los procesos de comprensión, configurados como una serie de discursos y técnicas denominadas *juegos de verdad*. Estos juegos, según Foucault,

tenían como finalidad propiciar formas de autodescubrimiento, lo cual exigía desplegar saberes y disciplinas como la economía, la biología o la medicina, orientados a formular directrices para la modificación de los patrones de conducta de los individuos. En este marco, "la atención personal no debe interpretarse como una mera recomendación abstracta o como una disposición actitudinal, sino como una compleja red de obligaciones y servicios normativos que contribuyen al desarrollo del individuo como entidad singular y, simultáneamente, como parte de una colectividad respecto de la cual asume una responsabilidad" (Papalini, 2007, p. 43).

En este sentido, la literatura de autoayuda puede entenderse como un fenómeno inscrito en la búsqueda de espiritualidad, orientado a propiciar cambios en las formas de pensar y actuar de los lectores. Sus postulados se fundamentan en nuevas corrientes científicas y filosóficas, pero no suponen el fin de la espiritualidad, sino más bien la emergencia de *tecnologías del yo* en formato reducido, que constituyen el residuo o el resurgimiento de un modo de conocimiento premoderno abandonado por las ciencias como por la filosofía. La *epimeleia heautou* se erige en un elemento fundamental para la regulación de las conductas humanas, lo cual puede ser interpretado como una forma de *ethopolítica* destinada a orientar las políticas de la vida.

En este contexto se consolida la premisa de que los individuos poseen la capacidad y la responsabilidad de diseñar estrategias de superación que implican transformaciones no solo a nivel personal, sino también en el marco del entorno social. El comportamiento humano deja entonces de estar anclado exclusivamente en normas morales impuestas, para definirse en función de los intereses individuales que reconfiguran los objetivos de vida. El concepto de *ethopolítica* alude precisamente a la capacidad de los sujetos para desplegar estrategias éticas y políticas orientadas a mejorar su existencia. Vinculada intrínsecamente al autogobierno, esta política implica la facultad de actuar y evaluar críticamente los medios utilizados en dicha mejora. Como parte de la gubernamentalidad, la ética política se dirige a la

comprensión, gestión y supervisión de las actividades y del tiempo de los individuos. "Esta perspectiva, concebida como una 'estética de la existencia', conlleva la responsabilidad de cultivar la propia vida como si se tratara de una obra de arte, otorgándole una forma estética y armoniosa" (Castro, 2014, pp. 136-137).

La sociedad contemporánea exige la liberación de la vida de los sujetos frente a los relatos oficiales, es decir, frente a aquello que los Estados autorizan a narrar. Foucault (1990) describe esta tensión como una disputa por el saber oficial, en la que se configuran juegos de verdad en torno a tecnologías de aprendizaje y adquisición de habilidades y actitudes destinadas a la adaptación a la sociedad capitalista. Estas tecnologías, denominadas tecnologías del yo, pueden entenderse, en última instancia, como una forma de institucionalización de la vida.

Las tecnologías del yo permiten a los individuos efectuar por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (Foucault, 1999, p. 44).

Estas tecnologías tienen como propósito que los individuos realicen de manera independiente ciertas operaciones corporales, mentales y conductuales, con el objetivo de lograr una *transformación personal*. En este sentido, los sujetos asumen la responsabilidad de sus acciones, para lo cual deben desplegar mecanismos de conducta y control. Estos mecanismos, que Foucault rastreó en las culturas grecorromanas, desembocan en una ética del cuidado de sí, con la intención de moldear la vida y el entorno moral de comportamiento, creando un molde para la subjetividad camuflada con la libertad individual. La ética del cuidado de sí implica una serie de "prácticas reflexivas y voluntarias por las que los individuos no solo se fijan reglas de conducta, sino que buscan transformarse a sí mismos, mortificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra que presenta ciertos valores estéticos y responde a ciertos criterios de estilo" (Foucault, 2001, p. 14).

Siguiendo la idea *foucaultiana*, las *tecnologías del yo* son dispositivos que se encargan de disciplinar o reorientar la forma en que entendemos lo que pensamos, vivimos y sentimos. Estas tecnologías absorben a los sujetos y les enseñan a controlar sus pasiones e instintos. Una de las mejores formas de lograrlo es mediante los discursos terapéuticos, que son una forma de moldear los pensamientos y las acciones. Los discursos terapéuticos no solo los despliegan los expertos, sino que los sujetos pueden adoptar, según su conveniencia, determinadas formas de *autoterapia*, como la literatura de autoayuda. Para Rose, las tecnologías del yo funcionan como prácticas de gobierno que intentan dar forma a la conducta de forma intencionada para lograr ciertos objetivos que se establecen a través de declaraciones, panfletos, discursos o políticas. Sin embargo, hay otros que permanecen ocultos, más sutiles, y están presentes en diversas prácticas, como la educación, la influencia, la terapia, etc.

Como dispositivo tecnológico, esta literatura constituye una forma en que el sujeto puede mediar hacia dentro de su psiquis, que le facilita diversas formas de poder examinarse y determinar posibilidades de juzgarse sobre sus actos, con la finalidad de autodeterminación y tomar conciencia de determinados hechos que afectan sus vidas.

Los sujetos inmersos en estas tecnologías configuran un conjunto de prácticas aparentemente autónomas, cuyo propósito es alcanzar un estado de "felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad" (Foucault, 1990, p. 48). En el capitalismo tardío, estas tecnologías se han posicionado como necesarias y requeridas por los individuos. "El autocuidado se define como el conocimiento de uno mismo, pero también como el conocimiento de un conjunto de normas de conducta o principios que simultáneamente son verdades y prescripciones. El autocuidado implica la asimilación de estas certezas" (Foucault, 1984, p. 102). Foucault reflexionó sobre las técnicas de control y manipulación de la subjetividad, ubicándolas desde la producción del saber y dividiéndolas en:

1. Tecnologías de producción, que permiten producir, transformar o manipular objetos o recursos necesarios para la reproducción humana.
2. Tecnologías de sistemas de signos, que permiten aprender sentidos, símbolos o significaciones, mecanismos a través de los cuales los seres humanos se comunican.
3. Tecnologías del poder, que determinan la conducta de los individuos, los someten a cierto tipo de fines y consisten en una objetivación del sujeto para convertirlo en reproductor del orden establecido por el mismo poder.
4. Tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conductas o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría, moralidad (Foucault, 1990, p. 48).

Las *tecnologías del yo* se implementan como dispositivos reguladores y controladores de la vida cotidiana, orientados al cuidado personal y convirtiéndose en una base moral y ética que los individuos aplican en su interacción social. En este sentido, se convierten en un medio para la convivencia, mediante la imposición de reglas de conducta que se internalizan y se aceptan como verdades individuales. Esta tecnología se ha convertido en una forma de control y manipulación sutil. Las recomendaciones emitidas por estas tienen como propósito la conformación de una subjetividad domada, dócil y manipulable. La fase extrema del desarrollo del capitalismo se caracteriza por una acumulación y proliferación de dispositivos que parecen modelar, contaminar o controlar cada instante de la vida de los individuos.

En este contexto, Giorgio Agamben (2011) explora la influencia de este tipo de tecnología en la sociedad contemporánea, materializada en dispositivos que posibilitan la generación de la ilusión de conocimiento sobre uno mismo, el perfeccionamiento de la vida social y personal, y la

consecución de un estado de bienestar en el que el éxito y la felicidad se erigen como ejes fundamentales. En este contexto, los individuos deben asumir la responsabilidad de gobernarse a sí mismos y gestionar adecuadamente su comportamiento y acciones, de modo que satisfagan las demandas de rendimiento y competencia ilimitadas.

Las *tecnologías del yo* hacen uso de una serie de discursos, como la introspección y los autoexámenes de la conciencia. De acuerdo con Rose (1990), los gobiernos del capitalismo avanzado (neoliberales) emplean dichos discursos con la intención de construir un imaginario de autonomía y libertad. En este sentido, se observa que los dispositivos de autoayuda se han convertido en una estructura de poder cultural que posiciona al sujeto como una máquina de producción fundamentada en una serie de discursos y valores, tales como la autorrealización, la autonomía y la responsabilidad. En este sentido, se observan transformaciones en las estructuras de autorresponsabilidad, manifestándose bajo la figura del *self made man*, un gestor de sí mismo. Paula Sibilia (2008) sostiene que los sujetos deben presentarse bajo los imperativos *hágalo usted mismo* y *muéstrese como sea*, que se constituyen como los fundamentos modernos de la subjetividad. "Todas estas técnicas se convierten en una serie de operaciones que los sujetos realizan sobre sí mismos, y que se destinan a un objetivo: alcanzar un estado de felicidad, pureza, sabiduría, perfección o inmortalidad" (Foucault, 1994, p. 78). En el capitalismo tardío, las tecnologías del yo plantean la premisa de una autenticidad de los sujetos y un individualismo exacerbado. Este fenómeno puede interpretarse como una situación de empoderamiento y autogestión de la vida, orientada al fortalecimiento de una subjetividad leve.

En el ámbito de las relaciones interpersonales, se observa la relevancia de los modelos de comportamiento que se erigen como ejemplos a seguir. Estos modelos se adoptan a nivel social como un medio para preservar las formas morales de convivencia. En este sentido, como señala Sibilia (2008), en los últimos años ha emergido una intensa sed de realidad, un apetito voraz que incita al consumo de vidas.

De acuerdo con Rose (2013), la existencia de una economía política de la esperanza se ha convertido en un mecanismo de autocontrol de los sujetos. En este sentido, la *ethopolítica* pretende la autorregulación de la vida con la intención de optimizar el rendimiento laboral en un contexto neoliberal. Para Papalini (2015), durante el período entre 1990 y 2010, las sociedades occidentales evidenciaron claros síntomas de malestar de tipo psicológico, que se denominan de manera imprecisa estrés, depresión o angustia, y que alcanzaron una extensión inaudita sobre el conjunto de hombres y mujeres de la sociedad.

Las tecnologías del yo clásicas, que se orientaban hacia el autoconocimiento y la vida buena (*eudaimonia*), hoy son reconvertidas en técnicas de gestión del capital humano, donde la literatura de autoayuda se ha convertido en el manual de instrucciones que reconfigura a los sujetos para adaptarse a las exigencias del mercado, presentando el éxito laboral, la popularidad y la eficiencia como formas de autorrealización y felicidad.

La literatura de autoayuda es una invitación a la transformación de las estructuras psicológicas y sociales opresivas para su adaptación. Por ejemplo, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* de Stephen Covey no es un libro psicológico ni filosófico; es un manual gerencial destinado para aplicarlo a la vida privada de los sujetos. Por medio de esta literatura, la crítica ya no se orienta hacia el afuera, sino hacia adentro de cada individuo, el cual debe auditarse de forma regular para identificar sus debilidades y optimizarse. Esta es la esencia de la *gubernamentalidad neoliberal* y, siguiendo a Foucault (2004), hoy el gobierno ejerce su poder a distancia, persuadiendo a los sujetos para que se autogobiernen según las lógicas del mercado capitalista.

La autoayuda como tecnología del yo opera bajo una paradoja: promete liberar o crear un *yo auténtico* mediante la aplicación de técnicas de superación personal. Siguiendo a Rose (1999), crea una *libertad regulada*; por ejemplo, los rituales de la mañana, los cuadernos de gratitud, entre otros tópicos, configuran una rigurosa disciplina del *self*. "Esta disciplina ya no se impone desde una institución

panóptica como la escuela o la fábrica, sino que es voluntariamente adoptada por un sujeto que busca distinguirse y *dar lo mejor de sí*. El imperativo ya no es *obedece*, sino *realízate*, *sé tú mejor versión*, un mandato infinitamente más exigente porque no tiene límite" (McGee, 2005, p. 48).

1.5 Manuales de conducta y la normalidad controlada

Para Aristóteles, las virtudes se adquieren mediante la práctica repetida de hábitos. En consecuencia, el aprendizaje de la moralidad se caracteriza por un enfoque pragmático y reiterativo. Se sostiene que los individuos que realizan estas acciones poseen una mayor capacidad para alcanzar la virtud. En este sentido, los primeros manuales de conducta se orientaban a *domar* la naturaleza del ser humano.

En el ámbito de las relaciones interpersonales, Inmanuel Kant (2002) propuso una perspectiva particular sobre la noción de las buenas maneras. Señalaba que estas se vinculaban a una voluntad orientada por propósitos y compensaciones que buscaban beneficios en las personas. Así, "el valor moral de las acciones radica en su capacidad de convertirse en una ley universal" (Kant, 2002, p. 104).

De acuerdo con Norbert Elias (1988), las normas de buen comportamiento transmitidas en las cortes europeas de los siglos XVII y XVIII tenían como propósito modelar las emociones con el fin de unificar las estructuras internas y sociales, además de fomentar el autocontrol individual. En esta línea, uno de los primeros enfoques sobre la temática fue el *De civilitate morum puerilum* de Erasmo de Rotterdam (1526), que ofrecía reglas prácticas para mantener una conducta social ejemplar y presentarse de manera civilizada en las cortes europeas.

Los manuales de conducta y comportamiento fueron incorporados en los contextos educativos con el propósito de regular las conductas privadas y las públicas. "Los manuales de buenas maneras tienen

como propósito regular la conducta y las afectividades individuales, incidiendo en un conjunto de cuestiones prototípicas" (Ampudia, 2006, p. 91). El objetivo era formar un ciudadano modelo, no solo en su comportamiento, sino también en su vestimenta, forma de hablar, manera de caminar, hábitos alimenticios y otras actividades cotidianas.

Como señala Fernando Ampudia de Haro (2006), en la actualidad la civilización se encuentra marcada por la presencia de un nuevo sujeto, denominado *homo prudens*, que representa una era en la que se responsabiliza de sus acciones, lo que conduce a la *privatización de su proyecto de vida*. El proceso de civilización no constituye un fenómeno aislado, sino que se articula estrechamente con transformaciones sociales, culturales, políticas y económicas que configuran escenarios de convivencia entre la individualización y la socialidad, que implicó un modelo político que facilitó la transición de sociedades regidas por el heterocontrol hacia el autocontrol.

La implementación de manuales de comportamiento promovió la adquisición de competencias sociales fundamentales, como expresarse en público, comportarse en la mesa, vestir de manera adecuada y desenvolverse en actividades cotidianas. Estos manuales constituyeron formas de autocontrol; en tanto compendios de principios y directrices, delinean las expectativas de comportamiento y las acciones que se esperan de las personas en distintos contextos. "En consecuencia, esta literatura se erigió como un agente transformador de las prácticas cotidianas, reflejando una racionalidad política liberal que, a escala global, concibe a los individuos como sujetos capaces de autogobernarse. Este enfoque apuesta por una economización del ejercicio del poder, orientando a los individuos a canalizar su energía hacia el autogobierno" (Ampudia, 2010, p. 21).

Al fomentar la responsabilidad individual, reforzó el sentido de autenticidad y autonomía. Sus objetivos incluyían: (1) facilitar la adquisición de conocimientos prácticos por parte de los lectores; (2) promover la creación de programas de actuación social y de gestión del comportamiento público y privado; (3) incentivar la práctica de

ejercicios reflexivos que inculquen un comportamiento acorde con las normas sociales, al tiempo que regulen emociones, sentimientos y sensaciones; (4) exponer diversas técnicas, recomendaciones y argumentos de actuación; (5) emplear una voz autorizada que oriente al lector; (6) utilizar un lenguaje no imperativo ni coercitivo; (7) generalizar los contenidos para un público amplio, sin distinción de condición socioeconómica; (8) abordar temas universales como el amor, la amistad y la presentación en público.

> Esta función no la cumplió en forma directa el Estado, sino que fueron los propios habitantes de las ciudades pertenecientes a los sectores medios en ascenso quienes asumieron esa tarea, ya que estaban ansiosos por adoptar las prácticas y los hábitos que, según su percepción, eran los propios de la burguesía en el poder (Tova, 2006, p. 17).

En 1853, el venezolano Manuel Antonio Carreño redactó el *Manual de urbanidad y buenas maneras*, que delineó un conjunto de directrices para la convivencia social. Lejos de limitarse a simples recomendaciones de cortesía, este manual configuró un proyecto normativo que pretendía ordenar las relaciones sociales bajo parámetros de disciplina y jerarquía. Para Carreño, la aplicación de estas normas debía ser responsabilidad de todos los individuos, sin importar su estatus socioeconómico. Sin embargo, este principio de universalidad ocultaba una intención disciplinaria más profunda: modelar la conducta de los sectores populares para que reprodujeran los patrones de las clases altas. No es casual que afirmara que "la urbanidad estima en mucho las categorías establecidas por la naturaleza, la sociedad y el mismo Dios, lo que obliga a dar preferencia a unas personas sobre otras, según el rango que ocupan, la autoridad que ejercen y el carácter del que están investidas" (Carreño, 2018, pp. 25-26).

La función normativa de los manuales de urbanidad no desapareció con el siglo XIX, sino que se reconfiguró en los lenguajes de la psicología aplicada y el coaching. Como ha señalado Lilia Marín-Díaz (2015), la autoayuda contemporánea hereda de aquellos manuales la pretensión

de regular la totalidad de la conducta, gestos, afectos, hábitos de trabajo y ocio, pero sustituye la sanción social externa por el imperativo de la autorrealización. El "manual de urbanidad" se convierte así en manual de optimización personal.

De este modo, los manuales de urbanidad se convirtieron en dispositivos de poder que legitimaban las jerarquías sociales y naturalizaban las desigualdades. En lugar de cuestionarlas, reforzaban una visión del orden social en la que las diferencias de rango y autoridad se asumían como legítimas e inevitables. Estos compendios también funcionaron como herramientas de vigilancia y control de la vida cotidiana, orientando a los individuos hacia la autorregulación de sus gestos, actitudes y expresiones corporales. El cambio de comportamiento en el espacio público solo se concebía posible a través de la transformación de los hábitos, un proceso que debía iniciarse desde la infancia para garantizar su eficacia.

> En este sentido, los manuales de comportamiento no fueron meros códigos de cortesía, sino mecanismos de coerción que buscaban moldear subjetividades acordes con los ideales de orden y progreso promovidos por la tradición occidental. Su objetivo era producir sujetos «civilizados», disciplinados y funcionales a un proyecto social que vinculaba modernización con control, y urbanidad con obediencia. El ideal civilizatorio de una sociedad pacífica y ordenada con arreglo a pautas de comportamiento y emocionalidad que regulen la espontaneidad conductual y expresiva de los individuos y reproduzcan el orden social burgués. Desde esta óptica, el ideal civilizatorio también toma en consideración a las clases populares, bárbaras y salvajes a ojos de la burguesía, a las que hay que civilizar (Ampudia, 2006, p. 95).

Resulta imprescindible comprender que estos discursos no solo configuraron formas de actuación social, sino que respondieron a una lógica de manipulación y control de la población, especialmente de las clases más desfavorecidas. "La urbanidad es una emanación de los deberes morales, y como tal, sus prescripciones tienden todas a la conservación del orden y la buena armonía que deben reinar entre los

hombres, y a estrechar los lazos que los unen, por medio de impresiones agradables que produzcan los unos sobre los otros" (Carreño, 2018, p. 23). Esta formulación revela cómo la urbanidad funcionaba como una tecnología política de normalización que buscaba preservar un orden social jerarquizado bajo la apariencia de armonía y moralidad.

Ampudia (2006) ubica estos manuales dentro de un *código de la civilización reflexiva*, un dispositivo que trasciende la utopía de la conducta ideal para insertarse en una racionalidad política de corte *neopuritano*. En ella, la autogestión y la responsabilidad individual se presentan como principios de convivencia, aunque en realidad operan como estrategias de gubernamentalidad destinadas a orientar la subjetividad. Estos textos se constituyeron en recursos pedagógicos de gran eficacia en la transmisión del *determinismo mandatorio*, caracterizados por un lenguaje accesible que facilitaba la interiorización de normas y la consolidación del autocontrol.

Los manuales de conducta no solo enseñaban cortesía: funcionaban como instrumentos de vigilancia interiorizada que disciplinaban el cuerpo y la mente. Su lectura se convirtió en una técnica de autogobierno, un entrenamiento para el control de los afectos y las emociones, ajustando al individuo a una racionalidad política más amplia. Con el tiempo, esta función se prolongó en la literatura de ayuda, entendida como un dispositivo cultural destinado a moldear conductas en distintos ámbitos de la vida social. A diferencia de los manuales clásicos, centrados en la domesticación de las costumbres, la literatura de ayuda amplió su campo de acción hacia lo laboral, lo afectivo y lo empresarial, ofreciendo un repertorio de prácticas aplicables a múltiples contextos. "Así, se consolidó como una herramienta de regulación difusa que, bajo el lenguaje de la motivación y el bienestar, produjo subjetividades funcionales al orden social contemporáneo" (Ampudia, 2004, p. 322).

Esta literatura, al igual que los manuales de etiqueta, pretendieron instaurar un *código de la civilidad* que justificaba las condiciones históricas y sociales de la interacción, situando el heterocontrol como base del lazo social. Su evolución sugiere una transición de un régimen

moral-religioso hacia un régimen psicológico y científico, lo cual no disminuyó su poder normativo, sino que lo sofisticó, al trasladar la regulación del comportamiento hacia el terreno de la subjetividad y la interioridad.

Desde mediados del siglo XX, la literatura de autoayuda se erigió como un nuevo mecanismo civilizatorio, heredero de los manuales de buenas maneras medievales, renacentistas y cortesanos. Aunque en la sociedad contemporánea han modificado su alcance y objetivos, mantienen la misma lógica de normalización: "Anteriormente, estos compendios aspiraban a delinear un programa exhaustivo de desarrollo personal; sin embargo, en la actualidad, han optado por presentar un conjunto de prácticas conductuales pertinentes a los diversos contextos sociales que atraviesa el individuo. Los contenidos de la obra son eminentemente prácticos, dejando de lado consideraciones psicológicas tan presentes y abundantes en épocas pasadas" (Ampudia, 2006, p. 51).

La autoayuda, convertida en fenómeno cultural de masas, despliega dispositivos de regulación que buscan ajustar los comportamientos a los estándares dominantes. Estos manuales, bajo la retórica del crecimiento personal, promueven un autocontrol emocional, conductual y motivacional, operando como tecnologías del yo que alinean la subjetividad con la racionalidad política del Estado y del mercado. En este proceso, censuran las conductas consideradas inaceptables mediante tres criterios: (a) las disposiciones normativas que regulan emociones y comportamientos; (b) la orientación de los cambios en la estructura afectiva y conductual; y (c) la consolidación de un marco estructural ligado al fortalecimiento progresivo del Estado. En suma, la literatura de autoayuda, al igual que sus predecesores, no solo busca orientar, sino también producir sujetos gobernables, capaces de autoadministrarse según los imperativos de la modernidad.

Conviene insistir: la trayectoria que se ha recorrido de Franklin, Smiles y Carreño y no debe leerse como el despliegue necesario de una esencia que aguardaba su realización plena en el presente. Cada

época reconfigura los materiales del pasado en función de sus propias urgencias. Si la autoayuda de Franklin enfatizaba la virtud cívica en el contexto de la formación de la nación estadounidense, y la de Smiles promovía el carácter en la Inglaterra victoriana, la autoayuda contemporánea opera en un escenario donde el Estado de bienestar se erosiona y el mercado se erige como modelo de todas las relaciones. Las continuidades existen la centralidad del individuo, el imperativo del autocontrol, pero adquieren sentidos radicalmente distintos al ser insertadas en nuevas constelaciones históricas. La genealogía, así entendida, no es una historia lineal, sino una caja de herramientas para diagnosticar el presente.

Conviene señalar que no existe consenso teórico sobre el carácter de esta gubernamentalidad. Mientras Byung-Chul Han (2014) sostiene que la sociedad neoliberal opera mediante una psicopolítica que produce sujetos autoexplotados, Nikolas Rose (1998) enfatiza la capacidad de agencia y la pluralidad de «estilos de vida» que emergen de estas tecnologías del yo. El presente trabajo se sitúa en una tensión productiva entre ambas perspectivas: reconoce la fuerza coercitiva de los imperativos de optimización, pero también la posibilidad, no demostrada empíricamente aquí de que los sujetos usen la autoayuda como recurso estratégico en condiciones de vulnerabilidad.

Capítulo II

El éxito de la literatura de autoayuda

La gran depresión, punto de partida

La Gran Depresión (1929-1939) constituyó un momento fundacional para la popularización de la literatura de autoayuda en Estados Unidos. La crisis, originada por el colapso bursátil de 1929, no solo implicó una contracción económica sin precedentes, sino que configuró un escenario de vulnerabilidad subjetiva que demandaba nuevos repertorios de gestión emocional. La recesión"profundizó y prolongó por causas diversas, que se sucedieron con ocasión del *crash* de la bolsa de valores en 1929 y la crisis financiera de 1931, hasta tocar fondo entre el otoño de 1932 y la primavera de 1933" (Bilbao y Lanza, 2009, pp. 44-45).

Antes de la crisis, la economía estadounidense había experimentado un crecimiento sostenido. La producción y consumo de nuevos bienes, automóviles y electrodomésticos tuvieron un impacto significativo, traducido en crecimiento constante que la población recibió con entusiasmo (Hobsbawm, 1995). Sin embargo, la crisis se gestó en un contexto multifacético: políticas que fomentaban el endeudamiento

interno para financiar el consumo, sumadas a la escasa regulación de los mercados financieros, incrementaron el endeudamiento familiar para adquirir bienes duraderos.

La inestabilidad política y la ruina social afectaron negativamente la demanda y el potencial productivo, derivando en pérdida de confianza de las clases acomodadas. Si bien las teorías keynesianas impulsaron la intervención estatal como motor de demanda, la escasez de capital trasladó la carga de la reactivación al endeudamiento individual. Este desplazamiento de la responsabilidad económica hacia el sujeto, que Papalini (2013) denomina *neoprudencialismo*, preparó el terreno para una cultura de la autorresponsabilización que la literatura de autoayuda vendría a administrar. El cine proyectó esta crisis en películas coomo: *American Madness* (Frank Capra, 1932), *Mr. Smith Goes to Washington* (Frank Capra, 1939) y *Our Daily Bread* (King Vidor, 1934) reflejaron y propusieron estrategias de supervivencia basadas en el principio de autoayuda. Un referente moral que impulsa al individuo a cultivarse por sí mismo al margen de normas impuestas, otorgándole libertad para decisiones autónomas.

El auge de esta literatura se consolidó con la *revolución del libro de bolsillo* (1939, sello *Pocket Books*), que facilitó el acceso a la lectura mediante bajo costo. "Mediante la revolución del libro de bolsillo, la psicología popular logró expandirse a un número cada vez mayor de individuos pertenecientes a las clases media y media baja [...] lo que contribuyó al desarrollo de una industria consolidada de la autoayuda" (Illouz, 2010, pp. 99-100). Obras como *The Law of Success* (1925) y *Think and Grow Rich* (1937), de Napoleon Hill, y *How to Win Friends and Influence People* (1936), de Dale Carnegie, marcaron un hito en el desarrollo del pensamiento positivo y las estrategias de empoderamiento personal, sentando las bases de la autoayuda contemporánea. En sus inicios, esta literatura utilizó un lenguaje cercano al discurso psicológico, lo que le otorgaba legitimidad y autoridad social. Además, "a diversidad de temas cotidianos que abordaba y la perspectiva neutral que ofrecía acerca de problemas relacionados con la sexualidad y la conducta

en las relaciones sociales la hacían creíble, es decir, la hacía parecer expresada por una fuente legitimada" (Illouz, 2010, p. 99).

How to Win Friends and Influence People se erige como obra práctica, desplegando consejos orientados a la legitimidad, autonomía y libertad: salir de la rutina mental, concebir nuevas ideas, descubrir nuevas visiones, hacer amigos rápidamente, aumentar la popularidad, lograr que otros piensen como uno, incrementar influencia y prestigio, manejar quejas, convertirse en mejor orador y despertar entusiasmo entre asociados.

How to Win Friends and Influence People se erige como obra práctica, desplegando consejos orientados a la legitimidad, autonomía y libertad: salir de la rutina mental, concebir nuevas ideas, descubrir nuevas visiones, hacer amigos rápidamente, aumentar la popularidad, lograr que otros piensen como uno, incrementar influencia y prestigio, manejar quejas, convertirse en mejor orador y despertar entusiasmo entre asociados.

La obra de Hill destaca por componentes que trascienden lo gramatical y abarcan dimensiones políticas y psicológicas necesarias para el éxito: a) espíritu empresarial y actividad comercial, y b) desarrollo personal con miras a una vida exitosa. Hill investigó figuras destacadas de la economía e industria, Henry Ford, Theodore Roosevelt, Thomas Edison, John Rockefeller, estableciendo pautas para el éxito económico y personal. En *Think and Grow Rich* propuso trece pasos orientados a generar cambios significativos, destacando actitud y mentalidad como motores de éxito.

Carnegie formuló modelos de conducta para quienes aspiran a una vida placentera, subrayando la importancia de la amabilidad para establecer vínculos sólidos y ejercer influencia positiva. Evitar críticas, condenas y quejas, fomentando la empatía, constituye el elemento esencial de relaciones saludables. "Según Carnegie, las personas desean ser tratadas positivamente y comprendidas en sus necesidades, cualidad del líder para satisfacer demandas ajenas; asimismo, ayudar a otros a alcanzar sus objetivos forma parte del proceso de liderazgo.

Los discursos de autoayuda se articulan en torno a un individuo autónomo y libre, en el que «la fortaleza debe emanar exclusivamente del interior», como sintetiza el lema *¡Usted puede*!" (Papalini, 2005, p. 3). Este principio enfatiza la independencia frente a ayudas externas.

Esta invitación, sin embargo, no encuentra un receptor vacío o pasivo. Como advierte Stuart Hall (1980), los mensajes son *codificados* con ciertos significados preferentes, pero pueden ser *descodificados* de maneras diversas: desde la posición dominante (aceptación plena), la posición negociada (aceptación con adaptaciones locales) hasta la posición oposicional (rechazo del marco interpretativo). La autoayuda, en este sentido, propone una *lectura preferente*, la internalización de la responsabilidad individual, pero los lectores concretos pueden negociar, seleccionar o resistir esos significados. El éxito del género no reside en su capacidad para producir autómatas, sino en ofrecer un repertorio simbólico que los sujetos *usan* tácticamente para navegar la precariedad, aunque ese uso pueda, paradójicamente, reforzar la lógica que la produce. "La cultura de la autoayuda terapéutica constituye, al mismo tiempo, un componente informal y rudimentario de la experiencia social y un plan cultural profundamente internalizado que organiza la percepción del yo, la autobiografía y la interacción interpersonal" (Illouz, 2007, pp. 113-114).

Como sugiere Papalini (2013), esta literatura no se reduce a un conjunto de libros, sino que constituye un entramado de prácticas, saberes e ideas que circulan en un amplio mercado cultural, celebrado por los medios como tabla de salvación del sujeto moderno. Su utilidad se inscribe en una lógica instrumental orientada a resolver problemas cotidianos: los lectores buscan salidas a sus malestares mediante el fortalecimiento de cualidades internas. Hill y Carnegie ofrecieron mecanismos para desarrollar habilidades, consolidar tácticas y fomentar discursos centrados en la autoestima, indispensable para la vida en el capitalismo. De acuerdo con Danilo Martucelli (2007), la autoayuda actúa como *soporte* frente a situaciones cotidianas avasallantes, transformando los modos de comprender y adaptarse al

mundo social, laboral, familiar y afectivo, y promoviendo *una nueva semántica de la vulnerabilidad*.

Para Pablo Semán (2012), la literatura de autoayuda ha adquirido un estatus casi sagrado, situando a sus autores como ideólogos de nuevas corrientes de pensamiento y comportamiento en la vida cotidiana. Semán y Valeria Rizo (2013) afirman que guarda similitudes con ideologías religiosas y, en consecuencia, puede considerarse una literatura de masas, capaz incluso de transformarse en nueva literatura sagrada.

En sus inicios, este tipo de lectura estableció un vínculo entre *nuevo lector* y *nuevo actor social*, permitiendo la apropiación de dinámicas cotidianas y experiencias de vida. La autoayuda ofreció marcos de interpretación válidos para comprender la realidad y compartir conocimientos en espacios como la familia y el trabajo. Se configuró, así como un *discurso del déficit* que, según Kenneth Gergen (2007), condujo a la patologización de las acciones vitales, alimentada por la constante búsqueda de soluciones simplistas de salvación.

La industrialización de la autoayuda

Inscrita en el género de la literatura de masas, la autoayuda opera como un bien cultural mercantilizado que, desde la perspectiva de la crítica frankfurtiana, puede caracterizarse como productora de pseudocultura. Para Blanca Muñoz (1987), esta pseudocultura constituye un mecanismo simbólico que cohesiona representaciones sociales a costa de empobrecer los contenidos culturales mediante una argumentación estandarizada y superficial. En esta misma línea, la industria cultural de la autoayuda tiende a orientarse hacia la producción masiva de mensajes homogeneizados y hacia la mercantilización del ocio, dentro de la lógica de la sociedad de consumo.

Con la llegada de la sociedad de masas (principios del siglo XX), se produjo una transición de la economía basada en la oferta hacia una

economía centrada en la demanda. La población comenzó a organizarse en grandes colectivos para gestionar necesidades sociales, políticas y económicas mediante métodos de carácter industrial.

La cultura de la civilización industrial ha convertido al humano en un instrumento más sensible, diferenciado y cambiable, y ha creado una salud social lo suficientemente grande para transformar este instrumento en un fin en sí mismo. [...] La mecanización y racionalización del trabajo tienden a reducir la cantidad de energía instintiva canalizada dentro del trabajo con esfuerzo (trabajo enajenado), liberando así la energía necesaria para el logro de los objetivos y dejándola disponible para el libre juego de las facultades individuales (Marcuse, 2010, p. 11).

La cultura de masas se ha consolidado como mecanismo de transformación tanto de la cultura elitista como de la popular, configurando un proceso de unificación tecnológica, industrial, económica y cultural. Este fenómeno ha situado al consumo como factor decisivo del capitalismo, sustentado en postulados entre los que destacan: creación del sujeto-masa, producción industrial de la cultura, comercialización masiva y tensión entre individuo y masa, razón y pasión, contención y exceso. En este marco, placer y deseo actúan como nexos entre lo individual y lo colectivo.

El sujeto consumidor contemporáneo experimenta lo que Guy Debord (2015) describió como *falsedad de las cosas*: una disociación entre experiencia vivida y representación mediática que naturaliza la lógica del consumo y reconfigura el ocio como valor económico. La vida cotidiana se reorienta hacia el deseo y el disfrute inmediato, mediados por el consumo.

La sociedad de masas exalta una cultura del deseo vinculada a la disolución de los sujetos sociales, producto del debilitamiento del sentido colectivo. Este fenómeno obedece, entre otros factores, a la formalización de la uniformidad y la estandarización, expresadas y reforzadas por la difusión masiva de las industrias culturales. Individuos y sociedades tienden a construir sus identidades en función

de estos modelos homogéneos. La formalización de las relaciones sociales promueve estereotipos, esquematismos y simplificaciones elementos clave para la reproducción mediática, traduciéndose en una tendencia hacia la pasividad expresada en un disfrute espectacular de la vida que concibe el mundo como escenario de placer individual, donde responsabilidad y conciencia social quedan relegadas.

Este fenómeno conlleva pérdida de autenticidad: el simulacro se arraiga como estilo de vida, vinculado al nihilismo contemporáneo. La hipervisibilidad se erige como fuerza expresiva que transforma la imagen en signo de presencia y, en el ámbito del consumo, en dispositivo de creación y autoconstrucción del sujeto.

La expansión de la autoayuda no puede explicarse solo por su gramática; responde a las transformaciones en la economía política del libro. La concentración editorial en grandes grupos transnacionales (Penguin Random House, Planeta, entre otras) ha favorecido a este género de alto rendimiento comercial y bajo costo de producción, como la autoayuda, en detrimento de otros como el ensayo crítico, la poesía o la teoría social (Schiffrin, 2006).

Esta lógica opera mediante varios mecanismos:

1. Estrategias de promoción cruzada: la integración de los grandes sellos en conglomerados mediáticos más amplios que permite sinergias promocionales (entrevistas televisivas, perfiles en revistas del grupo, presencia en podcasts, adaptaciones cinematográficas) que multiplican exponencialmente el alcance de los títulos.
2. Globalización del catálogo: los *best-sellers* de autoayuda se traducen y distribuyen simultáneamente en decenas de países, generando economías de escala que los hacen más rentables que la publicación de autores locales con mercados restringidos.
3. Plataformas digitales: la venta online y los audiolibros han difuminado las barreras físicas de distribución, permitiendo

que títulos de autoayuda se conviertan en fenómenos globales sin necesidad de presencia en librerías físicas.

4. Marca autoral: los autores de autoayuda exitosos, por ejemplo, en Latinoamérica (Coelho, Riso, Sánchez, Bucay, Rojas) se convierten en *marcas* que garantizan ventas, lo que lleva a las editoriales a priorizar su promoción sobre la de autores noveles u otros géneros.

La autoayuda no es, así, solo un discurso *flotante,* sino una *mercancía cultural* producida y distribuida según lógicas capitalistas perfectamente identificables. Su éxito no es solo un reflejo de su calidad o utilidad, sino el resultado de una industria que ha sabido explotar la demanda de orientación en un mundo precarizado. Analizar esta base material es indispensable para comprender por qué la autoayuda ha desplazado a otros géneros en los anaqueles de las librerías y, más importante aún, en el imaginario cultural contemporáneo.

Un libro no llega a ser *best-seller* solo por su calidad o utilidad, sino porque la editorial invierte en posicionarlo en escaparates, recomendar a libreros, obtener reseñas en medios afines y gestionar la presencia del autor en redes sociales. Como señala John B. Thompson (2010), el mercado editorial contemporáneo se caracteriza por una *lógica de la acumulación de ventajas*: los títulos que inicialmente tienen buen desempeño reciben más inversión promocional, lo que amplía su ventaja sobre otros. La autoayuda, por su probada rentabilidad, es uno de los géneros que más se beneficia de este círculo virtuoso (para la industria) que puede ser vicioso (para la diversidad cultural). Las industrias culturales imponen un imperativo orientado a la comercialización de experiencias personales, percibidas como bienes de consumo. Bajo esta lógica, proliferan narrativas centradas en armonía y desarrollo personal, espiritualidades y guías de sabiduría y felicidad, que capturan la atención de un público amplio. Según *Forbes* (2025), los libros de autoayuda generaron más de 11 000 millones de dólares a nivel mundial en 2024, estimándose que alcanzarán 14 000 millones

en 2025. De acuerdo con *The Harvard Crimson*, solo en Estados Unidos existen más de 15 000 títulos de este género disponibles en el mercado, lo que representa un incremento del 35% en la última década. Los datos de ventas no son neutros. Reflejan no solo la demanda del público, sino también las *estrategias de visibilidad* de la industria. A continuación, se presenta la lista de los libros más vendidos a nivel mundial y en Ecuador:

Libro	**Autor**	**Fuente**
The Let Them Theory: A Life-Changing Tool That Millions of People Can't Stop Talking About	Mel Robbins	Amazon
Hábitos Atómicos	James Clear	
La generación ansiosa	Jonathan Haidt	
El arte de la negociación	Donald Trump y Tony Schwartz	
El poder de los 5 segundos	Mel Robbins	
Inner Excellence	Jim Murphy	The New York Times
Good Energy: The Surprising Connection Between Metabolism and Limitless Health	Casey Means y Calley Means	
The Book of Bill	Alex Hirsch	
Terapia para llevar	Ana Pérez	LibriMundi
Este dolor no es mío	Mark Wolynn	
Deja de ser tú	Joe Dispenza	
Si lo crees, lo creas	Bryan Tracy	
Querida yo: tenemos que hablar	Elizabeth Clapés	
El hombre en busca de sentido	Viktor Frankl	BuscaLibre
Cómo hacer que te pasen cosas buenas	Marian Rojas Estapé	
Influencia: La psicología de la persuasión	Robert B. Cialdini	
El monje que vendió su Ferrari	Robin Sharma	
Hábitos Atómicos	James Clear	

Elaboración propia

La autoayuda no es, así, solo un discurso flotante, sino una mercancía cultural producida y distribuida según lógicas capitalistas perfectamente identificables. Su éxito no es solo un reflejo de su calidad o utilidad, sino el resultado de una industria que ha sabido explotar la demanda de orientación en un mundo precarizado. Analizar este sustrato material es indispensable para comprender por qué la autoayuda ha desplazado a otros géneros en los anaqueles de las librerías y, más importante aún, en el imaginario cultural contemporáneo.

Michael Schudson (citado en Illouz, 2014) argumenta que el éxito editorial de esta literatura se basa en cinco pilares: a) capacidad de llegar a los lectores, b) presencia de una retórica cercana, c) utilidad para la lectura, d) aceptación institucional como referencia común, y e) resolución de problemas cotidianos. Desde una perspectiva estilística y temática, la literatura de autoayuda se caracteriza por: a) vinculación del éxito con nuevas gramáticas del sujeto que promueven consumo cultural para delinear nuevas formas de convivencia social; b) figura narrativa vivencial cercana a las masas que retoma espacios biográficos y autobiográficos; c) búsqueda de socialidad basada en lenguajes sencillos y fácilmente reconocibles; y d) estética narrativa que evidencia nuevos espacios del saber/verdad.

El fenómeno cultural admite diversas interpretaciones: su accesibilidad y la promesa de ofrecer soluciones a problemas individuales están estrechamente vinculadas a los discursos del neoliberalismo. Como señala Daniel Fridman (2019), la noción de autoayuda se fundamenta en la difusión de creencias que promueven la adquisición de técnicas específicas para alcanzar la libertad personal.

La autoayuda como género literario

Los libros de autoayuda se clasifican dentro de los subgéneros no miméticos, "diálogo-sermón, miscelánea, tratado, glosa doctrinal, ensayo, epístola, memorias, biografía, autobiografía y discurso" (Huerta

Calvo, 1985, p. 126). Desde una perspectiva narrativa, estas obras no difieren sustancialmente de otros géneros literarios (cuentos de hadas o fábulas), ya que comparten una gramática prometedora orientada a la búsqueda de una vida libre de desdicha.

La narrativa de autoayuda suele tener extensión considerable y recurre a amplia variedad de recursos literarios: consejos y test que combinan múltiples estrategias persuasivas, generando un vínculo directo entre autor, obra y receptor. Papalini (2010) propone la siguiente caracterización: estructura narrativa homogénea que parte de un problema cotidiano; estrategias lúdicas orientadas a encontrar soluciones; narrativa diseñada para seducir al lector; conversión del lector en receptor de historias que desea emular; control de emociones con fines terapéuticos y placenteros; figura narrativa demostrativa que asume papel de científico o motivador; ayuda presentada como tecnología accesible; y promesa de lograr control de las emociones.

Béjar (2011) ubica esta literatura en un marco clasificatorio conformado por códigos de recomendaciones o mandatos dirigidos a la acción de los sujetos: a) código psicológico (autosuficiencia y gestión de sentimientos para fomentar autoestima); b) código filosófico (búsqueda de filosofía personal de vida, definición de visión del mundo, creencias y valores); y c) código ético (fuerza de voluntad individual para fortalecer autonomía y responsabilidad plena).

En el ámbito de la autoayuda, resulta evidente la necesidad de implementar retóricas enunciativas que consoliden la conexión entre narrativa y receptor, configurándose como componente esencial en la construcción de la relación entre historia y audiencia:

Voz narrativa	Tipo de i ntervención	Actor discursivo	Identidad	Fuente de la autoridad	Recurso
1ª persona	Consejo	Autor-narrador	Singular, no ficcional	Competencia idónea	Pseudo-biografía, experticia, prestigio
1ª persona	Testimonio	Autor-narrador, otras voces	Singular, pretendiente no ficcional	Experiencia	Apoyo, evocación, ilustración
2ª persona	Interacción pautada	Lector-tutelado	Hipotética	Planteo del problema	Interacción. Diagnóstico, test.
2ª persona	Prescripción	Ley	Universal, impersonal	Solución	Tipificación, consignas

Fuente: Papalini (2016)

El análisis social del género revela diversas aproximaciones. que se centra en cambios en comportamientos sociales derivados de la informalización de las relaciones interpersonales, destacando técnicas que facilitan interacción y adaptación. Hochschild (2008) sostiene que cada cultura posee un *diccionario* emocional, cuyos conceptos clave resultan determinantes para la socialización. Ampudia (2006) recoge diversas conceptualizaciones desde perspectiva sociológica:

Autor	Definición	Año
Elayne Rapping	El propósito de la literatura de autoayuda es lograr que el lector adquiera una serie de rudimentos y herramientas cuya aplicación está dirigida a la consecución de su propio bienestar psíquico.	1996
Anthony Giddens	La literatura de autoayuda elabora programas de actuación social y de gestión de la subjetividad que implican siempre el desarrollo de un ejercicio reflexivo de la persona sobre sí misma.	1997
Nikolas Rose	Junto a la exposición de técnicas, recomendaciones y argumentos conviven pequeñas viñetas sobre aspectos parciales de la vida de algunas personas, testimonios de terceros o historias de relaciones que actúan como ejemplificaciones positivas o negativas para el lector. Las narrativas de sentimientos que permiten al lector identificarse con situaciones similares a las suyas.	1999

Fuente: Ampudia (2006)

Para Michel De Certeau (1999), la apropiación de esta literatura se centra en las *artes de hacer*, que implican la búsqueda de fines utilitarios y prescriptivos. La obra permite al lector modificar la estructura narrativa, asignar significado personal a la historia presentada y atribuirle propósito imperativo. La literatura de autoayuda, como herramienta pedagógica, transmite la idea de que el estado emocional, favorable o adverso, es una construcción social. La lectura influye en la percepción individual y promueve la noción de que alcanzar bienestar o enfrentar circunstancias difíciles depende de la adhesión a principios y directrices establecidas.

Estos textos tienen naturaleza metafórica y espiritual, buscando delinear un plan de vida estructurado y normativo. El sujeto experimenta una transformación que lo lleva de un estado de desilusión a asumir, simultáneamente, un rol de autoterapeuta. La literatura de autoayuda constituye un discurso elaborado cuyos mensajes trascienden los límites del texto y prometen soluciones a los problemas, siempre que se cumplan las condiciones de su lectura, con el fin de proporcionar *remedios para el alma*. Según la teoría de los géneros discursivos, existen tres estructuras que definen el género literario de la autoayuda.

Como género literario de carácter testimonial y ejemplificador, presenta estructura discursiva homogénea en la que predominan relatos de experiencias para que los lectores apliquen los conocimientos adquiridos en su vida práctica. De acuerdo con Béjar (2015), este género se articula a través de códigos discursivos específicos autosuficiencia, gobernabilidad de acciones individuales, normatividad de la convivencia social, garantizando lectura accesible, rápida y comprensible. Sus narraciones priorizan: 1) victimización del lector, 2) generación de conciencia para promover cambios vitales, 3) empoderamiento de discursos, y 4) búsqueda de resolución positiva de problemas basada en exigencias sobre el ser. Para ello, emplea un lenguaje revestido de autoridad, con pretensiones lógicas y científicas.

Micki McGee (2005) argumenta que la autoayuda no es un género marginal, sino parte importante de una cultura omnipresente y dominante en la vida occidental, denominada *cultura del makeover*: cultura de la transformación personal que impregna ámbitos de la vida cotidiana (familia, relaciones de pareja, trabajo, mundo empresarial). La autoayuda se ha convertido en discurso maestro que ofrece marco narrativo para entender y lograr éxito, fracaso e identidad, además de ofrecer la posibilidad de cambio.

1) El tema

Se observa gran diversidad de subgéneros, terapias orientales, textos esotéricos, enfoques de psicología positivista. El tema recurrente es el cambio de vida; el relato se redacta desde perspectiva narrativa testimonial y ejemplificadora para ilustrar un problema específico. Deepak Chopra afirma que "has asimilado cientos de voces de un ambiente más amplio (familia, amigos, medios de comunicación y sociedad en general) que te hablan desde el interior de tu mente". Covey sostiene que "es preciso asumir la responsabilidad individual de generar los resultados deseados". Ante un resultado negativo, como el fracaso, es fundamental interpretarlo como indicación de inviabilidad del plan original. Paulo Coelho opina que "cuando tratamos de ser mejores de lo que somos, todo a nuestro alrededor también se vuelve mejor". Jorge Bucay defiende que "ser feliz es estar en el camino correcto".

2) La composición

La argumentación se apoya en variedad de testimonios y experiencias personales reales o ficticios. El discurso adopta frecuentemente forma de narrativa en primera persona, otorgando mayor verosimilitud. Esta narrativa suele estar impregnada de elementos espirituales y cercana a prácticas *new age*, neurociencias y positivismo psicológico.

La utilidad de los libros de autoayuda se basa en un juego gramatical que busca cautivar lectores mediante manipulación de conocimientos

pertinentes al desarrollo personal. En el ámbito editorial, se observa tendencia hacia la producción de obras caracterizadas por accesibilidad y facilidad de consumo, que abordan amplia gama de temáticas sociales y se adaptan a diversas circunstancias. Como cualquier producto cultural, estas obras forman parte de lo que Eliseo Verón (1998) denominó *fragmento de la semiosis* condición del funcionamiento social que contribuye a la construcción de la realidad social. Para que se produzca semiosis, Verón expone dos hipótesis: 1) toda producción de sentido es de naturaleza social no es posible explicar un proceso significante sin considerar sus condiciones sociales; 2) todo fenómeno social constituye un proceso de producción de sentido.

La práctica de la lectura de autoayuda lleva al sujeto a incorporar, consciente o inconscientemente, las narrativas expuestas, que se materializan en su conducta social y en el uso de un lenguaje centrado en el yo, el cual tiende a definir las diversas problemáticas emocionales y sensibilidades que afectan a los individuos.

3) El estilo

Los libros de autoayuda se caracterizan por una carga narrativa derivada de testimonios en primera persona, ubicándose en el género de *cuasi biografías*. El resurgimiento de autobiografías de figuras públicas, políticos, deportistas, religiosos, personas con discapacidad ha convertido este género en plataforma para compartir experiencias y mensajes motivacionales. El lema *Yo puedo, tú puedes* se ha convertido en símbolo de empoderamiento y superación personal. Ejemplos: Maradona (*Si vas paso a paso y con confianza, puedes llegar lejos*); Michael Schumacher (*Los récords están para ser superados*); Ken Hudgins (*El significado de la vida es dar a la vida significado*); Walter Riso (*Deja que te duela, llora todo lo que puedas, pero no dejes que la tristeza se prolongue más de lo necesario*).

Desde esta perspectiva, el sufrimiento surge como consecuencia de la percepción de asimetría en relaciones interpersonales se da más

de lo que se recibe. Su utilidad para el control emocional radica en que facilita la identificación de alternativas por parte de los lectores y su aplicación en la gestión de dificultades sociales.

4) Relación con el desarrollo personal

El concepto de autoayuda está estrechamente vinculado con el desarrollo personal. Muchas personas exitosas apelan a frases motivadoras, para alentar a las personas, por ejmplo, Amancio Ortega: *El crecimiento constante es el mejor mecanismo de supervivencia*. Steve Jobs: *Si vives cada día como si fuera el último, algún día acertarás*. Teresa de Calcuta: *La vida es una aventura, atrévete*. Rafael Nadal: *Si no pierdes, no puedes disfrutar de las victorias*. Muhammad Ali: *No cuentes los días, haz que los días cuenten*.

Las declaraciones citadas en primera persona, o las autorreferencias del autor, se expresan con la intención de ejemplificar, justificar o enfatizar algún aspecto de la terapia o propuesta vital, apoyando la intención pedagógica final. Como sugiere Papalini (2010), esta torsión del relato del *yo* al *tú* busca provocar identificaciones.

La literatura de autoayuda también se caracteriza por la presencia de dos figuras arquetípicas: el guía y el lector. El guía terapeuta, instructor o guía espiritual personifica al individuo que ha experimentado una transformación personal y se erige como facilitador del proceso de cambio. El lector ocupa el rol de paciente o discípulo. El guía ha interiorizado los principios y valores propuestos por los textos, orientados hacia la autorrealización. "El guiado representa al sujeto en un estado de malestar, desdicha o carencia (física, mental o espiritual)" (González, 2018, pp. 202-203).

En cuanto a la estructura comunicativa, se observa divergencia con otros géneros: no se origina en el emisor ni en el mensaje, sino en el receptor. Este enfoque otorga al receptor capacidad de *apropiación sui generis*, traduciéndose en un empoderamiento significativo del lector. El objetivo de la autoayuda es establecer un vínculo emocional con

el receptor, más que intelectual. El público no es especializado, sino masivo, y busca encontrar soluciones a sus problemas.

La autoayuda utiliza la apelación directa al lector, creando sensibilidad y empoderamiento mediante frases como *tú puedes* o *tú lo logras*. El propósito es construir una memoria narrativa que adjudique atributos desconocidos al lector, con el fin de transformar su vida. Una característica recurrente es el uso de la palabra *espiritualidad*, que alude a creencias pseudocientíficas sobre energías espirituales que configuran un conjunto de valores y reflexiones sobre la vida.

En la retórica y la persuasión, el *yo* enunciador juega un papel clave en la configuración de la estrategia persuasiva. Al adoptar una postura hacia el *tú* o un *nosotros* inclusivo, el autor no solo ofrece solución al problema planteado, sino que establece un diálogo con el público, promoviendo una interacción más profunda.

La gramática de los textos de autoayuda se caracteriza por el uso profuso de metáforas, cuyo propósito es generar la ilusión de conocimiento útil y verídico. Según Béjar (2015), estas metáforas invitan al lector a emprender un viaje de transformación espiritual, mientras que Illouz (2007) considera que facilitan un viaje psicológico de autocomprensión y autodiagnóstico. Este fenómeno forma parte de un conjunto de prácticas y discursos destinados a configurar comportamientos sociales basados en el intercambio de emociones. La gramática de la autoayuda ha experimentado varias etapas de consolidación en el mercado editorial.

En las décadas de 1930, 1940 y 1950, la literatura de autoayuda se orientaba principalmente a mitigar malestares derivados de la Gran Depresión, fomentando en las personas la búsqueda de enriquecimiento espiritual a través de la movilidad social e individual. Los relatos y entrevistas se centraban en la vida de empresarios estadounidenses que transmitían mensajes de esperanza: el éxito.

	1930-1950 Surgimiento	1950-1970 Rebelión	1970-1990 Reencauzamiento	1990-2005 Expansión
Características de los textos	Manuales de venta	Libros de espiritualidad	Manuales de *management*	Biografías, autobiografías y novelas espirituales
Objetivos	Técnicas para alcanzar el éxito	La autoconfianza	Desarrollar capacidades laborales	Mejorar la cotidianidad
Discurso legitimador	Psicología conductista	*New Age*	Liderazgo	Cognitivismo, *management*
Área de acción	Trabajo	Interioridad	Inteligencia laboral	Terapia de sanación a los problemas psíquicos
Textos representativos	*Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*	*El poder del pensamiento*	*El método Silva de control mental*	*Los hombres son de marte, las mujeres de venus*

Fuente: Papalini (2015)

En la década de 1960, la irrupción de la contracultura en Estados Unidos permitió la coexistencia del enriquecimiento monetario con nuevas transformaciones espirituales orientadas a la armonía y autorrealización personal. Este fenómeno social e intelectual introdujo pensamientos provenientes de la *new age*, fusionados con discursos políticos y sexuales. Durante este período, se observa un marcado desarrollo del discurso terapéutico-psicológico, evidenciando el establecimiento progresivo de bases teórico-metodológicas. La expansión del mercado de consumo, junto con la «revolución sexual», "contribuyó a aumentar la visibilidad y la autoridad de los psicólogos" (Illouz, 2007, p. 100), explicable por la convergencia de consumismo y liberación sexual, ambas con centralidad del yo, la sexualidad y la vida privada como ejes de la identidad.

Entre 1979 y 1989 se produjo una reinterpretación de la interioridad, vinculada a la espiritualidad característica de la contracultura de los

sesenta. Los temas abordados incluyen teorías sistémicas, búsqueda de armonía en el trabajo, inteligencia y bienestar cotidiano.

Los discursos legitimadores de la motivación ofrecieron directrices para construir narrativas capaces de modificar pensamientos y actitudes: "Los libros constituyen manuales para ser empleados y no para exponer una doctrina; son textos técnicos que se consumen para ser aplicados en la práctica por el lector" (Rüdiger, 2010, p. 21).

En la década de 1990, esta literatura se asoció con el proceso de expansión neoliberal, generando beneficios económicos a partir de prácticas como terapia psicológica, apoyo emocional y discursos espirituales, integrados en tecnologías de control de la subjetividad. La autoayuda se consolidó como discurso anclado en la administración de la vida cotidiana, colonizando ámbitos educativo, psicológico y laboral, propiciando subjetividades moldeables y adaptadas al capitalismo.

Los discursos de autogestión, autonomía y emprendimiento empresarial promovieron la construcción de *marketing personal*, opacando otras esferas sociales como economía o política. Según Zymunt Bauman (2000), este pensamiento evidencia la fragilidad de los sujetos frente al capitalismo. Como muestran investigaciones recientes (Fernández, 2020; Gómez, 2022), el lenguaje accesible de estos textos permite comprender que, al igual que los fluidos, "no se fijan al espacio ni se atan al tiempo" (Bauman, 2000, p. 8).

La proliferación de discursos dirigidos a paliar carencias emocionales favoreció el desarrollo de una cultura terapéutica cuyos fundamentos abarcan *management*, *coaching*, yoga, psicología cognitiva y filosofía oriental. Estas prácticas han ganado espacio en la vida social no solo como respuesta a déficits psicológicos (afectividad, sensibilidad, apego), sino también como herramientas aplicables al ámbito laboral y familiar. La autoayuda se configura como mecanismo de salvación personal: "La narrativa de autoayuda no solo se encuentra íntimamente vinculada a una narrativa de sufrimiento y fracaso psíquico, sino que es esta última la que la pone en movimiento" (Illouz, 2007, p. 108).

María Tocino Rivas (2024) ha señalado, no obstante, que el concepto de "capitalismo emocional" propuesto por Illouz, presenta limitaciones en sus fundamentos económico-filosóficos, particularmente en explicar de qué manera las emociones llegan a transformarse en valor de cambio. Desde la perspectiva del biocapitalismo, desarrollada por lectores italianos de Foucault como Lazzarato y Vercellone, la dimensión afectiva no solo es instrumentalizada por el capital, sino que constituye una de las bases centrales de los procesos de acumulación en el posfordismo. En este marco, la literatura de autoayuda deja de ser únicamente un dispositivo de regulación emocional para convertirse, además, en una auténtica industria de producción de emociones.

La noción de superación personal está estrechamente vinculada a principios del neoliberalismo. Los discursos de autoayuda desempeñaron un papel decisivo en la instauración de un nuevo paradigma de control social basado en la mercantilización de la vida cotidiana. Según Anthony Giddens (1997), este fenómeno implica un ejercicio reflexivo que parte de la autoobservación, invitando a las personas a examinar críticamente su comportamiento, pensamientos, sentimientos y percepciones corporales.

El auge de esta gramática prometedora, apela a un déficit emocional vinculado al agotamiento del Estado benefactor, permitió el surgimiento de nuevas formas de consumo, inclusión de actores sociales, autoexplotación individual, dinámicas de inclusión-exclusión y consolidación de la competencia laboral como vía de éxito profesional.

Esta lógica del rendimiento Han (2024) realiza un diagnóstico: la desintegración de los grandes relatos colectivos genera un vacío narrativo que los textos de autoayuda ocupan con micronarrativas de superación individual, sustituyendo la historia compartida por la biograf ía optimizada.

Giddens (1997) denomina a esta tensión los *dilemas del yo*, que reflejan el debilitamiento del poder estatal como autoridad política, ética y moral. Las narrativas de autoayuda recogen experiencias compartidas por numerosos lectores y se expresan con lenguaje adaptable a distintos

públicos. Constituyen un discurso ideológico claramente vinculado a problemáticas individuales: "Su voz se manifiesta a través de la expresión de terceros, los testigos-protagonistas, quienes expresan sufrimientos comparables entre sí, contribuyendo así a la verosimilitud del texto" (Papalini, 2010, p. 164).

La literatura de autoayuda se ha consolidado como componente central de la cultura neoliberal, cuyo propósito es difundir un tipo de conocimiento que facilite la consecución del éxito y la felicidad. A través de una retórica heredada de los manuales de publicidad y ventas *hágalo usted mismo*, que ha colonizado rutinas diarias de muchas personas que ven en ella la esperanza de mejorar sus vidas mediante estrategias y habilidades orientadas a la superación personal. Como conjunto de técnicas y prácticas destinadas a fomentar el desarrollo individual y el bienestar emocional, la autoayuda transforma la manera de pensar, situando emociones y sentimientos en un lugar de primacía.

Su influencia se extiende a otras industrias culturales, generando un amplio mercado. Si bien el concepto de autoayuda ha sido utilizado para describir formas de asistencia aplicadas por las personas para mejorar su bienestar, también se ha interpretado como práctica terapéutica, generando tensiones entre discursos dominantes, autoridades y comunidades marginadas. Aunque puede no resultar significativa para la investigación científica, en muchos casos constituye un recurso útil para quienes carecen de acceso a discursos académicos o institucionales. Su éxito se explica, en gran medida, por la ineficacia de las instituciones que han marginado a determinados sectores sociales. Por ello, es necesario comprenderla como un discurso que visibiliza profundas desigualdades sociales, culturales y políticas.

Los enfoques de autoayuda no solo se caracterizan por su accesibilidad, sino también por estar cimentados en la noción de autosuperación y autorrealización como vías para alcanzar objetivos personales. El anhelo de destacarse, de experimentar felicidad y prosperidad, se presenta como elemento clave del desarrollo individual, al permitir superar obstáculos que impiden avanzar: "La literatura de

autoayuda funciona como una administración de la vida moderna, con un discurso que enfatiza las capacidades del yo" (Barriga et al., 2017, p. 518).

En definitiva, la autoayuda se ha convertido en una extensión de un proyecto ético orientado a la búsqueda de una vida feliz y exitosa. La pregunta que guía la línea ideológica de esta literatura es clara: ¿cómo conducir la vida? Esta cuestión conlleva reflexionar sobre cuál debe ser el modelo de vida adoptado, instaurando nuevas formas de socialización en las que la individualización se erige como rasgo primordial.

El control de las emociones y su legitimación científica

Illouz (2010) sostiene que gran parte de la vida emocional de los siglos XX y XXI se ha estructurado a partir del uso de metáforas y racionalidades destinadas a gestionar emociones, sentimientos y subjetividades, con la finalidad de generar conductas emocionales que faciliten la adaptación de los individuos a las exigencias de la economía capitalista. La literatura de autoayuda ha desempeñado un papel significativo al introducir estructuras narrativas que moldean la subjetividad y ofrecen soluciones simplistas a problemas existenciales.

El control de las emociones y los sentimientos constituye una característica propia de las sociedades disciplinarias y de control, que han instaurado una *mercantilización de la vida*. La competencia ya no se limita al ámbito empresarial ni al logro de éxitos personales, sino que se traslada al propio individuo. La proliferación de esta literatura supone una ruptura con la tradición moderna de convivencia social y da paso a un modelo de socialización basado en el narcisismo, el individualismo y el hedonismo. Mediante consejos y programas de regulación de conductas y emociones, la autoayuda se ha convertido en tabla de salvación para muchas personas, que la utilizan como suerte de terapia psíquica.

La literatura de autoayuda busca gestionar la vida de quienes la consumen. "Como ejercicio reflexivo, las publicaciones de autoayuda

siempre parten de un proceso inicial de autoobservación, mediante el cual se invita a la persona a tomar conciencia de su forma de actuar, pensar, sentir y experimentar sensaciones corporales" (Giddens, 1997, p. 94). Según Rodrigo de la Fabián y Antonio Stecher (2018), la autoayuda debe entenderse como un producto relevante orientado a la divulgación y consumo de ideas y teorías psicológicas que han calado en las prácticas cotidianas.

Por consiguiente, más que una simple colección de libros, esta literatura se erige como auténtica forma de vida, aceptada, compartida y puesta en práctica por un *ejército de personas* que la conciben no solo como vía para alcanzar el éxito personal, sino como compendio de conocimientos y herramientas útiles para enfrentar los dilemas de la vida. Como fenómeno cultural, la autoayuda proporciona un amplio vocabulario de autoconocimiento y comprensión, y se convierte en producto cultural que promete aliviar la insatisfacción personal.

Uno de los enfoques desde los que se legitimó la autoayuda fueron los discursos de la teoría sistémica, las neurociencias y las psicologías aplicadas, que establecieron analogías entre fenómenos psicológicos y campos electromagnéticos. Ejemplo de ello es *El Tao de la física* (2007), de Fritjof Capra, que vincula la religiosidad orientalista con la física cuántica y divulga investigaciones procedentes de disciplinas como física, ecología, biología y psicología. Capra defendía la importancia de reflexionar y comprender el universo desde una perspectiva holística y relacional, propiciando el surgimiento de nuevos paradigmas fundamentados en la psicología transpersonal, que aborda procesos psíquicos desde enfoque integral y ecológico. "Nuestras instituciones sociales son incapaces de resolver los principales problemas de nuestra época por el hecho de aferrarse a una visión anticuada del mundo: la visión mecanicista de la ciencia del siglo XVII" (Capra, 2007, p. 254).

La autoayuda ha sido analizada desde diversas perspectivas, en particular desde disciplinas *psicoexpertas*, centradas en cuestiones como moral, honor, reputación y superación de problemas cotidianos. Se ha observado que la autoayuda fomenta un "consumo de masas

vinculado a un modelo de "yo activo, expresivo y orientado hacia fuera" (Apodaka, 2022, p. 1105).

Una de las corrientes más influyentes es la programación neurolingüística (PNL), que articula elementos de la psicología cognitivo-conductual con un repertorio técnico orientado a la optimización del desempeño individual. No obstante, su estatus científico es objeto de controversia: carece de validación empírica robusta y ha sido criticada por operar con supuestos no falsables (De Vos, 2016). La PNL puede definirse como conjunto de técnicas destinadas a identificar y describir modelos de funcionamiento y habilidades para optimizar la comunicación. Sus fundadores, Richard Bandler (matemático y psicoterapeuta gestáltico) y John Grinder (psicolingüista), comenzaron en la década de 1970 a investigar la relación entre procesos neurológicos, lenguaje y patrones de comportamiento aprendidos, sosteniendo que su aplicación podía generar habilidades excepcionales. Su trabajo abarcó áreas como trastornos del aprendizaje y liderazgo empresarial.

La PNL se apoya en distintas corrientes teóricas: constructivismo (la realidad y las acciones se construyen socialmente, distinguiendo entre realidad objetiva y percepción subjetiva), enfoque sistémico (mente y cuerpo como sistema cibernético que procesa, almacena y elimina información) y modelos computacionales (mente como ordenador que ejecuta programas secuenciales a partir de percepciones sensoriales visuales, auditivas y cinestésicas).

Los defensores de la PNL sostienen que las formas de relacionarnos con el entorno se reflejan en transformaciones de nuestro lenguaje, permitiendo mejorar competencias comunicativas y obtener respuestas favorables. La PNL está vinculada al *coaching* y a la psicología positiva por sus aplicaciones en desarrollo personal, presentándose como técnica autoaplicable para incrementar motivación y fomentar conductas más eficaces en la vida cotidiana.

El prefijo *neuro* busca conferir a la PNL un halo de cientificidad al vincularla con las neurociencias. Definida como *metamodelo*, esta disciplina se centra en la experiencia subjetiva antes que, en

el contenido, priorizando la comprensión y el procesamiento de la información. Se concibe como conjunto de técnicas conductuales destinadas a modificar patrones de comportamiento. Sus tres pilares fundamentales son: enfoque práctico para generar cambios personales, uso del lenguaje como herramienta persuasiva y de sugestión, y actitud orientada a la confianza y consecución de objetivos específicos.

Tanto las neurociencias como las psicologías aplicadas tienen raíces en el conductismo, que subrayaba la relación entre estímulos y respuestas. Posteriormente, se complementaron con los planteamientos de Maslow y su teoría de las *necesidades humanas*, según la cual los individuos buscan satisfacer necesidades afectivas y de reconocimiento social. En este marco, los libros de autoayuda se presentan como recursos para construir escenarios que permitan abordar dichas necesidades.

> Estas técnicas se apoyan en programas de autogestión cuyo propósito es aumentar el *poder de la autogestión*, buscando reprogramar pensamientos de forma positiva, aislar la negatividad y emplear la mente de manera más acorde con exigencias cotidianas. La mayoría de estas directrices apuntan a que los sujetos se perciban como emprendedores —«directores de sus vidas»—, transformándose en portadores de una *corporate identity* basada en «la certeza de tener dentro de sí un equipo de muchos yoes verdaderos» (Besser-Siegmund y Siegmund, 1996, p. 73).

Estas prácticas configuran una *gramática del cuidado*, aunque subordinada a cálculos individuales que a menudo dejan de lado el sentido social. La premisa central sostiene que dentro de cada individuo existe un yo latente, más auténtico y potenciado que aquel que se manifiesta externamente. La literatura de autoayuda cumple aquí un papel clave al servir como mecanismo de exteriorización de ese yo interno. Como señala De Vos (2016), existe una clara analogía entre autoayuda y psicología, dado que ambas buscan identificar debilidades y atender problemas que afectan a las personas.

El discurso de PNL se articula en torno a la idea de que toda persona tiene capacidad de mejorar, aunque la sociedad haya relegado ciertos aspectos de su personalidad al subconsciente. Desde la perspectiva de Heidi Rimke (2000), la hiperindividualidad contemporánea se configura como *trampa* que distorsiona la esencia de la autoayuda al promover la búsqueda de un yo único que luego debe compartirse con los demás, reflejado en mensajes promocionales como: *Conviértete en tu yo único con un libro vendido millones de veces*. "Así, se observa una transición desde un enfoque de 'ayuda desde dentro' hacia uno que enfatiza la 'ayuda desde fuera', lo cual implica la incorporación de una autoridad textual y de un conocimiento experto. En este dilema paradójico, la identidad única termina convertida en un producto estandarizado listo para ser consumido" (De Vos, 2016, p. 8).

Una perspectiva complementaria, aún poco explorada en la bibliografía anglosajona, es la de autores brasileños como José Melo Alves y Artur Costa (2025), analizan la autoayuda como "tormenta en el mar abierto del mercado, una tecnología del yo que gestiona la incertidumbre en contextos de crisis estructural" Mayka Castellano (2024) indaga en el imperativo del éxito la pervivencia de la ética puritana, pero adaptada a la economía del rendimiento. Estos trabajos refuerzan la tesis foucaultiana de que la autoayuda no es una moda, sino un dispositivo estable de gubernamentalidad neoliberal.

Los libros de autoayuda han experimentado una notable transformación: de simples lecturas inspiradoras pasaron a convertirse en manuales de instrucción que guían a las personas en la vida cotidiana, en la esfera pública, en la ciudadanía e incluso en la política. Como advierte Illouz (2008), existe una creciente preocupación por la pérdida de contenido comunitario y político en la doctrina terapéutica, lo que ha provocado una desconexión entre individuo y esfera pública.

La legitimidad de esta literatura suele apoyarse en la esfera académica, pues muchos autores han adquirido capital cultural a través de su formación en universidades o centros de investigación, otorgando credibilidad a sus planteamientos.

Autor	**Procedencia académica/laboral**	**Obras relevantes**
Deepack Chopra	All India Institutes of Medical Sciences.	Conocer a Dios. Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo, El libro de los secretos. El sendero del mago. Iluminación. Las 7 leyes espirituales del éxito.
Ronda Byrne	Productora de radio y televisión australiana.	El secreto El poder La magia
Jack Canfield	Licenciatura en historia china Universidad de Harvard. Médico por la Universidad de Massachusetts Amherst y un doctorado honorario Universidad de Santa Mónica.	Sopa de pollo para el alma. Los principios del éxito El poder de mantenerse enfocado
Stephen Covey	Licenciatura en Administración de empresas, Universidad de Utah maestría en Administración de Empresas, Universidad de Harvard y un doctorado en historia y doctrina de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días Universidad Brigham Young.	Los siete hábitos de las personas altamente efectivas. Lo primero lo primero El liderazgo centrado en principios. Viviendo los siete hábitos
Wayne Dyer	Doctorado en psicología State University, donde obtuvo su. Trabajó como profesor en la St. Johns University de Nueva York.	Tus zonas erróneas. El poder de la intención. Cambie sus pensamientos.
Robert Kiyosaki	Fundador, presidente, de Cashflow Technologies.	Padre Rico Padre Pobre. El cuadrante de flujo del dinero.

Elaboración propia

En Latinoamérica destacan:

Paulo Coelho	Consejero especial de la Unesco para el programa de convergencia espiritual y diálogos interculturales, mensajero de la Paz de Naciones Unidas.	El Manual del Guerrero de la Luz El Zahir La bruja de Portobello Como el río que fluye El vencedor está solo El camino del arco Historias para padres, hijos y nietos Hippie

Walter Riso	psicólogo ítalo-argentino.	Enamórate de ti. Pensar bien, sentirse bien. El arte de ser flexible.
Jorge Bucay	Médico, psicodramaturgo, terapeuta gestáltico y escritor argentino.	El elefante encadenado. Llegar a la cima y seguir subiendo. Claves para un camino espiritual. El temido enemigo.
Carlos Cuauhtémoc Sánchez	Licenciado en ingeniería	Contraveneno Si quieres casarte con mi hija Juventud en éxtasis

Elaboración propia, 2026

Este fenómeno ha fomentado la creación de confianza entre lectores mediante discursos legitimadores, estableciendo un sistema de conocimiento formal caracterizado por la claridad de sus límites y normas de escritura, generado en entornos institucionales y circulado a través de redes profesionales. "Por el contrario, el sistema informal de conocimiento se distingue por su dispersión y falta de estructura, y se manifiesta en las prácticas culturales cotidianas y en la autocomprensión de los individuos" (Illouz, 2010, p. 23).

Según Hochschild (2008), existe una correlación intrínseca entre emociones, estructura social y dinámica del mundo emocional en ámbitos privado y público, especialmente en lo afectivo y laboral. La autoayuda establece patrones de comportamiento interno que orientan su manifestación externa; es decir, propone modelos derivados de un control social que moldea respuestas de los individuos frente a diversas circunstancias.

El trabajo emocional, *emotional work* o *emotion management*, se define como conjunto de acciones dirigidas a modificar, en cierto grado o calidad, una emoción. La literatura de autoayuda, centrada en desarrollo personal, se ocupa principalmente de la gestión emocional más que de la obtención de resultados tangibles. La psicología popular ofrece directrices de actuación ante circunstancias sociales específicas, funcionando como asesor personal en el ámbito del comportamiento

individual. Los individuos crean formas de actuación destinadas a modificar sus sentimientos para adaptarse a diversas situaciones sociales. La autoayuda se configura como estrategia emocional de supervivencia frente a dilemas de la vida cotidiana. Este fenómeno puede vincularse con la teoría de Goffman (1991) sobre interacciones sociales que contribuyen a estructurar la rutina diaria, generando vínculos sociales mediante estrategias diseñadas por los sujetos para adaptarse a circunstancias sociales dominantes.

Goffman desarrolló el concepto de *enfoque dramático*, según el cual los individuos poseen capacidad de representar acciones específicas para lograr visibilidad en determinados contextos. A través de actuaciones teatrales agrupadas en *performances* de máscaras y dramas, se construyen estereotipos y roles sociales orientados a proyectar una imagen de sí frente a los demás. Los sujetos participan de un proceso constante de creación de formas de presentación con el propósito de establecer espacios de diálogo. La autoayuda aparece como mecanismo que somete la voluntad de las personas mediante una gramática que promueve la reinvención del individuo, redefiniendo sus objetivos vitales. "La autoayuda aborda la dimensión subjetiva como fundamento de un cambio vital individual orientado hacia fines específicos: superar el dolor y la angustia, influir en los demás, desarrollar capacidades determinadas y liderar grupos humanos" (Papalini, 2013, p. 23).

No puede afirmarse que toda la literatura de autoayuda sea negativa. Existe un conjunto de textos centrados en la promoción de autoestima y en la idea de que la dedicación permite alcanzar objetivos personales, caracterizados por énfasis en superación individual que supone dejar de lado el ego entendido como obstáculo para el crecimiento personal. Tal perspectiva se vincula con el optimismo francés del siglo XVIII, que proponía filosofía *ligera* para justificar la existencia del mal sin contradecir la bondad de Dios. Evaluar la eficacia de la autoayuda constituye, sin embargo, uno de los aspectos más complejos.

En el ámbito de la investigación psicológica, Laura Montes de Oca y McLean (2019) revisaron estudios realizados en Canadá y Estados

Unidos sobre el impacto de esta literatura. Haug, Nordgreen, Ost y Havik (2012) analizaron 56 artículos y concluyeron que la autoayuda "es efectiva en el tratamiento de los trastornos de ansiedad". Lewis, Pearce y Bisson (2012) sostuvieron que "existen indicios que respaldan la eficacia de las intervenciones de autoayuda para tratar la fobia social y el trastorno de pánico". Cuijpers, Donker, van Straten, Li y Andersson (2010) evaluaron 21 estudios y confirmaron hallazgos similares. Hirai y Clum (2006), en revisión de 33 investigaciones, concluyeron que las *intervenciones terapéuticas dirigidas* resultan eficaces en el tratamiento del trastorno de pánico, aunque muestran menor impacto en fobias específicas y ansiedad social. Den Boer, Wiersma y Van den Bosch (2004), tras examinar 14 estudios, determinaron que la biblioterapia concebida como tratamiento de autoayuda es efectiva frente a trastornos emocionales como ansiedad y depresión.

Otros trabajos refuerzan esta perspectiva. Pim Cuijpers (1997) evaluó seis estudios y concluyó que la biblioterapia es "tan efectiva como la terapia individual o grupal" para la depresión unipolar. Gould y Clum (1993), al examinar 40 estudios, determinaron que la lectura de textos de autoayuda, con o sin supervisión terapéutica, constituye estrategia eficaz frente a depresión, miedo y disfunción sexual.

Estos resultados, sin embargo, no son concluyentes respecto a los beneficios de la autoayuda. Resulta imprescindible considerar el contexto cultural, político y económico de los países en los que se desarrollaron los estudios, así como las condiciones sociales que dichos entornos ofrecen a sus ciudadanos. El análisis evidencia que esta literatura ha generado un conocimiento alternativo que desafía la hegemonía de los discursos científicos. Este saber, percibido como válido y práctico, se construye al margen de los discursos académicos establecidos y se legitima, principalmente, a través de la validación que los lectores le otorgan mediante su aplicación en la vida cotidiana.

2.5 La *New Age*

La literatura de autoayuda ha alcanzado notable éxito en la vida privada y en el ámbito empresarial. Este fenómeno se explica, en parte, por la influencia de la *gramática espiritual empresarial*, que tiene raíces en el movimiento *new age* y en prácticas como meditación, yoga, relajación y taichí, cuya combinación ofrece a los lectores la posibilidad de transformar pensamientos y acciones.

Estas terapias y discursos presentan una fuerte carga semántica originada en el orientalismo que, con el tiempo y a modo de atributo científico, derivó en su denominación como *terapias alternativas* y complementarias a la medicina occidental. "La medicina occidental ha demostrado su capacidad para adaptarse y absorber diversas influencias culturales. A lo largo del siglo XX, el discurso psicológico amplió su alcance hasta organizar narrativas contemporáneas del *self* y de la identidad" (Illouz, 2008, p. 155). En el marco del movimiento *new age* emergieron prácticas espirituales que desplegaron discursos seductores orientados al individuo. Entre ellas destaca el *preceptismo*, caracterizado por su sentido pragmático y capacidad de generar transformaciones significativas en la calidad de vida de los practicantes.

El término *new age* fue popularizado en el siglo XX por la ocultista inglesa Alice Bailey, fundadora de la *Escuela Arcana*[1], caracterizada por un discurso centrado en esoterismo y poderes paranormales, cuyo propósito era preparar a la humanidad para una *nueva era*. En este contexto se difundieron narrativas como la promesa de una verdad universal, esperanza y felicidad. Este fenómeno se sustenta en principios: pretensiones de solución total ofreciendo respuestas definitivas a 1) problemas humanos; 2) cosmovisión secreta pero extremadamente abierta; 3) respeto por gustos personales permitiendo que cada uno haga lo que quiera; 4) valoración excesiva del componente afectivo y emocional; 5) presencia de un halo de religiosidad que satisface profundos anhelos

1 Destinada a entrenar adultos en meditación, filosofía esotérica y el desarrollo de potencialidades espirituales.

espirituales; 6) actualización permanente con últimos avances científicos en física, química y biología; 7) incorporación de tendencias contemporáneas como pensamiento ecológico, culto al cuerpo y globalización.

Los seguidores de esta corriente retoman discursos esotéricos que anuncian la llegada de un *nuevo amanecer* para la civilización, basado en armonía entre humanos y naturaleza, promoviendo prácticas como yoga, zen, vegetarianismo y participación en movimientos sociales y pacifistas. Según Lipovetsky (2007), la *new age* ha generado dos discursos: 1) político-ecológico y 2) pseudocientífico. Por ejemplo la medicina, que ha experimentado transformaciones radicales: procedentes en gran parte de Asia Oriental, prácticas como acupuntura, visualización del *aura* u homeopatía han adquirido gran popularidad.

No obstante, los detractores de este movimiento lo critican por apoyarse en postulados pseudocientíficos que con frecuencia confunden a los lectores y alimentan la expansión de la cultura psicoterapéutica. En *El arte de la felicidad* (2004), el Dalai Lama y Howard Cutler exploran la convergencia entre ideas espirituales y neurología, planteando: "Si logramos abordar los problemas con decisión y centrar nuestras energías en encontrar una solución, pueden transformarse en un desafío" (Dalai Lama, Cutler, 2004, p. 163).

Los cambios espirituales promovidos por la *new age* se apoyan en la idea de liberar a los individuos de restricciones físicas e insatisfacciones personales. Apela a un conjunto de prácticas y principios destinados al desarrollo personal, articulándose en torno a dos preceptos: enfoque positivo, relacionado con energía y capacidad de atraer bienestar y riqueza; y enfoque negativo, orientado a protegerse de malas energías. "La autoayuda espiritualista se caracteriza por generar diversas tensiones. La superposición de significados entre autores se manifiesta como una convergencia de perspectivas contrapuestas que da lugar a una amalgama de interpretaciones que pueden resultar contradictorias" (Béjar, 2018, p. 11).

Las narrativas de esta literatura se nutren de corrientes como el *New Thought*, creado por Quimby (1802-1866), quien utilizaba la hipnosis como medio de curación, extendiéndola luego a la sanación por sugestión. Quimby sostenía que las enfermedades eran fenómenos de la mente y que su cura residía también en ella. El *New Thought* defendía la supremacía de la mente sobre la materia, en oposición a discursos y evidencias científicas, proponiendo al lector comprender por sí mismo ese poder. A esta corriente se sumó el movimiento espiritual, filosófico y metafísico conocido como *Religious Science*, fundado por Ernest Holmes, quien lo definía como integración de principios científicos, conceptos filosóficos y revelaciones espirituales necesarios para que los seres humanos alcanzaran sus aspiraciones más elevadas.

La *new age* se caracteriza por promover la acción individual y la responsabilidad exclusiva de cada persona sobre su destino en todos los aspectos de la vida cotidiana, fomentando autonomía personal y espíritu empresarial como vías para alcanzar éxito personal, económico y espiritual. Sus prácticas y discursos giran en torno a la sacralización del yo, fortaleciendo la responsabilidad individual a través de espiritualidad, consumo, alimentación o práctica del yoga. Integra técnicas como proyección astral, visualización guiada, iridiología, reflexología, cromoterapia, *rebirthing*, shiatsu y sanación con cristales. La espiritualidad *new age* no se distingue por imponer un único camino hacia la salvación, sino por fomentar la experimentación con múltiples prácticas, adaptadas a necesidades y preferencias de cada practicante, quienes suelen seguir recomendaciones de un guía espiritual que actúa como autoridad orientadora. Julia Carozzi (1995) sistematiza las creencias *new age* en los siguientes postulados: 1) el planeta Tierra y la humanidad están a punto de experimentar una metamorfosis espiritual radical; 2) dicha metamorfosis implicará una alteración de la conciencia humana y de su relación con la naturaleza; 3) el orden mundial enfrentará un desenlace sombrío si la transformación no ocurre; 4) la humanidad es responsable de su propia salvación; 5) se afirma la inmanencia de Dios; 6) se sostiene la interconexión del ser

humano; 7) todas las tradiciones místicas convergen en una misma realidad trascendente; 8) todo ser humano posee una esencia divina; 9) cualquier práctica o creencia que beneficie al individuo es correcta.

Entre los objetivos de la *new age* destacan: 1) transformación personal; 2) actualización del potencial individual; 3) ampliación de la conciencia; 4) experiencia personal de Dios; 5) armonía con la naturaleza; 6) sanación del ser humano, de la sociedad y del planeta; 7) búsqueda de una síntesis superadora de los dualismos.

Según Lipovetsky (2007), la *new age* constituye un feudo en el que proliferan libros, talleres de espiritualidad, yoga, astrología, numerología e incluso la figura de los *médicos espirituales*, comercializados en el marco de una *nebulosa místico-esotérica* orientada a la salvación del espíritu. "En el contexto contemporáneo, la espiritualidad se manifiesta predominantemente a través de un modelo de autoservicio en el que se expresan emociones y sentimientos, y en el que se evidencia una búsqueda motivada por la preocupación por el bienestar" (Lipovetsky, 2007, p. 124).

En el capitalismo tardío, la dominación no es ejercida por coerción, violencia o disciplina, sino que ha encontrado técnicas más sutiles, pero más efectivas, dadas por la interiorización de normas de conducta, afectividad y sentido. La expansión de la *new age* y de la literatura de autoayuda han sido pilares para su diseminación, convirtiendo este entramado en un fenómeno cultural complejo que desnuda la fragilidad individual ante angustias contemporáneas. La *new age* y la literatura de autoayuda se han convertido en tecnologías de gobierno de la subjetividad, funcionales a la racionalidad neoliberal, operando como dispositivos ideológicos de pacificación subjetiva, muy eficaces en situaciones de precariedad y desigualdad social, como es el caso de Latinoamérica, con el afán de construir sobre los sujetos una anticipación afectiva y moral a las crisis.

Para Fredric Jameson (1994), el capitalismo tardío no solo significa una fase económica, sino, ante todo, una *lógica cultural totalizante* que coloniza las esferas más íntimas de la experiencia de los sujetos. La

subjetividad, el deseo y el sufrimiento se convierten en territorios estratégicos para la intervención; espiritualidad y autoayuda funcionan como *productos simbólicos* que prometen ofrecer sentido, bienestar y autorrealización.

Mark Fisher (2016) ha reflexionado sobre cómo el realismo capitalista produce individuos incapaces de imaginar alternativas sistémicas a sus problemáticas. En este sentido, la autoayuda refuerza el horizonte político al ubicar los malestares cotidianos como problema de actitud, mentalidad o gestión emocional. Ansiedad, agotamiento, frustración y soledad dejan de ser síntomas sociales para convertirse en asuntos individuales, superables mediante técnicas de motivación, pensamiento positivo o espiritualidad *light*. La literatura de autoayuda y la *new age* funcionan como extensiones de las *tecnologías del yo*, orientadas a formar individuos resilientes, optimistas y permanentemente autoevaluados.

En América Latina, estos dispositivos adquieren configuración específica. Maristella Svampa (2019) y Verónica Gago (2014) han reflexionado que el neoliberalismo se caracteriza por una combinación de extractivismo, informalidad y precarización de la vida, y que Suely Rolnik (2019) ha denominado captura de la potencia vital, entendido como extractivismo espiritual: un proceso que descontextualiza tradiciones ancestrales y las reconfigura como mercancías de bienestar. La *new age* latinoamericana ha dejado de ser moda importada para constituirse en hibridación que entrecruza discursos terapéuticos, espiritualidades ancestrales y retóricas empresariales. Talleres de sanación, coaching ontológico, *mindfulness* corporativo y autoayuda financiera constituyen formas cotidianas de llevar a los sujetos a pensar que los problemas son individuales y no sociales.

En el contexto ecuatoriano, la popularidad de la espiritualidad *new age* se instalan en un escenario de crisis económicas, informalización del trabajo y endeudamiento cotidiano. Estos discursos se enfocan en resiliencia, actitud positiva y emprendimiento económico y espiritual, insertándose en campos educativo, empresarial y mediático.

Rodríguez Caguana y Brito Alvarado (2023) describen como una forma de colonización de las espiritualidades andinas por parte de la lógica del mercado terapéutico. Prácticas como los talleres de medicina ancestral, las ceremonias de sanación o diversos saberes indígenas son progresivamente reconfigurados como productos orientados al bienestar individual, despojados de su dimensión comunitaria, histórica y política. De este modo, lo que antes constituía una práctica colectiva de cuidado y vínculo social termina transformándose en una técnica de autooptimización personal, reproduciendo en el plano simbólico y subjetivo las mismas dinámicas extractivistas que atraviesan otros ámbitos de la vida social.

Con la *new age*, las crisis de los sujetos dejan de ser asunto político para convertirse en prueba o asunto moral, resuelto mediante trabajo interior, convirtiendo a la *new age* y la autoayuda en dispositivos de pacificación que neutralizan malestares sociales

2.6 La resiliencia como crítica a los discursos de bienestar

E l concepto de resiliencia ha experimentado una expansión semántica que desborda su origen en la psicología del desarrollo para aplicarse hoy a desafíos sociales estructurales desempleo, pobreza extrema, conflictos familiares, operando como un comodín cultural de alcance casi omnímodo.

En las últimas décadas, la resiliencia se ha constituido, en una *palabra-fetiche* del vocabulario político-cultural contemporáneo, prometiendo adaptación y equilibrio emocional frente a la incertidumbre del capitalismo tardío. Su aparente neutralidad ética presentada como virtud humanista universal oculta, sin embargo, una función ideológica: diversos análisis críticos (Joseph, 2013; Chandler, 2014; Binkley, 2014) coinciden en que la resiliencia opera como un dispositivo que desplaza la atención desde las causas estructurales del malestar hacia la gestión individual del sufrimiento.

Este concepto emerge en el campo de la psicología del desarrollo y la psiquiatría infantil como categoría descriptiva de sujetos que, pese a experiencias traumáticas, mantenían un funcionamiento adaptativo. Desde la década de 1990, en paralelo a la consolidación de las políticas neoliberales, el concepto experimentó un proceso de *individualización epistemológica*: se desplazó desde una condición excepcional hacia un imperativo normativo. Jonathan Joseph (2013) analiza este giro como una mutación hacia la *gubernamentalidad*: la resiliencia deviene técnica de gobierno que produce sujetos capaces de autorregularse frente a entornos hostiles, sin cuestionar la naturaleza de esa hostilidad.

Esta reconfiguración opera, como señala Sam Binkley (2014), mediante una *moral del bienestar* que no elimina el sufrimiento, sino que lo reinterpreta como oportunidad de crecimiento personal. El malestar se privatiza: ubicado en la esfera de la subjetividad, exige del individuo una actitud positiva incondicional. La resiliencia funciona, así como una retórica de *compensación simbólica* que suple los vacíos dejados por la retracción estatal: cuando el trabajo se precariza y los derechos sociales se erosionan, la resiliencia emerge como sustituto moral. En la misma línea, David Chandler (2014) sostiene que la resiliencia reemplaza la crítica social por el imperativo de adaptación permanente. Se espera que los sujetos se ajusten a un entorno cambiante, incierto y competitivo, desplazando el conflicto social hacia la autorregulación emocional y el autocuidado.

El éxito de la resiliencia reside en su capacidad para articular cuidado, adaptación y responsabilidad individual en una misma operación, invisibilizando las relaciones de poder que producen el malestar estructural. La resiliencia interpela así al ego personal: desafía las creencias individuales y exige adaptación a circunstancias adversas. La literatura de autoayuda legitima estos discursos al presentar el sufrimiento como parte del desarrollo individual y social, ofreciendo no solo descripción de los problemas, sino *recetas para sobrevivir*.

Diego Fusaro (2024) distingue entre un uso psicológico legítimo de la resiliencia respuesta a eventos traumáticos individuales y su

aplicación como categoría de análisis social, donde opera como mandato de adaptación acrítica. El *Homo resilience*, para Fusaro, encarna al sujeto que no lucha ni cree, incorporado a la cultura gerencial del empoderamiento y el *mindfulness*. Resignifica eventos negativos como oportunidades, se adapta sin resistencia y prefiere doblegarse antes que romperse. Esta docilidad lo inserta en los discursos neoliberales que parten de la premisa de que *no hay alternativa*, exigiendo adaptación incluso frente a condiciones de explotación. El resiliente renuncia a la crítica y la reflexión, elevando la impotencia a mandamiento supremo: la ira y la indignación se consideran *pasiones antiadaptativas*, mientras que fracasos y derrotas se reinterpretan como éxitos que fortalecen.

Para Fusaro, la resiliencia se ha convertido en una *neolengua* que promueve la aceptación de las condiciones impuestas por las políticas neoliberales, enmascaradas bajo el ideal del desarrollo personal. El resiliente, como el precario, se muestra dócil y sumiso, siempre dispuesto a transformarse a sí mismo para no entrar en conflicto con el mundo. La resiliencia promueve que el individuo trabaje sobre sí mismo y no sobre la sociedad. En este escenario, "ya no es el sujeto quien hace la historia, sino el mercado, que impone la resiliencia como única forma de vida posible" (Fusaro, 2024, p. 44).

Sadin (2022) complementa esta mirada al señalar que el siglo XXI ha traído consigo la paulatina desaparición de los cimientos de la modernidad, dando paso a individuos despojados de sentido político y desmovilizados por la apatía. Esta condición consecuencia del neoliberalismo ha desestabilizado el Estado de bienestar, la solidaridad y la colectividad, gestando "una nueva condición para el individuo contemporáneo, que es la culminación de más de dos siglos de doctrina filosófica y política: el individualismo liberal" (Sadin, 2022, p. 27). La crisis del neoliberalismo genera dos tipos de resentimiento: insatisfacciones difusas ante las promesas incumplidas de la política, y un resentimiento individual, íntimo y solitario, reflejo de la angustia neoliberal. Las lógicas neoliberales han creado una atomización absoluta de los individuos, incapaces de establecer vínculos sólidos

frente a las crecientes exigencias empresariales. Los procesos de individualización, que en sus orígenes perseguían la libertad personal y la armonía social, se han trastocado en la búsqueda constante del beneficio individual.

Paralelamente, el auge de las tecnologías digitales ha intensificado este proceso. El trabajo y la oficina dejaron de estar ligados a horarios o espacios concretos; el tiempo para la familia y la convivencia se erosionó. Los individuos se autoexplotan mientras creen disfrutar de la vida, "el teléfono móvil se convierte en un cetro que otorga poder y soberanía a las personas, pero evidencia un escenario panóptico en el que nuestra vida privada y nuestra autonomía son las grandes perjudicadas" (Sadin, 2022, p. 64).

Pallante (2024) reflexiona que problemas como el cambio climático o la crisis migratoria ocupan un lugar secundario frente a lo económico, prevaleciendo la lógica según la cual el crecimiento empresarial representa el mayor beneficio social, incluso cuando compromete derechos fundamentales. Esta dinámica conduce a una sociedad vulnerable (Rostalski, 2024), formada por individuos dispuestos a aceptar restricciones de sus derechos a cambio de un trabajo. La vulnerabilidad lleva a las personas a aceptar cualquier forma de restricción con tal de mitigar su precariedad, afectando no solo lo jurídico o físico, sino también lo emocional y psíquico.

Fusaro (2024) radicaliza esta crítica en Homo resignans al sostener que el discurso de la resiliencia no constituye una respuesta al sufrimiento, sino más bien su legitimación filosófica. El sujeto resiliente, capaz de aceptar el dolor, adaptarse y continuar produciendo, aparece como el correlato subjetivo de un capitalismo sostenido sobre la crisis permanente. A diferencia del sujeto disciplinario descrito por Foucault, sometido desde estructuras externas de poder, el homo resignans ha interiorizado la derrota como destino y la adaptación como una virtud moral. En este contexto, la literatura de autoayuda cumple una función ideológica precisa: convierte la rendición en fortaleza y el conformismo en una forma de crecimiento personal.

Berardi (2016) aborda esta faceta subjetiva del malestar. El capitalismo contemporáneo, según él, ya no explota únicamente la fuerza física del trabajo, sino también la atención, las emociones y las capacidades cognitivas. La proliferación de entornos digitales, la hiperconectividad y la exigencia incesante de producir provocan una sobrecarga psíquica. Esa sobrecarga se traduce en ansiedad, depresión, agotamiento y una extendida sensación de insuficiencia. Así, el sufrimiento deja de ser un hecho excepcional: se ha vuelto una condición estructural de la vida social.

2.7 Cierre

La literatura de autoayuda, lejos de constituir un fenómeno superficial o editorial, se configura como un dispositivo cultural profundamente arraigado en la lógica del neoliberalismo contemporáneo. Su éxito masivo radica en la combinación de una gramática sencilla, una retórica emocional y la promesa de autonomía individual, presentada como respuesta frente a las crisis sociales, económicas y políticas que han desestabilizado al sujeto.

Estos discursos, articulados en una narrativa terapéutica y motivacional, refuerzan una subjetividad maleable y dócil, plenamente compatible con la lógica de la productividad neoliberal. Este desplazamiento legitima mediante una retórica de superación personal la externalización de los conflictos estructurales y la aceptación de las desigualdades bajo la premisa de que *todo cambio comienza en uno mismo*. Los libros de autoayuda funcionan, así como manuales de gestión de la subjetividad neoliberal, reproduciendo una moral del éxito que exalta la voluntad individual al tiempo que desactiva la potencia crítica y política de la acción colectiva.

Las transformaciones de la subjetividad contemporánea no pueden comprenderse a partir de los procesos culturales desarrollados en Europa o Estados Unidos. En América Latina, las formas de subjetivación vinculadas al neoliberalismo adquieren características

particulares debido a las condiciones históricas de desigualdad, precariedad económica y fragmentación institucional.

Gabriel Kessler (2009) sostiene que la inseguridad no puede entenderse únicamente como una cuestión vinculada al delito o a la criminalidad, sino como una experiencia subjetiva más amplia relacionada con las transformaciones estructurales del capitalismo contemporáneo. Para Kessler el sentimiento de inseguridad emerge cuando los individuos perciben que los marcos institucionales que organizaban la vida social: como el empleo estable, la protección social o las redes comunitarias se debilitan progresivamente. "El sentimiento de inseguridad no se limita al miedo al delito, sino que expresa una percepción más amplia de vulnerabilidad frente a las transformaciones sociales" (Kessler 2009). En contextos donde las trayectorias laborales son inestables y las protecciones sociales se reducen, los individuos se ven obligados a desarrollar estrategias para gestionar las incertidumbres. En este contexto, los discursos de autoayuda adquieren una relevancia particular al ofrecer narrativas que permiten reinterpretar la inseguridad social en términos de desafío individual.

Diego Sztulwark (2019) ha analiza las transformaciones contemporáneas a partir de lo que denomina una ofensiva sensible, que representa un conjunto de estrategias culturales y políticas orientadas a reorganizar la manera en que los individuos perciben, sienten y experimentan la realidad social. Desde esta perspectiva, la producción de subjetividades neoliberales implica la reorganización de los afectos, los deseos y las expectativas sociales.

La autoayuda puede entenderse como una reorganización de la sensibilidad social, que promueve la idea de que los individuos deben transformar las adversidades en oportunidades de crecimiento personal.

Luciana Cadahia (2020) ha argumentado que el neoliberalismo no debe entenderse simplemente como una retirada del Estado, sino como una transformación de las formas en que el poder político organiza la vida social. Para Cadahia, el neoliberalismo promueve una visión de la

sociedad basada en la competencia individual y en la responsabilidad personal, mientras que las tradiciones democráticas enfatizan la importancia de la igualdad, la solidaridad y la acción colectiva.

Desde esta perspectiva, la literatura de autoayuda puede interpretarse como un dispositivo cultural que interviene en este campo de tensiones. Sus discursos promueven una visión de la vida social centrada en la responsabilidad individual, la autogestión emocional y la búsqueda de la felicidad personal. Sin embargo, estas narrativas también interactúan con contextos sociales marcados por la precariedad económica, la desigualdad estructural y las disputas políticas sobre el papel del Estado.

Capítulo III

De la literatura de autoyuda al capitalismo emocional

De la psicología positiva a la autoayuda empresarial

La relación contemporánea entre gestión emocional y productividad económica tiene sus raíces en una tradición filosófica que vincula la felicidad con la utilidad social. Jeremy Bentham, heredero del empirismo británico y la Ilustración francesa, postuló en el siglo XVIII que la conducta humana se rige por el principio de la felicidad, entendida como maximización del placer y minimización del dolor. Para el utilitarismo, la felicidad no es un fin inmediato, sino el resultado de un cálculo racional de las acciones y sus efectos en el tiempo, que exige discernir entre placeres *dignos e indignos*. John Stuart Mill profundizó esta línea al incorporar un matiz cualitativo y estoico: *es mejor ser un Sócrates insatisfecho que un necio satisfecho*. Este giro introdujo el autocontrol emocional, particularmente la gestión de la ira, como un atributo moral que trascendía el ámbito privado para constituirse en principio de organización social y, posteriormente, laboral.

La expansión contemporánea de la literatura de autoayuda representa uno de los fenómenos culturales más importantes del capitalismo tardío. Su presencia devela transformaciones profundas

en la forma en que los individuos interpretan su identidad, gestionan sus emociones y narran sus proyectos vitales. Así la autoayuda puede comprenderse como un dispositivo cultural que participa de forma activa en la producción de subjetividades compatibles con las racionalidades económicas y políticas del neoliberalismo.

Para comprender su impacto es necesario situarlo dentro de la genealogía cultural del individuo moderno. Weber sostuvo que el surgimiento del capitalismo occidental estaba profundamente vinculado con la ética protestante, la cual promovía una forma de la vida basada en la disciplina personal, la responsabilidad individual y el trabajo constante. Según Weber la idea del *calling* o vocación se convirtió en un principio moral que orientaba la conducta económica y social de los individuos.

Giddens (1991) sostiene que en las sociedades contemporáneas el yo se convierte en un proyecto reflexivo, una forma biográfica en que los individuos deben construir activamente su vida. "El yo no constituye una entidad pasiva determinada por influencias externas; por el contrario, es un proyecto reflexivo que los individuos deben construir y trabajar continuamente" (Giddens, 1991, p. 5).. Este proceso implica que las identidades ya no están definidas de forma exclusiva por estructuras tradicionales, sino que deben ser constantemente reconstruidas por los intereses de los individuos.

En este sentido, la literatura de autoayuda se inserta en este contexto histórico al ofrecer una serie de repertorios simbólicos orientados a la autogestión y modelos de éxito que permiten a los individuos interpretar sus experiencias personales en términos de crecimiento, resiliencia y desarrollo personal.

Estas formas de capitalismo representan una "cultura terapéutica alienta a los individuos a interpretar los problemas sociales como desafíos emocionales personales" (Furedi, 2004, p. 34). De este modo, conflictos estructurales como la precariedad laboral o la desigualdad social tienden a ser reinterpretados como dificultades personales que requieren intervención psicológica.

Para Ole Jacob Madsen (2014) este proceso representa un giro terapéutico de la cultura contemporánea. El lenguaje psicológico ha penetrado en la vida cotidiana, redefiniendo la forma en que las personas comprenden sus relaciones, sus emociones y su identidad. Esta psicologización de la vida social implica que los individuos son cada vez más responsables de gestionar su bienestar emocional. Esta literatura participa en la difusión de esta racionalidad al promover prácticas de autooptimización, planificación personal y control emocional. así entenderse como una tecnología cultural que contribuye a producir lo que se ha denominado el sujeto emprendedor.

El papel de las emociones ha sido ampliamente analizado por la sociología contemporánea. Illouz (2007) sostiene que el capitalismo tardío ha generado una profunda integración entre economía y vida emocional; las emociones se han convertido en recursos que pueden ser gestionados, evaluados y optimizados en los contextos laborales y sociales.

Safatle (2016) ofrece una clave complementaria: los afectos son una dimensión central de la organización social y política. Las emociones, lejos de reducirse a la esfera privada, intervienen en la producción de adhesión, obediencia y reconocimiento. La literatura de autoayuda actúa como un dispositivo de gestión afectiva. Ofrece esperanza, seguridad y confianza a quienes se enfrentan a una incertidumbre en aumento. Su eficacia no reside tanto en la validez de sus argumentos como en su capacidad para movilizar afectos que ayuden a los individuos a adaptarse a las exigencias del orden social vigente.

Fisher (2018) también desarrolló una crítica cultural sobre los discursos terapéuticos señala que su proliferación sobre las emociones, autoestima o bienestar no conllevan una mayor conciencia política, todo lo contrario, ayudan a individualizara problemas estructurales y neutralizar su potencial de politización. Esto conllevó a un realismo capitalista, donde la hegemonía cultural del capitalismo contemporáneo aparece como el único sistema socioeconómico imaginable, lo que limita la capacidad de pensar otras alternativas políticas.

De esta forma la cultura terapéutica se ha convertido en una tecnología cultural que reconfigura como los individuos interpretan su sufrimiento, que son pensados como fallas psicológicas individuales, desplazando el análisis sociohistórico. Esta situación, conduce, para Fisher, a una paradoja: nunca las personas habían hablado tanto sobre sus emociones y su bienestar psicológico, y sin embargo esta intensificación del lenguaje emocional coincide con la naturalización del capitalismo como sistema inevitable.

La centralidad de las emociones se refleja en lo que William Davies (2015) denomina la economía de la felicidad. Para Davies, la felicidad se ha convertido en un objetivo medible y gobernable dentro de las sociedades contemporáneas: "La felicidad se ha convertido en un objetivo cuantificable y susceptible de gobernanza en las sociedades modernas" (Davies, 2015, p. 4).

Sin embargo, estas narrativas de bienestar pueden ocultar ciertas condiciones estructurales que producen los malestares sociales. Lauren Berlant (2020) ha propuesto el concepto de optimismo cruel para describir la persistencia de expectativas de felicidad que, paradójicamente, dificultan el bienestar real de los individuos.

En síntesis, la literatura de autoayuda constituye un espacio privilegiado para analizar las transformaciones de la subjetividad en el capitalismo contemporáneo. Su estudio permite comprender cómo los discursos de desarrollo personal participan activamente en la producción de sujetos que se conciben a sí mismos como responsables de gestionar su propia vida, sus emociones y su destino social.

A principios del siglo XX, el interés por la gestión de las emociones se trasladó al corazón de la administración científica del trabajo. Los experimentos de Elton Mayo[2] en la planta de Hawthorne (1924-1927) de la Western Electric Company marcaron un punto de inflexión. Mayo demostró que la productividad no dependía exclusivamente de factores físicos o económicos, sino también de variables psicológicas

2 Considerado como el fundador de las relaciones humanas en los negocios.

y sociales. Su metodología, basada en entrevistas terapéuticas que priorizaban la escucha activa y la contención emocional, reveló que el comportamiento de los trabajadores podía modularse para aumentar la eficiencia. Para Illouz (2007), este proyecto constituyó una *hibridación* que integró el diagnóstico psicológico en las habilidades gerenciales (motivación, liderazgo, comunicación), consolidando la idea de que las competencias técnicas eran insuficientes sin la capacidad de gestionar la dimensión afectiva de la fuerza laboral.

Este nuevo mandato de control emocional legitimó una racionalidad productiva que reinterpretaba la vieja norma puritana bajo un doble lenguaje de eficiencia económica y bienestar psicológico (Illouz, 2010). La figura del capataz se transformó: ya no bastaba con corregir errores, había que hacerlo de manera que se fomentara la confianza y se evitara el conflicto, un proceso que, como señala Illouz, inscribió implícitamente una ética de la feminidad en las prácticas de gestión universalizadas. Charle Wright Mills y William Whyte advirtieron que esta *colonización* de la vida interior por parte de las grandes corporaciones constituía una nueva forma de dominación burocrática, que exigía a los empleados administrar no solo su tiempo, sino también sus emociones.

En este contexto, emergió una ética comunicativa cuyo objetivo era la prevención de conflictos y el fortalecimiento de la cooperación mediante el reconocimiento emocional del otro. Para Axel Honneth (2001), este reconocimiento opera en el plano cognitivo como en el afectivo, estableciendo patrones de validación social que son, a su vez, funcionales a la producción. La comunicación afectiva, ya anticipada por Adam Smith, se convirtió en una competencia profesional clave. La literatura de autoayuda, al popularizar estos principios, ha empleado una retórica persuasiva que, según Isabel González (2019), combina elementos aristotélicos de *ethos* (carácter del emisor), pathos (disposición del receptor) y logos (argumentos racionales), pero simplificando la interpretación para eliminar la incertidumbre y generar una dependencia hermenéutica del lector hacia el mensaje.

Esta popularización de la psicología no fue neutral. A medida que penetraba en la educación, el matrimonio o las relaciones de amistad, los psicólogos adquirieron un estatus ambivalente, oscilando entre el experto técnico y el guía moral (Illouz, 2010).

Su función, como advierte Andrew Abbott (1988), se volvió necesaria para gestionar un nuevo tipo de presión social que recaía sobre la vida personal de los trabajadores, neutralizando el conflicto de clases al traducirlo al "lenguaje benigno de las emociones" (Illouz, 2010, p. 117). La investigación de Mayo, pese a sus limitaciones (idealización teórica, sesgo de género, enfoque exclusivamente fabril), estableció axiomas perdurables: la motivación es psicosocial, los grupos informales generan sus propias normas, y el liderazgo flexible es más eficaz que la supervisión autoritaria.

A finales de los años noventa, la psicología positiva, liderada por Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi (2000), cristalizó estos principios al proponer un cambio de paradigma: de la patología a las fortalezas humanas. Conceptos como *engagement*, resiliencia, optimismo y mentalidad de crecimiento colonizaron rápidamente los programas de recursos humanos y *coaching* corporativo. Sin embargo, este tránsito de la academia a la empresa ha sido criticado por su fragilidad estadística Brown & Rohrer (2020) y por constituir un dispositivo ideológico que opera en tres dimensiones: la individualización del malestar, la despolitización del sufrimiento laboral y la legitimación simbólica del neoliberalismo. "El trabajador, bajo esta lógica, es interpelado a alinear sus problemas personales con los intereses empresariales, dando lugar a una "industria del bienestar corporativo" (Cederström & Spicer, 2015) donde la felicidad se instrumentaliza como capital emocional para optimizar la adaptación subjetiva a contextos de precariedad y alta exigencia. La psicología positiva, en su aplicación empresarial, actúa, así como una pedagogía que enseña al sujeto a interpretarse a sí mismo como un capital a optimizar, internalizando la autoexplotación como una forma de realización personal en el marco neoliberal.

Cultura y capitalismo terapéutico

La agudización de las tensiones económicas, laborales y afectivas en las sociedades contemporáneas ha propiciado la emergencia de lo que Papalini (2013) denomina *culturas terapéuticas*. Estas constituyen una extensión y vulgarización de saberes psicológicos, técnicas de apoyo subjetivo y recursos de autoayuda que, al circular fuera del ámbito experto, se convierten en dispositivos de control de las subjetividades. Se trata de un campo híbrido donde convergen la psicología, las neurociencias, las tradiciones religiosas y los postulados de la *new age*, ofreciendo un repertorio de prácticas (yoga, meditación, coaching) destinadas al cuidado personal. En este marco, Robert Bellah et al., (1989), argumentan que la figura del terapeuta ha desplazado a la del líder religioso o político como guía existencial, configurando una nueva organización social en la que la política y la economía se subordinan a criterios personales de bienestar

Estas culturas operan como amalgamas de discursos legos y expertos que conciben el malestar subjetivo como algo inaceptable, proponiendo recursos para alcanzar un bienestar permanente Papalini (2014). Su objetivo es transformar la subjetividad para adecuarla a las demandas del capitalismo, promoviendo la autoobservación como mecanismo de autodiagnóstico. Este fenómeno ha sido teorizado bajo el concepto de *capitalismo terapéutico*, que describe un cambio cultural profundo: el desplazamiento de la ética protestante del trabajo basada en la disciplina y el ascetismo por una ética terapéutica que exige sujetos flexibles, resilientes y emocionalmente inteligentes, capaces de gestionar la incertidumbre.

La aceleración social que caracteriza a la modernidad tardía ofrece otra clave para entender esa transformación cultural. Rosa (2016) ha mostrado cómo las sociedades actuales viven inmersas en una dinámica incesante de innovación, crecimiento y cambio, lo que exige de los individuos adaptaciones continuas, no solo en el trabajo, sino también en el plano tecnológico y afectivo. La literatura de autoayuda

actúa entonces como una tecnología de adaptación subjetiva: promete proporcionar herramientas emocionales con las que el individuo pueda hacer frente a un entorno social dominado por la velocidad y la incertidumbre.

Este capitalismo puede analizarse desde tres perspectivas: como una colonización de la intimidad por la racionalidad instrumental, que convierte la inteligencia emocional en capital humano (Illouz, 2007); como una tecnología de gubernamentalidad neoliberal que responsabiliza al individuo de su bienestar, internalizando la lógica del "emprendedor de sí mismo" (Rose, 1998); y como una crítica cultural que revela cómo el imperativo "sé tú mismo" se traduce en una autooptimización para la autoexplotación voluntaria" (Han, 2012, 2015).

La difusión del capitalismo terapéutico se canaliza a través de los medios de comunicación y la cultura digital. Los *talk shows* y las narrativas de superación personal masifican un léxico psicológico que despolitiza los problemas sociales, mientras que plataformas como Instagram o TikTok convierten la búsqueda del *yo auténtico* en una marca personal comercializable.

Según Nikolas Rose (1996), la autoayuda puede definirse como un conjunto de estrategias destinadas a configurar formas de convivencia social. En este marco se articula un doble conocimiento: un conocimiento epistemológico ligado al autoconocimiento, y un conocimiento despótico proveniente tanto del mandato cristiano de contrólate a ti mismo como del imperativo del cuidado de sí. Este último convierte los consejos prácticos en mecanismos de gobierno del yo, orientados a la autonomía y la libertad.

En la actualidad, los gobiernos neoliberales se apoyan en discursos que promueven la autonomía y la libertad, con el fin de impulsar tecnologías de producción y regulación de la vida destinadas a optimizar la eficiencia laboral como una forma del cuidado de sí mismo. En este sentido, la autoayuda contribuye a definir los modos de convivencia y a ofrecer respuestas a los malestares subjetivos. Estas lecturas, concebidas como tecnologías de subjetivación, orientan en última

instancia la acción de los individuos. Rose denomina este fenómeno customización del cuidado de sí.

Esta cultura del autocuidado, lejos de ser liberadora, genera lo que Papalini (2014) describe como una *cultura de la victimización*, donde el sufrimiento se jerarquiza y se mide para ser gestionado, a menudo fuera de la ayuda profesional, creando un mercado rentable de culpabilidad y promesas de salvación, al que Cederström y Spicer (2015) denominan *wellness* como espiritualidad de mercado.

Las culturas terapéuticas se estructuran en torno a concepciones del cuerpo, creencias sobre los tratamientos, prácticas de cuidado y modelos relacionales. Su auge refleja un escepticismo hacia la biomedicina hegemónica y la ciencia fragmentada, a la que responsabilizan de los males contemporáneos. Frente a los *dispositivos tecno-médicos* (antidepresivos, cirugía estética) que ofrecen soluciones desde la racionalidad científica (Guattari, 1996), las terapias alternativas proponen un bienestar integral (éxito, salud, equilibrio emocional y financiero) que, sin embargo, suele alinearse con un mandato de mayor rendimiento laboral, convirtiendo el descanso y el autocuidado en una nueva forma de productividad.

El discurso terapéutico, en su cruce con la autoayuda, constituye una nueva gubernamentalidad que inculca la autoexigencia. Para Illouz (2010), sus narrativas tienen consecuencias culturales decisivas: explican emociones contradictorias, colocan al sujeto en una doble posición de *víctima* y *salvador* de su vida, reflejan la estructura judeocristiana de pecado y redención, y poseen un carácter performativo que impulsa cambios en la propia subjetividad. Estas narrativas crean un espacio igualitario aparente, pero que, al diluir las fronteras entre lo científico y lo no científico, acercan las soluciones a la experiencia popular, medicalizando la vida y patologizando el malestar. El éxito o fracaso dejan de ser cuestiones estructurales para convertirse en problemas internos de autogestión, ocultando la premisa fundamental de que "las trabas a nuestro potencial productivo son internas" (Fisher, 2016, p. 137).

Esta cultura terapéutica ha sido ampliamente analizada desde las perspectivas del feminismo neoliberal por autoras como Catherine Rottenberg (2018) y Sarah Banet-Weiser (2018). Para Rottenberg, el discurso del empoderamiento individual no solo desplaza hacia las mujeres responsabilidades que antes recaían sobre el Estado, sino que además transforma las desigualdades estructurales en problemas de autoestima, actitud y gestión emocional. La literatura de autoayuda —especialmente aquella dirigida a mujeres jóvenes— reproduce con frecuencia esta lógica: promueve consignas como «sé tu propia jefa» o «ámate a ti misma», mientras deja en segundo plano las condiciones materiales, económicas y sociales que vuelven esas aspiraciones inaccesibles para gran parte de la población.

Poder pastoral, gubernamentalidad y neoprudencialismo como terapia

Foucault (2006) introduce el concepto de *poder pastoral* para describir una forma de poder originada en las instituciones cristianas, cuyo objetivo es la conducción de las almas mediante el conocimiento íntimo y la dirección de la conciencia. A diferencia del poder soberano sobre un territorio, el poder pastoral se ejerce sobre un rebaño, buscando su salvación individual a través de una vigilancia constante y benevolente. Esta tecnología de poder, secularizada, ha trascendido el ámbito religioso para instalarse en el corazón del Estado moderno, transformándose en una *gubernamentalidad* que ya no busca la obediencia por la fuerza, sino la autoconducción de los individuos. El pastor, en su versión contemporánea, ya no es una figura externa, sino un imperativo interiorizado.

Foucault (2007) define el poder pastoral como una forma de poder centrada en la conducción individualizada de los sujetos hacia su salvación. A diferencia del poder soberano, este no se ejerce mediante la ley, sino a través de la guía, el cuidado y la dirección de la conciencia.

Este tipo de poder se caracteriza por: (1) la individualización del sujeto; (2) la exigencia de obediencia voluntaria; (3) la producción de verdad mediante la confesión; y (4) la orientación hacia una forma de salvación. Foucault desarrolla además el concepto de tecnologías del yo: mecanismos mediante los cuales los individuos se constituyen a sí mismos. La autoayuda, en este marco, opera como una tecnología de producción de subjetividad neoliberal y como dispositivo activo de gobierno.

En el marco del neoliberalismo, esta gubernamentalidad ha dado lugar a un *neoprudencialismo terapéutico*. Este concepto describe la secularización y medicalización del poder pastoral, que se manifiesta en una gestión individualizada y responsable de la vida. El Estado neoliberal no renuncia a su poder, sino que lo redistribuye, delegando en los individuos la tarea de autogobernarse (Castro, 2025). El sujeto debe ahora ejercer una prudencia constante sobre su salud física y mental, sus finanzas y su vida social. Este neoprudencialismo, en su versión algorítmica, exige una confesión diaria de datos que, a cambio, ofrece guías personalizadas, constituyendo el sueño de una optimización perpetua del sujeto.

Desde esta mirada, la psicología positiva y el *coaching* se erige como las nuevas doctrinas pastorales. Su función es terapéutica en un sentido biopolítico: medicalizan la infelicidad y la transforman en un problema de autogestión individual. La ansiedad, por ejemplo, deja de entenderse como una patología social derivada de la precariedad para convertirse en una falla de la gestión prudencial del sujeto. La solución no es política o colectiva, sino que se encuentra en el *mindfulness*, la gestión del tiempo o la resiliencia. Este dispositivo, como señala Rodríguez (2025), despolitiza el malestar y asegura la adaptación del individuo a las estructuras que lo generan. El poder ya no reprime; cuida, guía y optimiza, creando sujetos que son, a la vez, pacientes y terapeutas de sí mismos.

La gubernamentalidad, para Foucault, es el conjunto de instituciones, procedimientos y reflexiones que permiten ejercer una

forma de poder cuyo principal *target* es la población. A diferencia de la disciplina, que actúa sobre los cuerpos, la gubernamentalidad moldea la conducta desde dentro, haciendo a los individuos dóciles y productivos al persuadirlos de que actúan por su propia voluntad. Miller y Rose (2008) distinguen dos dimensiones para su análisis: los programas políticos basados en discursos que definen los problemas sociales, y las tecnologías de intervención (ensamblajes de personas, técnicas e instituciones) que conducen la conducta. La literatura de autoayuda opera precisamente como una de estas tecnologías: asume la subjetividad como un problema a gestionar, ofreciendo soluciones prefabricadas que, al ser internalizadas, eliminan la invención propia y reducen al individuo a un proceso de subjetivación-sujeción.

En este escenario, el *neoprudencialismo* (Papalini, 2013) se configura como una modulación específica de la gubernamentalidad que privatiza funciones públicas, convirtiendo la seguridad, el empleo o la salud en responsabilidades individuales. Se ocultan los condicionamientos estructurales mientras se exalta la capacidad del sujeto para resolver contingencias con sus propios recursos. El fracaso, en esta lógica, es siempre personal: evidencia una falta de compromiso, voluntad o decisión. Este desplazamiento de la culpa hacia el individuo es funcional al sistema.

Las técnicas para gestionar esta nueva responsabilidad incluyen desde la literatura de autoayuda y las terapias alternativas hasta el consumo de psicofármacos, configurando una contracara de la hiperproductividad: la patología de la responsabilidad. El *homo economicus* neoliberal, tal como lo describe Foucault (2007), es un sujeto que se ofrece como capital, que es su propio productor, y que organiza su vida en torno a la autoinversión. Es, en definitiva, un sujeto eminentemente gobernable porque ha interiorizado la necesidad de adaptarse y reprogramarse constantemente.

El capitalismo emocional, como cultura que articula lo económico y lo afectivo, profundiza esta dinámica. Crea un mercado de *recetas de superación* que debilita el lazo social y sustituye la autonomía real por un

consumo terapéutico que vacía de contenido los problemas cotidianos. El discurso terapéutico se convierte en un sistema de conocimientos formales que, a través de redes profesionales, define las reglas para alcanzar un *falso yo* funcional al sistema. Para Foucault, la distinción entre tecnologías de poder (las determinaciones externas) y tecnologías del yo (las operaciones que el sujeto realiza sobre sí mismo) es crucial. La literatura de autoayuda opera en la intersección de ambas: es una tecnología del yo que, al prometer autonomía y felicidad, refuerza la sujeción. El autogobierno, en este marco, es la ilusión de libertad que constituye la forma más eficaz de control. El neoliberalismo, como apunta Fisher (2016), no necesita propaganda; le basta con crear una atmósfera general que impide el pensamiento genuino, presentándose no como una imposición, sino como el horizonte natural de la libertad de consumo.

La literatura de autoayuda constituye una reconfiguración contemporánea del poder pastoral y opera como dispositivo de gobierno de la subjetividad. Refleja valores neoliberales y produce activamente sujetos autorregulados, resilientes y orientados a la optimización permanente.

Bedoya (2021) sostiene que la autoayuda mantiene vínculos con las psicociencias y contribuye a configurar un ethos neoliberal basado en la autorregulación y la responsabilidad individual. Esta perspectiva evidencia que la autoayuda no se limita a reflejar valores sociales, sino que participa activamente en la producción de sujetos ajustados a las lógicas del mercado. En el contexto digital, Yatim-Harkous et al. (2025) señalan que los discursos terapéuticos operan como tecnologías de transformación del yo orientadas al rendimiento. Han (2014), por su parte, denomina psicopolítica a esta forma de poder que actúa mediante la autoexplotación.

La literatura de autoayuda se presenta como una forma secularizada del poder pastoral: la figura del pastor es reemplazada por el autor, el coach o el gurú motivacional, y la salvación se redefine en términos de éxito, bienestar y autorrealización. Sin embargo, se

mantiene la estructura del poder pastoral: (1) una autoridad que guía, (2) un sujeto que busca orientación, (3) un proceso de transformación y (4) un horizonte de salvación. La diferencia fundamental radica en que la conducción se internaliza: el sujeto se convierte en su propio pastor.

En este proceso, el pecado es reemplazado por el fracaso. El sujeto se convierte en responsable de su destino y su incapacidad para lograr el éxito es interpretada como una falla individual. Este cambio transforma problemas estructurales en asuntos personales: la desigualdad y la pobreza se explican como falta de esfuerzo o voluntad individual.

Han (2010) señala que el sujeto contemporáneo encarna una dualidad: es amo y esclavo de sí mismo. La autoayuda refuerza esta condición al promover la superación constante como imperativo: el sujeto se gobierna a sí mismo mediante la autoexigencia y la autoexplotación. En el neoliberalismo, el poder pastoral se dispersa en múltiples dispositivos: libros, plataformas digitales, producciones audiovisuales, redes sociales, que contribuyen a la producción de sujetos autorregulados. Este proceso conlleva que el poder no se perciba como coerción, sino como libertad: el sujeto participa activamente en su propia sujeción. La literatura de autoayuda constituye, así, una reconfiguración neoliberal del poder pastoral: el pastor es reemplazado por el autor, el coach o el terapeuta mediático.

La felicidad y la psicología positiva: una obligación del mercado

El estudio sistemático de la felicidad en relación con la economía se remonta al trabajo de Hadley Cantril (1965), que vinculó el aumento del PIB con el incremento del bienestar subjetivo. Sin embargo, la reflexión sobre la felicidad es tan antigua como la filosofía misma. Desde Aristóteles, que la consideraba el *fin de todos los fines*, hasta Kant, la entendía como un anhelo inevitable de todo ser racional, la felicidad ha

sido un concepto central y problemático. En el utilitarismo, Bentham la estableció como el objetivo primordial del individuo y del gobierno, buscando garantizar *la felicidad del mayor número*. Smith, por su parte, la vinculó al trabajo y al ahorro, una *feliz desigualdad* que prometía progreso incluso a los más pobres, una visión que Emilie Durkheim cuestionaría al dudar de su aumento con el progreso individual.

La felicidad no es un concepto neutral. Ha sido utilizada históricamente para legitimar formas de opresión, como demuestran los estudios feministas y poscoloniales al deconstruir figuras como la *feliz ama de casa*. Para Simone de Beauvoir (2005), la felicidad puede ser una ilusión política que mantiene un deseo constante e inalcanzable. En las sociedades contemporáneas, esta ilusión se ha intensificado. Gobiernos e instituciones han hecho de la felicidad una promesa de progreso y un eje de políticas públicas. Sin embargo, como advierte Lipovetsky (2007), al erigirla en norma omnipresente, se acentúa el malestar derivado de su ausencia. Se instaura una *felicidad distópica* que genera culpabilidad en quienes no pueden acceder a sus bienes y promesas.

Sara Ahmed (2018) profundiza esta crítica al señalar que las sociedades actuales instrumentan políticamente los sentimientos negativos (miedo, ira) mientras promueven la felicidad como un pilar social, convirtiendo el modelo capitalista en la vía privilegiada para alcanzarla. Esta *agenda anímica* impulsa discursos y políticas *higiénicas y farmacológicas* que optimizan al sujeto para el mercado. Los *Happiness Studies*, con figuras como Richard Layard (2005), han sido centrales en este proceso. Layard, al cuestionar la economía tradicional, propuso que la felicidad es cuantificable y que los gobiernos deben garantizar su acceso, identificando siete factores determinantes (relaciones familiares, situación financiera, trabajo, etc.). No obstante, como critica Ahmed (2019), ¿su medición a través de autoinformes Es feliz? se basa en un modelo de subjetividad específico que ignora el contexto social y político, pretendiendo neutralidad donde opera una clara ideología.

La creciente precarización e incertidumbre social otorgan a la promesa de felicidad difundida por la literatura de autoayuda una función adicional: ofrecer narrativas de éxito, resiliencia y superación. Con ellas, la inestabilidad cotidiana se vuelve comprensible y manejable. La felicidad no es entonces solo un estado emocional deseable; opera como una estrategia para enfrentar los riesgos que derivan de las transformaciones estructurales del trabajo y la vida social.

Gago (2014) lo plantea con claridad: la racionalidad neoliberal produce sujetos obligados a asumir individualmente responsabilidades y riesgos de origen colectivo. Así, problemas como la precarización laboral, la desigualdad o la incertidumbre económica se reinterpretan como desafíos personales. Exigen adaptación, emprendimiento y autogestión emocional. La literatura de autoayuda contribuye activamente a ese desplazamiento: sostiene que el bienestar depende ante todo de las decisiones individuales, no de las condiciones sociales que configuran las posibilidades de existencia.

La psicología positiva, al situarse en la frontera entre la academia y la sabiduría popular, ha sido el principal vehículo para convertir la felicidad en un objeto de gestión. Concibe la felicidad como un estado mental modificable mediante el esfuerzo individual y el pensamiento optimista (Lyubomirsky, 2011). Para autores como Robert Diener y Biswas-Diener (2008), es el nombre que damos a pensar y sentir positivamente sobre nuestra vida. Esta perspectiva, sin embargo, ha sido criticada por sus fundamentos epistemológicos endebles y su función ideológica. Cabañas e Illouz (2019) identifican cuatro factores que condicionan la felicidad en este paradigma: su cuestionable validez científica (epistemológico), su uso para legitimar políticas neoliberales que individualizan el éxito (sociológico), su naturaleza paradójica que la convierte en una meta insaciable (fenomenológico), y el imperativo moral que convierte su fracaso en culpa personal (moral).

La psicología positiva promueve la influencia sobre los pensamientos para orientarlos hacia el éxito laboral y la autorrealización, desarrollando en los individuos capacidades que compensan las

deficiencias estatales (Mato, 2007) y los convierten en *sujetos prudentes* que evalúan su vida en términos de coste-beneficio (Charkiewicz, 2005). La felicidad se convierte así en un metadiscurso, una promesa de vida y un objetivo trascendental al servicio de la economía de mercado. Como advierte Ehrenreich (2019), esta ideología de la positividad puede resultar cruel, al responsabilizar a las personas por sus dificultades *todo está en tu cabeza*, omitiendo las condiciones sociales y económicas que generan el sufrimiento.

El imperativo de ser feliz constituye un dispositivo de poder neoliberal *elegante* (Han, 2021). A diferencia del poder disciplinario represivo, se presenta como libertad y es reclamado por los propios sujetos. La positividad se convierte en una técnica de autooptimización y autoexplotación, que despolitiza el dolor al privatizarlo y convertirlo en un problema psicológico a resolver con mindfulness o medicación. Se instaura así una «*sociedad paliativa* (Han, 2021) que anestesia el malestar social y reprime cualquier protesta, fomentando el aislamiento y la pérdida de solidaridad. La felicidad, antaño un derecho o un anhelo, se ha transformado en una obligación de mercado. Deja de ser un estado para convertirse en un objetivo medible y, por tanto, en un estándar de normalidad impuesto. Para Davies (2015), la *industria de la felicidad* es funcional al neoliberalismo porque transforma los problemas sistémicos (desigualdad, alienación) en déficits de habilidades psicológicas individuales, eximiendo a las estructuras de poder de toda responsabilidad. En el *capitalismo emocional* Illouz, (2007), las emociones se insertan en la lógica del mercado como un medio para incrementar la productividad y la lealtad a la marca. La felicidad instrumental se convierte en una exigencia laboral que obliga a mostrar entusiasmo y proactividad, silenciando cualquier emoción negativa que pueda afectar el rendimiento.

Rosa (2016) sostiene que la aceleración social genera una sensación permanente de falta de tiempo. Los individuos sienten que nunca alcanzan a cumplir con las exigencias que se les presentan laborales, afectivas, personales. En ese marco, la promesa de felicidad

que difunden la psicología positiva y la literatura de autoayuda se convierte en una estrategia para manejar los efectos subjetivos de dicha aceleración. No ofrece, sin embargo, otra cosa que soluciones individuales para tensiones que nacen de una dinámica estructural propia del capitalismo contemporáneo.

Cierre del capítulo III

La literatura de autoayuda, lejos de ser un fenómeno cultural aislado, se revela como un dispositivo central de la gubernamentalidad neoliberal. Bajo la promesa de bienestar y realización personal, estas narrativas operan una transferencia decisiva: trasladan la responsabilidad de la precariedad estructural al sujeto, moldeando su subjetividad mediante imperativos de autogestión emocional y vigilancia de sí. Como demuestran los análisis de Papalini, Illouz y Foucault, la autoayuda funciona como una forma secularizada de poder pastoral que prescribe una moral de resiliencia y felicidad obligatorias, consolidando una subjetividad dócil y funcional a la lógica del mercado y la productividad ilimitada.

El sujeto, convencido de ejercer su libertad, se convierte en el gestor de su propia precariedad, perpetuando una forma de dominación que se presenta como elección individual. Esta pedagogía emocional desplaza la crítica y la acción colectiva: patologiza el malestar, medicaliza la angustia y convierte la búsqueda de soluciones en un mercado terapéutico interminable. La autoayuda opera, en última instancia, como una tecnología del yo foucaultiana: promete autonomía, pero refuerza la sujeción; ofrece herramientas para la vida, pero a costa de despolitizar las condiciones que la hacen precaria.

Conviene indicar, que esta *sujeción* no equivale a una determinación mecánica. En términos de De Certeau (1990), los lectores de autoayuda no son solos consumidores pasivos, sino *usuarios* que crean tácticas de apropiación, incluso diferentes a los fines de esta literatura. Por

ejemplo, la anécdota de la estudiante que encontró en la autoayuda una forma para afrontar su migración a Quito no representa una *sujeta domesticada*, sino una agente que usa estratégicamente los discursos disponibles. Por tanto, el análisis crítico debe sostener estas dimensiones: reconocer la eficacia de la autoayuda como recurso para la gestión de la vulnerabilidad, pero sin renunciar a reflexionar las condiciones políticas que hacen de esa gestión una responsabilidad individual.

Capítulo IV

Del narcisismo al sujeto emprendedor: una crítica al neoliberalismo

No hay tiempo aquí, ya no más.
Mark Fisher

El sujeto narcisista

La tradición crítica de la Escuela de Frankfurt, Horkheimer, Adorno y Marcuse, sentó las bases para comprender cómo el capitalismo, a través de la industria cultural, erosiona la autonomía individual y la capacidad crítica. Adorno (2004) describe la emergencia de un sujeto marcado por una herida social derivada de mecanismos alienantes, cuyo correlato psicológico es el narcisismo. Desde principios del siglo XXI, esta figura ha trascendido el ámbito clínico para constituirse en fenómeno sociológico central, visible en figuras mediáticas y políticas como Jennifer López, Donald Trump o Javier Milei. Marie-France Hirigoyen (2020) advierte la necesidad de distinguir entre un narcisismo saludable confianza suficiente para afirmarse y su manifestación patológica necesidad arrogante de ser el centro de atención en detrimento de otros, distinción que el uso contemporáneo del término tiende a diluir.

El origen mítico del narcisismo se remonta a las *Metamorfosis* de Ovidio (8 d.C.), donde Narciso, incapaz de amar a otro, queda atrapado en su propio reflejo. Lipovetsky (2000, 2006) interpreta esta figura como metáfora de la transición del capitalismo autoritario al hedonista: el narcisismo designa "el surgimiento de un perfil inédito del individuo en sus relaciones consigo mismo, con su cuerpo, con los demás, el mundo y el tiempo", inaugurando la posmodernidad como "última fase del *Homo aequalis*". Sigmund Freud (1914) y Heinz Kohut (1996) conceptualizaron el narcisismo como instinto de conservación de la propia imagen, compuesto por amor propio, autoconfianza y autoestima.

Las ciencias sociales han incorporado progresivamente el concepto psicoanalítico de narcisismo como categoría analítica para comprender las transformaciones estructurales de la subjetividad contemporánea. Este desplazamiento teórico implica su resignificación: de patología individual a fenómeno cultural. La expansión de la cultura terapéutica constituye un elemento central en la producción del sujeto narcisista. Illouz (2007) ha demostrado cómo el discurso psicológico se ha integrado en la cultura de consumo, configurando una "economía emocional" en la que los sentimientos se convierten en objeto de gestión y optimización.

Adorno (1964) vinculó el auge del narcisismo a la prosperidad estadounidense de la década de 1970 y a la sociedad de consumo, interpretándolo como mecanismo de defensa frente a tensiones políticas y económicas. Este proceso de individualización ha recibido interpretaciones divergentes: mientras los enfoques liberales lo conciben como desarrollo autónomo del individuo, las perspectivas críticas como la de Honneth (2004), advierten que «los procesos que en un momento dado prometieron un aumento de la libertad cualitativa se transforman en una ideología de desinstitucionalización». La cultura terapéutica descrita por Christopher Lasch (1979, 1984, 1991) refleja este desplazamiento: el éxito se redefine como equilibrio psicológico alcanzable mediante autoexploración y gestión emocional, debilitando la resiliencia basada en comunidad, oficio e historia. La identidad, en

este marco, se construye sobre la apariencia y la gestión emocional, no sobre el carácter o la acción colectiva.

Para Lasch, la sociedad estadounidense de los sesenta marcada por la derrota en Vietnam, la crisis energética y el estancamiento económico, generó un profundo "desencanto hacia la democracia gubernamental y hacia el liberalismo" (Lasch, 1991, p. 104). Este contexto erosionó la confianza en las instituciones y fomentó un estilo de vida basado en el individualismo competitivo: una guerra de todos contra todos donde la búsqueda de la felicidad deriva en una "preocupación narcisista por el yo" (Lasch, 1991, p. 16). El individuo narcisista vive el momento, sin considerar pasado ni futuro, y percibe a los demás como competidores. La autoridad tradicional familia, políticos es reemplazada por la del terapeuta, quien promueve un culto a la personalidad orientado a aumentar la productividad y el consumo mediante la medicalización de la vida y la prescripción de autoayuda.

Esta dinámica genera una superficialidad radical en las relaciones sociales. La competencia y la autopromoción desplazan la colaboración; la autoestima depende más de la aprobación externa que de los logros reales. En la sociedad narcisista, la percepción pública adquiere mayor relevancia que la aptitud o el desempeño profesional en ámbitos políticos, académicos y empresariales. La publicidad, como agente cultural, ha sido crucial para instaurar ideales de éxito y felicidad que los individuos asimilan, dirigiendo sus demandas hacia el mercado en lugar del Estado. Lasch (1991) identifica dos categorías en esta sociedad: los grandiosos exitosos, referentes éticos y los mediocres percibidos como perdedores. "El narciso contemporáneo es competitivo, desconfiado, antisocial y demandante de gratificaciones inmediatas y aprobación constante" (Medina, 2014, p. 51).

La expansión del *self* surge, así como respuesta a la crisis cultural del capitalismo, promoviendo un repliegue hacia la interioridad y la creencia de que la autorrealización personal constituye la clave para superar adversidades. Se instaura lo que puede denominarse *supervivencia subjetiva*: una estrategia de adaptación centrada en el bienestar

individual, no en el colectivo. El capitalismo ha capitalizado este giro mediante eslóganes como *aprovecha el día* o *solo se vive una vez*. Como señala Lasch (1991), la terapia psicológica reemplaza a la "religión como fuente de seguridad, y los medios de comunicación proyectan modelos narcisistas que los individuos buscan emular, convirtiendo a los ciudadanos en un 'conglomerado de fans' que aspiran a la fama y la gloria" (Lasch, 1991, p. 41).

Richard Sennett, en *El declive del hombre público* (1974), *La corrosión del carácter* (1998) y *La cultura del nuevo capitalismo* (2006), analiza la vida narcisista y su impacto en la esfera pública. En la contemporaneidad, donde la intimidad ha adquirido una visibilidad sin precedentes, se consolida una cultura que promueve la búsqueda constante de placeres y logros personales, generando una ideología del yo liberadora que produce un embelesamiento del yo. Para Sennett, el narcisismo surge como característica derivada del declive político de la modernidad, fomentada por un individualismo que actúa como principio rector de la vida, tanto en la esfera pública como en la privada: "El narcisismo se manifiesta en las relaciones sociales como resultado de una cultura caracterizada por la ausencia de confianza en lo público y regida por el sentimiento íntimo como medida del significado de la realidad" (Sennett, 1998, p. 403).

La hipótesis de Sennett se sustenta en discursos psicológicos que orientan a los sujetos a adaptarse a nuevos entornos laborales, donde la noción de trabajador deseable no se centra únicamente en la eficacia para cumplir tareas, sino en la capacidad psicológica de mostrar disposición para realizarlas. Los discursos psicológicos actúan, así como fuerzas moldeadoras de la personalidad, contribuyendo al declive del "dominio público del significado y la acción impersonales" (Sennett, 1998, p. 419). En *La cultura del nuevo capitalismo* (2006), Sennett reconoce la contribución del psicoanálisis a la psicologización del problema y lo describe como condición cultural derivada de la crisis del capitalismo, vinculada al individualismo y a las exigencias corporativas.

Giddens (1997) complementa este análisis al señalar que, si bien en la época victoriana se construyó la creencia en la inmanencia de la personalidad según la cual los estados sentimentales se exponían involuntariamente, desde la década de 1960 se gestó un movimiento que buscaba liberarse de las restricciones psicológicas y sociales de la cultura burguesa. El narcisismo, entendido como exceso de autoestima, proyecta el mundo exterior como reflejo del yo: "Todos los aspectos de la sociedad son considerados por el yo como meras manifestaciones de la personalidad o del sentimiento particular" (Sennett, 1980, p. 52). Surge, así como característica inherente al capitalismo, donde la vida se concibe como entidad corporativa orientada al rendimiento.

Sennett señala que la autoayuda responsabiliza casi exclusivamente al sujeto de los problemas sociales, promoviendo la masificación de la intimidad y la búsqueda de refugios espirituales individuales para escapar de problemas sociales. Estar en la intimidad se convierte en un fin en sí mismo, generando una ideología del yo que legitima la vida individual y el control personal mediante discursos de superación. La responsabilidad individual se presenta como marco para superar el fracaso, incentivando el cálculo y la evaluación del riesgo como modelos de conducta.

Lipovetsky (2006) identifica tres etapas históricas de cambio social. La *sociedad del deber* (1880-1950) se caracterizaba por disciplina, sacrificio y obediencia al Estado y la familia, respaldadas por la moral cristiana protestante. La *sociedad del deseo* (1950-1970) reemplazó el deber por el placer y el individualismo, privatizando la vida y promoviendo el consumo como forma de regular emociones como depresión, soledad y fracaso. La *sociedad del exceso* (1970 en adelante) coincide con la expansión tecnológica, la individualización extrema, el liberalismo universal y la comercialización de modos de vida, exacerbando la razón instrumental y el hedonismo.

En *La era del vacío* (2006), Lipovetsky analiza el individualismo posmoderno, que transforma lo cotidiano y privatiza el sentir y actuar de los individuos, desgastando identidades sociales y generando

desencanto político. El disciplinamiento ya no proviene del poder punitivo del Estado, sino de la individualización, dando lugar a una sociedad flexible regida por la estimulación constante de la información. La vida flexible se organiza en torno a la elección individual del comportamiento, minimizando la austeridad y maximizando la visibilización de las individualidades. El tiempo libre y el ocio democratizan la existencia y fomentan un hedonismo subyacente al culto del yo.

Esta capacidad de elección representa una transformación social radical con dos lecturas: ruptura de estructuras establecidas y repersonalización de la autonomía individual y colectiva. El individualismo hedonista legitima la ausencia de interés colectivo, la apatía política y la falta de cuestionamiento del progreso y el futuro, reemplazando utopías por un presente inmediato centrado en el consumo y la búsqueda del placer. En este marco, el narcisismo se erige como sustituto de la disciplina, disminuyendo la acción colectiva en favor de la esfera privada: "El narcisismo no se ha limitado a neutralizar el universo social al vaciar las instituciones de sus inversiones emocionales, sino que también es el yo el que se ha vaciado de su identidad, paradójicamente, por medio de su hiperinversión" (Lipovetsky, 2006, p. 56).

Esta transformación se inscribe en el proceso de individualización característico de la modernidad tardía. Giddens (1991) plantea que el yo se convierte en un "proyecto reflexivo" que debe ser constantemente construido y mantenido. En términos similares, Ulrich Beck (1998) argumenta que la individualización implica una "biografía obligatoria", en la que los individuos deben tomar decisiones sobre su vida en ausencia de marcos tradicionales. La figura de Narciso condensa aquí tres dimensiones de la subjetividad neoliberal: 1) intensifica la autorreferencialidad; 2) incrementa la ansiedad identitaria; 3) refuerza la dependencia del reconocimiento externo.

Sadin (2020) aporta una perspectiva complementaria al señalar la gestación de una condición caracterizada por la progresiva eliminación

del sentido de colectividad y la movilización de intereses individuales desvinculados de la esfera política, impulsados por sentimientos de ira y resentimiento social. Desde la segunda década del siglo XXI, se observa un cambio social que afecta a los cuerpos, las posturas, el lenguaje y, sobre todo, la construcción de un malestar generalizado, evidenciado por la creciente desconfianza hacia las instituciones públicas y privadas, los políticos, la religión, la educación y los medios de comunicación. Esta situación se refleja en el rechazo a la democracia representativa y propicia la aparición de figuras políticas excéntricas cuya retórica egocéntrica responsabiliza al Estado de la precariedad social, al tiempo que aboga por recortar el Estado de bienestar y socavar los principios de solidaridad.

Esta dinámica ha dado lugar a una nueva condición para los sujetos contemporáneos que representa la culminación del individualismo liberal filosófico y político desarrollado hace dos siglos. Hoy, este individualismo se encuentra en un punto de desilusión y desesperanza social, lo que conduce a la pérdida de fe en proyectos políticos colectivos. La influencia de las lógicas neoliberales ha contribuido a la atomización de los individuos, quienes se perciben incapaces de establecer vínculos significativos con la política y la democracia. Sadin denomina a este fenómeno *totalitarismo de la multitud*, propio del mundo contemporáneo, en el que los individuos se perciben como entidades cerradas y replegadas bajo sus propios sistemas de creencias y valores.

Desde la antropología, Marcel Mauss (1985) conceptualiza el "yo" como una "categoría del espíritu humano" que varía entre sociedades. Louis Dumont (1986) profundiza esta perspectiva al distinguir entre sociedades holistas e individualistas, argumentando que el individualismo moderno constituye una forma cultural específica en la que el individuo es concebido como valor supremo. Por su parte, Rose (1999) sostiene que las sociedades neoliberales producen sujetos psicologizados, que se conciben a sí mismos como proyectos psicológicos.

El narcisismo contemporáneo también puede interpretarse a partir de las teorías del reconocimiento. Honneth (1995) sostiene que la identidad se construye intersubjetivamente, a través del reconocimiento social. Desde esta perspectiva, el narcisismo no implica ausencia de relación con los otros, sino una dependencia intensificada del reconocimiento en todos los ámbitos de la vida social. Para lograr este objetivo, el sujeto narcisista recurre a una performatividad que, siguiendo a Butler (1990), describe la necesidad de producir la ilusión de una identidad estable mediante: 1) la gestión estratégica de la imagen; 2) la producción constante del yo.

En América Latina, diversos autores han debatido esta figura en el marco del neoliberalismo. Svampa (2019) señala que el neoliberalismo produce formas de subjetividad atravesadas por la precariedad y la incertidumbre, donde se intensifica la autoresponsabilidad. Asimismo, Rita Segato (2015) enfatiza la dimensión relacional y comunitaria del sujeto en contextos latinoamericanos, lo que permite problematizar el individualismo narcisista como forma hegemónica y no como destino universal de la subjetividad contemporánea.

La enfermedad en el capitalismo

La crisis de la subjetividad neoliberal se caracteriza por un conjunto de experiencias y sufrimientos que han convertido la depresión en un rasgo distintivo del mundo contemporáneo. Andrew Solomon (2015) la denomina *el demonio del mediodía*. Alain Ehrenberg (2000) sugiere que el sufrimiento psicológico contemporáneo ya no se manifiesta mediante los síntomas neuróticos característicos de la época freudiana, sino a través de sentimientos de agotamiento, vacío y falta de capacidad para actuar.

La relación entre salud mental y neoliberalismo ha trascendido el ámbito clínico para convertirse en objeto de crítica social. El diagnóstico de trastornos como ansiedad, depresión, *burnout* o estrés

ha experimentado un aumento epidemiológico que no puede atribuirse exclusivamente a desórdenes mentales individuales. El neoliberalismo no solo exacerba condiciones mentales preexistentes, sino que genera, a través de sus estructuras y lógicas, patologías ligadas al mercado laboral y económico. Ha desplazado la explotación del ámbito físico a la esfera íntima: las habilidades emocionales se convierten en capital humano, las relaciones se evalúan con criterios de costo-beneficio empresarial, y los vínculos sociales se manifiestan como precarios y transaccionales.

Esta situación es consecuencia de la erosión del Estado de bienestar, que ha generado una condición de inseguridad crónica. El neoliberalismo no solo produce malestares, sino que los gestiona y provee sus tratamientos, en un entramado donde la psiquiatría biologicista y la industria farmacéutica impulsan la medicalización del sufrimiento psíquico (Healy, 2012). Los malestares mentales en el neoliberalismo trascienden el registro estadístico: mercantilizan la vida en todas sus dimensiones y producen sujetos aislados, competitivos y autoexplotados, para quienes la industria farmacéutica ofrece soluciones químicas que transforman las enfermedades mentales en promesas incumplidas de libertad.

Christian Dunker (2015) distingue tres conceptos: malestar, sufrimiento y síntoma. El malestar remite a las tensiones que generan las condiciones históricas y sociales de existencia. El sufrimiento es la forma singular en que cada sujeto experimenta esas tensiones. El síntoma, por su parte, constituye una manifestación específica de ese proceso. De ahí que muchas patologías contemporáneas no se reduzcan a lo estrictamente individual. La ansiedad, el agotamiento o la depresión están vinculados a transformaciones estructurales que afectan el trabajo, el reconocimiento y la sociabilidad. La cultura terapéutica y la literatura de autoayuda, en cambio, se concentran en la gestión de los síntomas y del sufrimiento individual. Con ello dejan en segundo plano las condiciones sociales que producen el malestar.

La depresión se ha convertido en un concepto omnicomprensivo para explicar diversos tipos de fracaso personal. Según Ehrenberg (2003), puede comprenderse como experiencia vinculada a la incapacidad funcional del individuo para desenvolverse plenamente. Datos de la Organización Mundial de la Salud (2025) revelan que el 4,0% de la población mundial experimenta depresión 332 millones de personas, con prevalencias del 5,7% en adultos (4,6% en hombres, 6,9% en mujeres) y del 5,9% en mayores de 70 años.

Ehrenberg (2000) sostiene que la continuidad social y médica constituye un argumento central en su teoría sobre la transición de la patología de la insuficiencia a la disfunción. El individuo deja atrás la concepción de la enfermedad como mera insuficiencia y entra en un universo de disfunción. La persona deprimida se encuentra inmersa en un estado de estancamiento, lo que supone una transformación profunda en su comprensión de la condición humana. En el gobierno neoliberal, se instaura una forma de autogobierno que convierte la precarización en técnica de gubernamentalidad: "se hace cada vez más difícil distinguir entre una ansiedad abstracta ante la condición precaria existencial [...] y un miedo concreto ante la precarización política y económicamente provocada" (Lorey, 2016, p. 96).

La evolución de las normas sobre lo prohibido y lo permitido ha pasado a depender de la responsabilidad e iniciativa individuales. Este fenómeno implica, según Ehrenberg, un desplazamiento del escenario neurótico de la culpabilidad a la tragedia de la insuficiencia. Esta circunstancia genera en el individuo un sentimiento de aislamiento, ya que la universalización del malestar imposibilita la construcción de apoyo colectivo y lo deja solo frente a sus dolencias.

Ehrenberg denomina a esta situación *puro individuo*: una persona que, al no encontrar alternativas dentro de los márgenes permitidos, recurre a la literatura de autoayuda y otras técnicas de superación personal como elementos clave en la construcción de su destino. No obstante, cuando el individuo no encuentra soluciones, acude a la farmacología en busca de alivio. La industria farmacéutica promete

bienestar y felicidad, y dado que el capitalismo articula formas de vida aceleradas que afectan la salud mental, no sorprende que la población busque en ella un recurso de alivio.

En la sociedad contemporánea, la depresión se ha transformado en factor determinante en la configuración de los sentimientos y comportamientos. Este desplazamiento "desde la neurosis a la depresión en los diagnósticos clínicos fue considerado por muchos como el signo de un nuevo orden social: uno en el que los individuos se enfrentaban a exigencias cada vez más fuertes de responsabilidad propia y autorrealización auténtica" (Bueno, 2020, p. 3), en un contexto marcado por la disminución de la asistencia social y el aumento de la desigualdad, la competencia y la precariedad.

La depresión no es un trastorno meramente individual, sino un fenómeno socialmente producido que puede conceptualizarse como patología social. Siguiendo a Pippin (2018), este tipo de patología puede entenderse como un fracaso en las estructuras normativas que deberían posibilitar la autodeterminación colectiva y una vida buena compartida. Cuando el mercado erosiona los lazos solidarios y la competencia sustituye a la cooperación, la precariedad se normaliza y el Estado se retira de sus funciones de protección, los individuos quedan a su propia suerte para gestionar malestares que son, en su mayoría, de origen social.

La literatura de autoayuda encuentra en este abandono su espacio para intervenir, ofreciendo una gramática para interpretar los sufrimientos y técnicas para gestionarlos. Sin embargo, al hacerlo en términos que privatizan el conflicto y despolitizan sus causas, contribuye a lo que Tom Bunyard (2019) denomina *patología de segundo orden*: no solo reproduce el malestar, sino que bloquea su comprensión adecuada y cualquier respuesta colectiva. El sujeto angustiado que lee esta literatura aprende a interpretar su angustia como falla personal de resiliencia, no como respuesta a condiciones sociales que lo agobian.

La depresión en la sociedad contemporánea puede entenderse como síntoma de alienación: los individuos se ven despojados de

la capacidad de tomar decisiones significativas sobre sus propias vidas. Este proceso genera un vacío simbólico donde las expectativas depositadas en la existencia se desvanecen, dejando al sujeto en estancamiento y desorientación emocional. Para Ehrenberg, las dolencias de la vida moderna se manifiestan principalmente en la *fatiga de ser uno mismo*, donde la depresión y el cansancio emocional se convierten en los indicadores más evidentes de un malestar generalizado. Desde la década de 1940 hasta los años setenta, la depresión se intensificó, alimentada por crisis laborales y económicas que empujaron a miles de individuos a buscar soluciones en psicólogos, psiquiatras y en la literatura de autoayuda, combinando tratamientos farmacológicos y recursos terapéuticos o espirituales.

Julia Kristeva (1991) aporta una perspectiva psicoanalítica: la depresión puede entenderse como un duelo que enmascara la agresividad dirigida hacia el objeto perdido. "El análisis de la depresión evidencia que la queja contra uno mismo es un odio hacia el otro, y que este odio es, sin duda, una onda portadora de un deseo sexual insospechado" (Kristeva, 1991, p. 13). Así, la depresión no solo refleja un malestar individual, sino que está intrínsecamente vinculada a la dinámica de las relaciones interpersonales y a la configuración del deseo y la agresividad en el sujeto.

La expansión del estrés, la ansiedad y el agotamiento no encuentra una explicación suficiente en categorías puramente psicológicas. Rosa (2016) propone otra vía: la aceleración permanente de la vida social genera una sensación de desincronización un desajuste entre lo que las personas pueden asumir y lo que el sistema económico les demanda. El sujeto contemporáneo vive así bajo una presión incesante: tiene que actualizarse, reinventarse, optimizarse. Ese clima, justamente, resulta especialmente fértil para que prolifere la literatura de autoayuda.

La combinación de las perspectivas de Ehrenberg y Kristeva permite comprender la depresión contemporánea como un fenómeno multidimensional: efecto de la alienación social y económica que se traduce en vulnerabilidad emocional y, simultáneamente, manifestación

de conflictos psíquicos profundos que vinculan el yo con los otros y con las expectativas sociales. El sujeto narcisista descrito por Lasch y Lipovetsky competitivo, dependiente del reconocimiento externo, orientado a la gratificación inmediata no constituye una patología separable del orden social que lo produce, sino su expresión más coherente. Sin embargo, esta misma coherencia genera su contrario: la depresión. Cuando las promesas de autorrealización chocan con la precariedad estructural, cuando la autoestima promovida como recurso de rendimiento se ve sistemáticamente frustrada, el sujeto experimenta el fracaso como deficiencia personal. La depresión no es, entonces, la antítesis del narcisismo, sino su sombra necesaria: el costo subjetivo de un régimen que exige al individuo ser empresario de sí mismo en condiciones que lo imposibilitan. En este marco, la depresión se configura como síntoma central de la crisis de la subjetividad en la modernidad neoliberal: indicador de la tensión entre la autonomía individual exigida y las limitaciones impuestas por un contexto social, económico y cultural que sobrecarga al sujeto con la responsabilidad de su propia vida mientras erosiona las redes de apoyo colectivo.

Del sujeto crítico al sujeto emprendedor: una crítica al neoliberalismo

Este capítulo sostiene que el tránsito del sujeto crítico al sujeto emprendedor constituye la operación subjetiva fundamental del neoliberalismo. Dicha transformación opera mediante tres desplazamientos interrelacionados: 1) la resignificación del narcisismo de patología individual a recurso funcional para la competencia; 2) la patologización del malestar social bajo el diagnóstico de depresión; y 3) la instauración del emprendimiento como única forma legítima de relación con el mercado, el trabajo y la propia vida. Lejos de constituir fenómenos separados, narcisismo, depresión y emprendimiento designan las figuras sucesivas de una misma racionalidad: aquella

que convierte al individuo en único responsable de su destino en condiciones estructurales que sistemáticamente lo imposibilitan.

Para Remedios Zafra (2024), una de las formas más invisibilizadas del sujeto emprendedor contemporáneo es la del trabajador intelectual y creativo que, impulsado por el entusiasmo vocacional, termina aceptando condiciones de precariedad que difícilmente toleraría en cualquier otro ámbito laboral. En figuras como el académico, el artista o el investigador, la literatura de autoayuda adquiere una eficacia particular, pues el sujeto ya ha interiorizado el imperativo de la autogestión como parte constitutiva de su identidad profesional. La "tristeza burocrática" descrita por Zafra, ese malestar de quien dedica más tiempo a justificar su trabajo que a realizarlo, no encuentra en la autoayuda una crítica al sistema, sino, por el contrario, una invitación constante a optimizar la resiliencia individual frente a él.

El concepto *empoderamiento* se difundió a partir de los años noventa como espacio para el debate sobre el desarrollo, el feminismo institucional y las políticas públicas. El empoderamiento buscaba nombrar los procesos colectivos sobre el aumento del poder político de sujetos históricamente subordinados. Sin embargo, en el contexto del neoliberalismo global, fue progresivamente resignificado como tecnología de gobierno orientada a la responsabilización individual, desplazando la atención desde las estructuras de desigualdad hacia la gestión subjetiva de la vida.

> El auge del sujeto emprendedor se inscribe dentro de esta nueva economía. El propósito de este diagrama de poder es facilitar ejercicios anátomo-políticos que optimicen el uso del tiempo y el espacio, concentrando a los individuos en potenciar su rendimiento laboral. Esta propuesta se basa en el principio de autorresponsabilidad, concebido como única forma de superar las crisis actuales. En este contexto, emerge un discurso que emplea conceptos asociados a la participación ciudadana, la autogestión y la solidaridad social para promover la idea de que el ciudadano debe asumir la responsabilidad de los vacíos dejados por el Estado. (Ortiz, 2016, p. 28)

La insistencia en la autorresponsabilidad refleja cómo la lógica neoliberal se infiltra en las prácticas sociales y políticas contemporáneas. No se trata de un discurso meramente organizativo o moral, sino de una estrategia inscrita en un marco normativo más amplio. Brown, en *El pueblo sin atributos* (2015), realiza una genealogía de la revolución neoliberal desde una perspectiva cultural, examinando su impacto sobre la democracia. Brown concluye que este modelo ha resultado profundamente destructivo para el carácter y el futuro de la democracia y redefine el neoliberalismo no como simple modelo político-económico, sino como nuevo orden normativo que somete toda conducta individual a la dominación económica y a la productividad.

Para Brown (2015), la caracterización del neoliberalismo como racionalidad que somete el *homo politicus* al *homo economicus* ha sido influyente en los debates políticos y económicos. Sin embargo, para Román Fernández (2022), esta oposición puede ocultar que el neoliberalismo produce formas específicas de subjetividad política aupadas por retóricas nacionalistas y conservadoras. Incluso Brown (2020) ha complejizado su análisis al mostrar cómo el neoliberalismo, al moralizar la libertad y privatizar la existencia, ha preparado el terreno para políticas antidemocráticas que apelan precisamente a esa subjetividad que podría denominarse *política herida*.

Foucault, Brown, Dardot y Laval construyeron sus análisis a partir de experiencias europeas y norteamericanas. Gago (2014) propone, en cambio, una lectura del neoliberalismo latinoamericano como racionalidad que no se agota en políticas económicas o reformas institucionales. Se trata, ante todo, de una forma de producción de subjetividad: organiza prácticas cotidianas, expectativas y modos de vida allí donde la precariedad, la informalidad laboral y la desigualdad estructural son la regla.

Esa racionalidad no opera únicamente por la vía de la coerción. También se vale de la apropiación de capacidades sociales la iniciativa, la creatividad, la flexibilidad, la gestión de la incertidumbre. El neoliberalismo se vuelve efectivo cuando los individuos incorporan

esas lógicas como criterio para orientar sus decisiones cotidianas y empiezan a interpretar sus trayectorias personales en términos de inversión, cálculo y rendimiento.

La literatura de autoayuda participa de ese proceso. Sus discursos fomentan la autogestión emocional, la responsabilidad individual y la transformación permanente de uno mismo. Así configuran sujetos que convierten los problemas estructurales en desafíos personales, supuestamente resolubles mediante el esfuerzo individual. La autoayuda se vuelve entonces una de las expresiones culturales más visibles de esa razón neoliberal que describe Gago.

Esta mirada ubica a la autoayuda no solo como dispositivo que despolitiza el malestar y lo sitúa como problema de gestión emocional, sino como mecanismo que repolitiza las formas de canalizar la frustración hacia narrativas de autosuficiencia que niegan la interdependencia constitutiva de lo humano. La perspectiva del *homines curans* (Tronto, 2017) ofrece otra explicación: sujetos constituidos por relaciones de cuidado y dependencia, cuya realización no pasa por la autooptimización solitaria, sino por el fortalecimiento de los lazos comunitarios y la búsqueda de estructuras públicas de protección. De esta forma, la crítica a la autoayuda no debería limitarse a denunciar su economicismo, sino a evidenciar su negación de la vulnerabilidad como condición humana.

En este contexto, la vida se define y evalúa en función del éxito o el fracaso. El neoliberalismo, como conjunto de ideas y prácticas económicas, funciona también como herramienta cultural que moldea el comportamiento individual: ofrece promesas de una vida mejor siempre que se cumpla la norma de gestionar la existencia como empresa, maximizando la productividad y aceptando la precarización laboral como condición naturalizada. Esto genera una percepción del Estado como enemigo de la esperanza y el futuro.

Forster (2019) señala que las políticas del mercado laboral incorporan técnicas conductuales para fomentar la sumisión de los trabajadores a los empleadores, mediante herramientas como

la programación neurolingüística y la literatura motivacional, que promueven ideas como "mis únicas limitaciones son las que me pongo a mí mismo".

Existe consenso en los estudios sociales y políticos en que este paradigma fomenta la autonomía del individuo como agente de su propio desarrollo, presentando conceptos como mercados financieros y nuevos escenarios laborales como oportunidades de crecimiento personal y económico, con el objetivo de persuadir a las personas para que adopten este modelo de pensamiento. El neoliberalismo trasciende la cuestión del libre mercado y se extiende a la creación de formas culturales de sometimiento del sujeto, conformando individuos que carecen de capacidad de reacción frente a los embates políticos y económicos, pero que poseen un imaginario de conocimiento.

Este modelo de autonomía y libertad está condicionado a que los individuos construyan su vida bajo postulados empresariales, buscando el éxito tanto en lo laboral como en lo familiar, donde la rentabilidad se convierte en el valor primordial. El neoliberalismo opera como racionalidad gubernamental que influye en la organización y estructura del Estado, así como en el comportamiento de la ciudadanía. "La racionalidad del dispositivo neoliberal obedece a la lógica del mercado de competencia, mientras que la racionalidad gubernamental solo se entiende en relación con la economía capitalista" (Foucault, 2017, p. 167). La implementación de políticas neoliberales ha dado lugar a una forma de intervención biopolítica que no se limita a satisfacer necesidades sociales, sino que abarca todos los aspectos de la vida y la estructura política con el propósito de crear un entorno óptimo para la competencia, tanto entre empresas como entre individuos.

Conviene realizar una distinción analítica. Pueden diferenciarse al menos tres registros del neoliberalismo: (a) como doctrina económica las teorías de Hayek, Friedman y la Escuela de Chicago; (b) como programa político las reformas de Thatcher, Reagan y los ajustes estructurales en América Latina; y (c) como racionalidad gubernamental la lógica normativa que produce sujetos-empresa. Este

capítulo se centra particularmente en el tercer registro, aunque sin ignorar que los anteriores crean las condiciones de posibilidad para esa racionalidad. Esta precisión evita dos riesgos: tratar el neoliberalismo como bloque homogéneo o como política sin contradicciones internas. La literatura de autoayuda constituye un objeto privilegiado para analizar el neoliberalismo como racionalidad precisamente porque opera en el nivel de la producción de subjetividad, más allá de las políticas económicas coyunturales.

Nuestra sociedad es la del rendimiento, lo que implica que las lógicas sobre la búsqueda del provecho y del beneficio se han extendido hasta convertirse en normas que abarcan múltiples esferas del campo social. De esta forma, los principios que se aplicaban al trabajo o a la economía ahora organizan ámbitos ajenos al mercado, como el ocio, el cuidado del cuerpo, la alimentación, las relaciones afectivas, la vida académica y la gestión emocional. Todo se gestiona bajo el esquema de inversión y retorno de beneficios.

Dentro del contexto histórico del neoliberalismo, este esquema económico se convierte en una forma general de organizar la vida social. La sociedad contemporánea se caracteriza así por un proceso de economización de la existencia, donde los individuos evalúan permanentemente sus decisiones en términos de eficiencia, beneficio o rendimiento.

Bajo estos parámetros, se despliega la idea de la *optimización de sí mismo*, que implica un proceso en que los individuos internalizan las lógicas del rendimiento y las aplican a la gestión de su propia vida. "La optimización de sí mismo trata de explicar todos esos procesos por los cuales los esfuerzos racionalizadores se internalizan en la gestión propia de la vida" (Friedrich, 2018, p. 7).

Para que esta situación pueda materializarse, deben producirse al menos dos transformaciones: 1) *expansión de la lógica optimizadora*: las técnicas de mejora, planificación y eficiencia, tradicionalmente asociadas a la empresa o a la producción, se trasladan hoy a la vida personal el *fitness*, el *coaching*, la productividad personal, la gestión

del tiempo, la psicología positiva, la autoayuda; 2) *individualización de la responsabilidad*: en lugar de atribuir el fracaso a factores estructurales como la desigualdad económica o la precariedad laboral, el neoliberalismo redefine estos problemas como deficiencias individuales. "La introducción de la lógica optimizadora en ámbitos que le eran ajenos [...] y la individualización de la responsabilidad [...] permiten explicar cómo diversos ámbitos de la vida se alinean según lógicas parecidas" (Friedrich, 2018, p. 7). Esta operación ideológica es fundamental para comprender el éxito cultural de la literatura de autoayuda.

En este sentido, el mercado se convierte en fundamento de la organización y regulación social (Rossi y Blengino, 2014), supervisando al Estado y dando lugar a la noción de *menos gobierno* o *gobierno para el mercado*. La multiplicación de la forma empresa dentro del cuerpo social constituye, según Foucault (2012), el objetivo de la política neoliberal: hacer del mercado, la competencia y la empresa los principales vectores de poder en la sociedad.

En el ámbito cultural, el neoliberalismo se caracteriza por su labor de erradicación de la reflexión crítica, promoviendo ideas como la superación personal y el emprendimiento, y concibiendo la vida como una empresa. Este modelo facilita la inserción en el mercado laboral, aunque prevalezcan la precariedad y la desigualdad en términos de ingresos y derechos. La libertad, bajo estas condiciones, se transforma en búsqueda constante que puede vulnerar derechos y generar agotamiento físico y mental, al situar al adversario en el ámbito interno de cada individuo.

La noción de autorresponsabilidad actúa como principio rector de los postulados de libertad, pero contribuye al menoscabo de la dignidad humana. La trilogía "individuo, propiedad y libertad, base del liberalismo en todas sus tipologías, penetra profundamente en la subjetividad, borrando las huellas de formas culturales en las que la libertad no se reducía al goce individual ni a la posesión privada de bienes" (Forster, 2019, p. 19).

Peter Miller y Nikolas Rose (2008) proponen un análisis de esta nueva gubernamentalidad a través de dos dimensiones: los mecanismos discursivos y los dispositivos de control de pensamientos y acciones. En ciencia política, esto se traduce en programas centrados en la construcción de problemas públicos y la formulación de soluciones eficaces, constituyendo discursos de intervención en las decisiones individuales. Según Energici (2014), los elementos lingüísticos de las racionalidades de gobierno se elaboran a partir de doctrinas filosóficas, teorías del poder y concepciones de justicia, con el objetivo de vincular gubernamentalidad y dispositivos de saber-poder.

En las ciencias sociales, las tecnologías de intervención se presentan como manifestaciones de gubernamentalidad, capaces de conducir la conducta mediante la articulación de personas, técnicas, instituciones e instrumentos. Los procesos de cálculo descritos por Miller y Rose muestran cómo se generan formas de cooperación en red y cómo estas dinámicas legitiman nuevas modalidades de control social.

Las políticas neoliberales de las décadas de 1970 y 1980 recurrieron a normas impuestas por la fuerza o decretos autoritarios, pero en la actualidad predominan técnicas de *poder blando*. Estas colocan al mercado por encima de los individuos, concebidos como actores con pequeños capitales que compiten por beneficios. La competencia se extiende a todas las esferas de la vida, y el discurso neoliberal promueve una concepción de libertad centrada en los mercados, desviando la atención de la libertad real de los individuos.

En este marco, la democracia se concibe como sistema que no requiere igualdad absoluta. La desigualdad económica es promovida, limitando la capacidad del Estado de legislar en favor del bien común e instaurando una lógica empresarial que prevalece sobre el bienestar colectivo.

El neoliberalismo, en su lógica racional, promueve la maximización de la eficiencia del mercado, transformando la vida en inversión y el tiempo en recurso a optimizar. En consecuencia, se reduce al mínimo el tiempo dedicado a actividades personales no productivas,

priorizando la eficiencia en su gestión. En numerosos países, la duración de los estudios universitarios se ha acortado, revalorizando las tecnicaturas como nueva esencia de la educación. Este fenómeno conlleva la desvalorización de otros tipos de estudios y orienta la formación hacia la adquisición de habilidades prácticas, en detrimento de una comprensión más amplia del funcionamiento del mundo. En el caso de Ecuador, para 2026 se observa un desplazamiento significativo en la educación superior que corresponde a la consolidación de una racionalidad formativa: la expansión de las carreras técnicas y tecnológicas. De los más de 141.000 cupos ofertados en el sistema público, aproximadamente 22.700 corresponden a institutos técnicos y tecnológicos.

La educación deja de ser cuestión de autorreflexión crítica y se asume en el aparato tecnológico que certifica nuestro lugar en el mundo. "El ciudadano típico es menos entusiasta ideológico que exclama ¡Viva la libertad! que ha narcotizado y satinado telespectador; con una mente tan lisa y neutralmente respectiva como la pantalla que tiene ante sí" (Eagleton, 1998, p. 33).

En esencia, el neoliberalismo se fundamenta en una racionalidad que reconoce al mercado como principio rector de la acción y como eje de los parámetros que rigen todas las esferas de la vida de los individuos. En este contexto, la dinámica de los mercados genera una competencia donde prevalecen los agentes más fuertes sobre los más débiles. Este fenómeno no solo implica la privatización de lo público, sino también una orientación hacia la inversión y el beneficio como valores fundamentales. La jerarquización del mercado sobre los sujetos se determina por el nivel de éxito que estos alcanzan, produciendo un cambio semántico en los ámbitos político, económico y cultural, donde los individuos se conciben como gerentes de su propia empresa y de su vida, lo que contribuye al aumento de la desigualdad social.

Los sujetos neoliberalizados tienden a perseguir de manera individual lo que anteriormente tenía significado colectivo. Esta dinámica se desarrolla en un contexto donde el mercado ejerce

influencia predominante, evidenciando la falta de neutralidad en los procesos de toma de decisiones. La administración neoliberal se ha vuelto tan compleja que Dani Rodrik (2011) la denomina *gobernanza minimalista* del Estado, centrada en una nueva gestión pública sin gobierno. Este enfoque implica transferir al sector privado los métodos de administración pública mediante técnicas como la incentivación, la subcontratación y la competencia en la provisión de bienes y servicios, incluyendo educación y salud. Esta transferencia cuestiona la soberanía de los Estados y sugiere la necesidad de reevaluar los modelos contemporáneos de gestión pública.

Una de las características más relevantes de esta situación es la mercantilización de la vida, que reduce a los individuos a la condición de recursos productivos concebidos como empresas, sin considerar su bienestar psicológico y físico. Deleuze (1991) anticipó que el neoliberalismo se impondría incluso en las decisiones cotidianas, basándose en la idea de que una de las noticias más terribles del mundo es que las empresas tengan alma. Esta premisa sugiere que los individuos deben sacrificar su vida en aras del éxito empresarial, concepto estrechamente vinculado al discurso del logro personal y a la construcción de una identidad empresarial individual.

En este marco, surge una nueva forma de gobierno que fomenta la subjetividad mediante la competencia laboral, donde el capital humano se convierte en referente central. Este proceso genera lo que Lipovetsky (2006) describe como dramatizaciones y estrés: actividades cotidianas envejecer, engordar, dormir, educar a los hijos o irse de vacaciones se convierten en problemas, y las acciones más elementales resultan complicadas de realizar.

Dardot y Laval (2014) analizan las condiciones de la subjetividad en el neoliberalismo y señalan la persistencia de narrativas obsoletas que caracterizan este período. En consecuencia, identifican la necesidad de implementar nuevos dispositivos discursivos alineados con los intereses empresariales, destinados a construir un *neosujeto* maleable, dócil e inseguro.

Para Harvey (2006), el neoliberalismo se ha consolidado como práctica cultural hegemónica, concebida como teoría de prácticas económicas y políticas destinadas a promover el bienestar de los individuos mediante el fortalecimiento de su espíritu empresarial. En este modelo, los intereses privados prevalecen sobre los públicos, lo que conlleva una disminución significativa del poder del Estado. Su relativo éxito se sustenta en un discurso propagandístico que le permite legitimarse cultural y mediáticamente, sin soslayar que se trata de una ideología entendida como conjunto de entidades simbólicas que permiten a los seres humanos crear sentidos colectivos y vivir dentro de una sociedad. Desde una perspectiva marxista, Williams (1980) sostiene que la hegemonía puede comprenderse como fenómeno social que trasciende la cultura, al establecer una correlación entre el proceso social total y las distribuciones específicas de poder e influencia. "La hegemonía, que va más allá de la ideología, constituye un conjunto de prácticas y expectativas que abarcan todos los aspectos de la vida, influyendo en los sentidos, niveles de energía y percepciones que los individuos tienen de sí mismos y de su entorno" (Williams, 1980, p. 131). Así, el neoliberalismo se erige como hegemonía.

El concepto de *optimización de sí mismo* se relaciona directamente con una de las nociones más importantes de la teoría social contemporánea: el *empresario de sí mismo*. Este concepto proviene del análisis de la gubernamentalidad neoliberal desarrollado por Foucault, quien argumentó que el neoliberalismo produce sujetos que se conciben a sí mismos como empresas. "Se ha elegido el término optimización de sí mismo para buscar el parentesco con el concepto acuñado por Foucault cuando hablaba del sujeto como empresario de sí mismo" (Friedrich, 2018, p. 8). Este modelo de subjetividad prioriza: 1) el individuo es su propio capital; 2) sus habilidades son inversiones; 3) su vida es un proyecto empresarial. La identidad personal se convierte así en un portafolio de competencias que debe ser mejorado constantemente para mantener su valor en el mercado social y laboral.

Esto conduce a situar al neoliberalismo como discurso seductor que no se basa en la coerción externa, sino en formas de interiorización voluntaria de las normas sociales. "Las ataduras de la sociedad del rendimiento son coloridas e individuales, son saludables, se adhieren a nuestro instinto lúdico y nos convierten en alegres colaboradores" (Friedrich, 2018, p. 8).

Esta dinámica también implica una lectura desde la *cuantificación del yo*: la identidad personal se mide mediante indicadores de desempeño. Quien trabaja en su propia optimización demuestra su nivel de compromiso con el mercado social y laboral. Estas métricas abarcan productividad laboral, rendimiento deportivo, número de seguidores en redes sociales, indicadores de bienestar y logros académicos, lo que implica una constante evaluación personal.

En este marco, la actividad laboral en el ámbito empresarial implica aceptar la noción de alienación. El discurso neoliberal propicia la formación de *neosujetos* que se autogobiernan, transitando desde la concepción de empleado hacia la del empresario de sí mismo. Este *neosujeto* se diferencia del sujeto industrial centrado en la producción, circulación, acumulación y consumo al priorizar la capacidad de emprendimiento y autogestión de la vida.

La noción de autoayuda, según Dardot y Laval (2014), funciona como mecanismo de vigilancia y control de los individuos, orientado hacia la obtención de un rendimiento o placer mecanizado. Este proceso implica la objetivación del sujeto, con la consecuente pérdida de conciencia crítica. En el neoliberalismo, los individuos deben actuar conforme a un conjunto de normas que supuestamente garantizan la libertad y la autonomía.

Dicho proceso se caracteriza por una gestión minuciosa y sistemática de la vida cotidiana, que produce una alienación progresiva respecto a la identidad y los valores personales: "En el contexto organizacional contemporáneo, se evidencia una tendencia creciente hacia la explotación del propio capital humano, donde los trabajadores, en aras de la eficiencia empresarial, se ven inmersos en procesos de

autoproducción ilimitada con el propósito de generar beneficios económicos para la entidad empleadora" (Han, 2014, p. 17).

La adaptabilidad se convierte en ámbito privilegiado donde el sujeto empresarial manifiesta su vulnerabilidad. El temor al fracaso induce a la adopción de narrativas introspectivas orientadas a transformar el pensamiento y alcanzar la autorrealización. Estas prácticas, sin embargo, no son meramente individuales; forman parte de un entramado más amplio de normatividades que configuran al sujeto empresarial. Los regímenes del *self* empresarial operan como dispositivos de regulación y acceso al conocimiento, desde los cuales los individuos aprenden a conocerse, reinterpretar su vulnerabilidad y orientar su trayectoria hacia la autorrealización.

Estos regímenes no son solo códigos morales o normas de conducta; constituyen un conjunto de reglamentos para acceder al conocimiento de sí mismo: "Este conocimiento está mediado por la intervención de una cultura terapéutica ejercida por especialistas que otorgan autoridad válida del saber y permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con ayuda, ciertas operaciones sobre su cuerpo, alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, para transformarse y alcanzar así la felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad" (Foucault, 1990, p. 48).

El sometimiento del alma se ha desplazado de la confesión religiosa hacia el ámbito empresarial, implicando una transferencia de poder hacia autoridades terapéuticas y gerenciales. En este contexto, se emiten certificaciones que avalan la capacidad de los individuos para soportar la presión laboral.

El *self* empresarial, desde una perspectiva teórica, se fundamenta en diversos manuales de autoayuda. Estos textos buscan fomentar la autogestión de la vida mediante la aplicación de técnicas de planificación afectiva, sentimental y laboral, con el fin de superar traumas asociados al estrés y a la sensación de bajo rendimiento. La autoayuda se presenta, así como mecanismo para optimizar la vida dentro del contexto neoliberal. El paradigma del *self* emprendedor

implica una transformación radical en la percepción del individuo, difuminando los límites entre el yo y la empresa. En este proceso, la persona se convierte simultáneamente en producto, productor, jefe y subordinado, ampliando su rol más allá de la relación tradicional empleador-empleado.

La idea de que el capital debe apropiarse de la subjetividad no es nueva, pero la gubernamentalidad neoliberal se ha vuelto cada vez más coercitiva y seductora. La noción de *empresa de uno mismo* constituye la manifestación más radical de esta apropiación de la subjetividad, moldeada según los imperativos económicos y empresariales. El individuo se convierte en emprendedor cuando consolida la idea de ser su propio monarca, percibiéndose como capaz de autogestionarse. Según esta lógica, el individuo mantiene su condición de emprendedor incluso después de perder su empleo: "El sujeto se ve imposibilitado para despedirse de sí mismo, lo que implica que la gestión de su propia vida concluye con su existencia. En este sentido, la autorregulación del capital humano individual trasciende con creces los límites de la vida profesional y se desvincula de las convenciones sociales y de la esfera privada" (Bröckling, 2015, p. 62).

Lazzarato (2015) sostiene que los sujetos enfrentan una demanda constante que limita su libertad y autonomía. En contraste, los trabajadores por cuenta propia operan como entidades privadas, asumiendo costos operativos y acumulando deudas significativas para subsistir. En el contexto contemporáneo, la materia prima de producción se ha transformado en el propio sujeto, cuya energía es capturada por la promesa de realización individual. Este fenómeno, denominado *homo economicus*, concibe al ser humano como un capital financiero más, situando todos los aspectos de la vida dentro de un juego de inversión. La educación, el entretenimiento y el consumo se orientan hacia esta figura, reemplazando al *homo politicus* como objetivo central en la construcción del sujeto.

Dentro de la dominación contemporánea, muchas personas deben implementar estrategias performativas para adaptarse a los

imperativos institucionales de conducta individual. Esta adaptación se manifiesta en dos escenarios principales: la categoría de *making up people* (Heller, Sosna & Wellbery, 1986) y la interpretación de la vida cotidiana centrada en la interacción social. Según Goffman (2001), los individuos buscan información sobre las actitudes y debilidades, edad, religión, ideología para orientar sus propias acciones.

Las estrategias concebidas por los actores implicados confluyen así en la figura del *self* emprendedor, imbricada tanto en una visión normativa del ser humano como en una diversidad de tecnologías sociales y del yo, que se erige como punto de fuga común. Según Bröckling (2015), este fenómeno constituye la dirección de la totalidad del modo de vida y de la conducta.

> El *self* emprendedor solo puede llegar a ser una figura hegemónica [...] porque se une a un deseo colectivo de mayor autonomía, realización personal y trabajo no alienado. Este modelo de rol no podría haber generado tal atracción si no hubiesen existido las energías utópicas y las luchas prácticas de los nuevos movimientos sociales, sin sus experimentos con formas de organización no jerárquicas y sin el rechazo masivo a encauzar la propia vida en los ya enmarcados caminos de una moral biográfica fordista (Bröckling, 2015, p. 62).

En este marco, la autonomía se encuentra vinculada a la interiorización de valores empresariales que orientan tanto la vida laboral como la personal. Desde esta perspectiva, el emprendimiento se configura como alternativa vital que articula un conjunto de normas éticas y morales, mediante las cuales los individuos se conciben como responsables de su propio destino y se someten a dinámicas de evaluación y autorresponsabilidad.

El concepto de emprendimiento se ha instalado en los debates sociales como alternativa vital. La figura del emprendedor se analiza desde una perspectiva ética y moral, considerando cómo los individuos se presentan como sujetos regulados por un código moral que los juzga. El emprendimiento emerge como manifestación de poder empresarial

que reconfigura las dinámicas de vida impuestas por prácticas laborales extenuantes, empujando a las personas a asumir roles empresariales sin necesariamente acceder efectivamente a ese ámbito. Este fenómeno se manifiesta a través de tres ejes fundamentales: prácticas de evaluación y rendición de cuentas, imperativo de autorresponsabilidad y psicoempresarización del yo.

En el ámbito del emprendimiento, existe consenso sobre la percepción de la vida de los emprendedores como subjetividad contable. Según Laval y Dardot (2013), esta perspectiva genera una rendición de cuentas permanente y convierte los cálculos financieros en componentes esenciales de la vida pública, consolidando la autointerrogación y el autoescrutinio como dispositivos de control fundamentales. Se implementan técnicas de *yo cuantificado*, *datificación del self* y *automedición* (*self tracking*) que fomentan la autoobservación y la exploración de la identidad mediante la acumulación de datos personales sobre salud, productividad, consumo y gastos, y con frecuencia su divulgación pública. Como señalan Santos, Serrano y Borges (2021), la subjetividad se convierte en espacio preparado para ser analizado, (auto)monitorizado y controlado, lo que intensifica la autoconciencia y el autoconocimiento mediante la movilización de herramientas que hacen visible, ratifican y cuantifican los rendimientos individuales.

El concepto de emprendedor proviene del francés *entrepreneur*, derivado del latín *in* y *prendere* atrapar o tomar. En el siglo XVI, este término se vinculaba al ámbito militar, especialmente a líderes de expediciones geográficas. En el siglo XVII, su significado se amplió, asociándose con profesiones como arquitectura, ingeniería civil y gestión empresarial. Richard Cantillón (1755) lo definió como "el agente que adquiere los medios de producción a determinados precios de manera ordenada para obtener un nuevo producto". Jean-Baptiste Say amplió su conceptualización como "un individuo líder, previsor, tomador de riesgos y evaluador de proyectos que moviliza recursos desde una zona de bajo rendimiento hacia una de alta productividad".

En un sentido metafórico, el emprendimiento se ha convertido en ideología de los excluidos. Cuando en 1865 se liberó a los esclavos en Estados Unidos, no se les otorgaron tierras, recursos ni protección social; se les reconoció como ciudadanos, pero sin acceso efectivo a la participación socioeconómica. Hoy, millones de personas son liberadas para integrarse a una nueva forma de explotación: el emprendimiento funciona como discurso seductor donde no basta con trabajar, sino que además deben convencerse de que su precariedad constituye una oportunidad para alcanzar la libertad.

La falta de acceso al empleo ha creado un ejército de desplazados que encuentran en el emprendimiento una forma de subsistencia. El neoliberalismo refuerza la idea de que la pobreza es una elección personal, borrando así las condiciones materiales de las relaciones laborales. Este proceso no solo reproduce la relación capitalista, sino que fomenta la autoexplotación: el emprendedor se convierte en su propio explotador. La diferencia con el trabajador tradicional radica en que no necesita supervisores; su productividad depende exclusivamente de sí mismo. La seducción surge al observar en internet y medios de comunicación a los *influencers*, quienes exhiben un estilo de vida ostentoso, siendo sus propios jefes y administrando su tiempo y esfuerzo.

La expansión de la cultura del emprendimiento es uno de los rasgos más visibles de las transformaciones del capitalismo neoliberal. En las últimas décadas, este concepto ha dejado de ser ubicado como una actividad económica asociada a la creación de empresas para convertirse en un principio cultural que orienta la forma en que los individuos comprenden su identidad, su trayectoria profesional y su relación con el mercado.

El neoliberalismo promueve una forma particular de subjetividad en la que los individuos son interpelados como responsables de gestionar su vida como si se tratara de un proyecto empresarial. Esta racionalidad no se limita al ámbito económico, sino que se extiende a otras dimensiones sociales, incluyendo la educación, las relaciones

personales y la vida emocional. En este contexto, el individuo es concebido como una entidad que debe invertir continuamente en sí misma, optimizando sus capacidades para competir dentro de un entorno social competitivo.

Hearn (2017) sostiene que las economías contemporáneas se caracterizan por la creciente centralidad de la visibilidad, la reputación y la autoexposición como forma de capital social y económico. Para Hearn, los sujetos participan en lo que denomina una *economía especular*, en la que la identidad se convierte en un recurso estratégico que debe ser gestionado y presentado ante los demás. Este proceso implica que los individuos deben desarrollar estrategias constantes de autopromoción y autogestión. Así, el yo se convierte en una marca que debe ser cultivada, promocionada y monetizada dentro de los espacios sociales. El emprendimiento se vincula con las transformaciones del trabajo creativo y las economías culturales. Sus discursos cumplen una centralidad en la organización del trabajo dentro de industrias como la moda, el periodismo digital o la producción de contenidos en línea, lo cual seduce a un importante número de sujetos que desean emular a los emprendedores exitosos.

La cultura del emprendimiento se articula estrechamente con esta lógica cultural de la singularidad. El emprendedor se presenta como una figura que encarna valores como la innovación, la creatividad y la capacidad de asumir riesgos. Esta figura refleja las transformaciones estructurales del capitalismo, en el que la responsabilidad por el éxito o el fracaso se desplaza cada vez más hacia los individuos.

La cultura del emprendimiento contribuye a difundir una ética de la autooptimización permanente. Este proceso tiene profundas implicaciones para la comprensión de la subjetividad contemporánea. La identidad ya no se concibe únicamente como una dimensión psicológica o cultural, sino también como una forma de capital que debe ser gestionada estratégicamente.

No obstante, los casos de éxito son minoritarios; por cada emprendedor exitoso existen miles de fracasos que evidencian las

limitaciones estructurales del sistema. El lema *si él pudo, ustedes también pueden* promueve un espíritu emprendedor presentado como innato e inevitable, constituyendo la educación en mecanismo para formar líderes individuales como horizonte único de la sociedad. El emprendimiento puede concebirse como un juego de tecnologías de poder y control que operan sobre una subjetividad estandarizada, domesticada y disciplinada:

> El emprendedor es sinónimo de un abanico de esquemas interpretativos con los cuales hoy en día los seres humanos se entienden a sí mismos y a sus modos de existencia, los requisitos normativos y oferta de roles con los que se orienta sus acciones y sus omisiones, como también los arreglos institucionales y las tecnologías sociales y del yo que deberían regular su conducta. (Bröckling, 2015, p. 19)

Levy Simon (1994) criticó el concepto del emprendedor como figura emergente del *laissez-faire*. Según su análisis, esta figura representa una estrategia para transferir el poder de decisión y la responsabilidad a los individuos en determinados contextos, con el propósito de mejorar su calidad de vida. Sin embargo, desde una perspectiva política, esta concepción se ha utilizado para presentar al individuo como elemento frágil de la sociedad, que requiere asistencia externa para liberarse y progresar. La izquierda hace uso del empoderamiento para movilizar la resistencia política y la derecha para fabricar actores racionalmente calculadores y emprendedores.

El emprendedor se distingue también por su racionalidad empresarial, que busca integrar prácticas desde una perspectiva ética. Este enfoque requiere sujetos regidos por un nuevo código moral, como señalaba Foucault. A diferencia de la idea de que el poder reside en instituciones como la empresa, este análisis propone que el poder empresarial es una forma analítica que varía según el contexto sociohistórico y da lugar a nuevas prácticas, discursos y estructuras.

> El dispositivo emprendedor obliga a analizar las homologías y coliga toda una gama de tecnologías que trascienden el espacio de la empresa, y

> que se han ido sucediendo, agregando y componiendo a lo largo de estas últimas cuatro décadas. [...] La propuesta de composición del dispositivo emprendedor que se resume a continuación no es exhaustiva ni completa; es abierta, y combinaría distintos elementos y prácticas. Se trataría de analizar de qué manera convergen y funcionan y cómo contribuyen a la empresarialización de las subjetividades laborales. (Santos, Serrano & Borges, 2021, p. 8)

El discurso sobre el emprendedor posee tres ejes fundamentales que sirven de punto de referencia para la subjetivación y la interpelación ética: las prácticas de evaluación y rendición de cuentas, el imperativo de autorresponsabilidad y la psicoempresarización del yo.

Este fenómeno ha propiciado una relación de autoexploración permanente entre el sujeto y su propia subjetividad, en la que se exige rendir cuentas y someterse a un autogobierno. Esta dinámica ha dado lugar a una serie de prácticas de vigilancia continua que, como postula Kelly (2006), conducen a una autoproblematización ética. La noción del emprendimiento como técnica del yo cuantificado conduce a una vida de datificación del yo, promoviendo la exploración de un nuevo yo mediado por la acumulación de datos. El yo cuantificado es un constructo que surge en el contexto de la producción de sujetos registrables y rentables, sujetos que se someten a una autoevaluación constante.

> En el ámbito laboral, el rendimiento y la vigilancia se erigen como factores primordiales. En consecuencia, se han elaborado una serie de herramientas y técnicas de evaluación y control destinadas a normalizar y disciplinar el comportamiento laboral. Estas formas de vigilancia y control conllevan crear en los sujetos una especie de inmunidad: «estas políticas de producción de datos e indicadores acaban haciendo funcionar a cada individuo mediante una especie de piloto automático cuyo rumbo es heterodeterminado, pero que se asume personalmente y con ello se activa su productividad y rendimiento». (Santos, Serrano & Borges, 2021, p. 8)

En este contexto, el discurso del emprendedor surge como mecanismo que promueve la idea de que el individuo es propietario de sí mismo. Esta concepción transforma la noción de propiedad,

convirtiéndola en una hegemonía de la responsabilidad frente al éxito y el fracaso en todos los aspectos de la vida, lo que hace al sujeto emprendedor especialmente vulnerable frente al sistema en el que se inserta.

Los discursos sobre el emprendimiento construyen una *performatividad económica*, concepto desarrollado por Callon (2008) que se refiere a una serie de cálculos y herramientas mediante los cuales los individuos se constituyen como actores del mercado. La performatividad económica es un componente esencial de la teoría del actor-red, que postula que la configuración de los mercados financieros se deriva del conocimiento económico. Según Fridman (2019), la idea central de la performatividad es que la ciencia económica no solo estudia la economía, sino que también la produce.

La noción de performatividad se entiende como la capacidad de acción que permite transformar la realidad mediante la acción comunicativa. Según Hjel (2019), la performatividad no es exclusiva de la economía, sino que surge de la pragmática del lenguaje. No obstante, Callon (2008) adapta este concepto a la ciencia económica, la cual, en ocasiones, debido a su alto grado de abstracción explicativa, no considera las fuerzas sociales como generadoras de cambios económicos. Así, el emprendimiento se manifiesta como red de individuos y entidades que promueven acciones y discursos para crear escenarios que consoliden la idea de que las personas pueden emprender cualquier actividad dentro del marco de generación de beneficios económicos. La performatividad abre la posibilidad de la resignificación. Para Butler (2009), la repetición de las normas no es nunca idéntica; en cada iteración puede introducirse una diferencia.

Un ejemplo de la interrelación entre performatividad económica y literatura de autoayuda se encuentra en la obra *Padre rico, padre pobre* (1997) de Robert Kiyosaki. En ella, el autor describe las transformaciones económicas propias del capitalismo tardío, diferenciándose de los consejos financieros tradicionales de los siglos XIX y XX al centrarse en enfoques motivacionales y de gestión

financiera: "Kiyosaki propone una teoría social ampliamente conocida que aborda la transición entre el período industrial o corporativo del capitalismo y la etapa financiera o neoliberal" (Fridman, 2019, p. 34).

El concepto de éxito personal se ha visto profundamente influenciado por los discursos y prácticas derivados de la literatura de autoayuda, que promueve una educación orientada a conformar ideas y percepciones alineadas con las nuevas demandas empresariales. Este fenómeno contribuye a la configuración de una vida centrada en el yo, dando lugar a una nueva forma de existencia: "el *self* emprendedor es un ideal" (Bröckling, 2015, p. 19). Este desplazamiento social hacia el *self* no surge de manera aleatoria, sino que se origina en fenómenos sociales, culturales, políticos y económicos significativos que se remontan al siglo XX.

Este nuevo paradigma social ha impulsado a los Estados a asumir un papel transitorio, allanando el camino para que las empresas regulen el mercado laboral, las políticas sociales y educativas, y, por ende, la vida de los ciudadanos. Estos últimos se han convertido en sujetos de un nuevo programa gubernamental que los insta a someterse a nuevas formas de exclusión o culpabilidad en el sistema neoliberal. Este fenómeno se inscribe en el marco de una nueva *gubernamentalidad*, concepto desarrollado por Foucault que abarca preceptos que van más allá de la intervención estatal en la planificación de la vida de los individuos.

En este sentido, el *self* no se reduce a una elección personal en respuesta a la erosión del poder estatal, sino que representa una modalidad heterogénea de materiales al margen de la administración y de las determinaciones políticas y académicas. En este contexto de individualización del acceso al conocimiento, se produce su inserción en la configuración de la vida cotidiana. Los manuales de *coaching*, los libros de autoayuda y los consejeros de éxito no buscan tanto convencer argumentativamente como guiar la acción, moldeando al individuo para que se alinee con las expectativas del *self* emprendedor: "Estas publicaciones definen el espacio de lo que hay que decir y de lo que hay

que conocer, pero, sobre todo, señalan lo realizable. No solo responden a la pregunta ¿qué debo hacer? Sino que transmiten en forma detallada instrucciones del cómo puedo hacer lo que debo hacer" (Bröckling, 2015, p. 22).

La acción empresarial se presenta, así como expresión económica y política que determina una dinámica social capaz de restringir el tiempo y el espacio de los individuos, organizándolos en función de la rentabilidad y del esfuerzo máximo. Esta lógica transforma a los sujetos en elementos intercambiables cuando dejan de cumplir con los objetivos empresariales.

El individuo se constituye como construcción performativa de su propia vida: un collage de pensamientos y acciones que, a pesar de creerse libre y autónomo, permanece subordinado a los juegos de poder de las empresas, cuyo objetivo último es dominar al sujeto. Para lograr una adhesión plena a la premisa de que el *self* actúa como agente emprendedor, se despliega un proyecto discursivo de nueva educación sustentado en el respaldo de terceros. En este marco, interviene un ejército de asesores y terapeutas que estructuran el pensamiento de las personas, alineándolo con los objetivos corporativos.

Una de las estrategias más eficaces para consolidar esta dinámica consiste en fomentar la idea de que el éxito está intrínsecamente vinculado al riesgo. En otras palabras, se busca inculcar la necesidad de un cambio de mentalidad constante como condición para evitar el fracaso:

> Los individuos tratan de manejar su vida cotidiana y hacer *bricolage* con sus biografías dentro de los campos de oportunidades; en el análisis del régimen de subjetivación, sin embargo, se trata de dilucidar la construcción de campos de oportunidades, de las líneas de fuerza que los cruzan y de la forma en que movilizan las opciones de actuación de los individuos, los limitan o canalizan. En síntesis, cómo controlan los potenciales de autocontrol (Bröckling, 2015, p. 40).

En consecuencia, surge la necesidad de nuevos dispositivos que fortalezcan a los denominados *neosujetos*, caracterizados por un

mayor control, así como por una mayor maleabilidad e inseguridad en comparación con sus predecesores. En este marco, "los trabajadores deben actuar como si trabajaran para sí mismos, de modo que se elimine todo sentido de alienación y cualquier distancia entre los individuos y las empresas que los emplean" (Dardot & Laval, 2014, p. 167).

A diferencia del sujeto industrial centrado en la producción, circulación, acumulación y consumo, el sujeto empresarial se define por su enfoque en el trabajo exhaustivo orientado a la satisfacción de su desarrollo personal, atribuyéndose esta característica a su capacidad de autogestión.

La relevancia del *ethos* empresarial y del capitalismo de gestión en la construcción de la imagen personal es indudable. Estas dinámicas han facilitado la implementación de estrategias de marketing personal que permiten a los individuos visibilizarse como productores de valor para las empresas. La autoayuda confirma así su función como dispositivo del neoliberalismo, mediante el cual los individuos gestionan sus decisiones al margen de los marcos éticos estatales, adoptando una forma de vida que Lipovetsky (2006) denomina *hiperindividualización*, característica de una época que promueve el narcisismo empresarial.

En el neoliberalismo, los individuos deben actuar conforme a un conjunto de normas que supuestamente garantizan su libertad y autonomía. Este proceso se caracteriza por una gestión minuciosa y sistemática de la vida cotidiana, que conduce a una alienación progresiva respecto a la propia identidad y los valores personales: "En el contexto organizacional contemporáneo, se observa una tendencia creciente hacia la explotación del propio capital humano por parte de los trabajadores, quienes, en aras de la eficiencia empresarial, se ven inmersos en procesos de autoproducción ilimitada con el propósito de generar beneficios económicos para la entidad empleadora" (Han, 2014, p. 17).

La capacidad de adaptabilidad constituye un ámbito privilegiado en el que el sujeto empresarial manifiesta la vulnerabilidad inherente a la condición humana. El temor al fracaso impulsa a las personas a

adoptar narrativas introspectivas para transformar sus pensamientos y alcanzar la autorrealización. El emprendimiento se ha consolidado como discurso laboral y forma de vida, provocando cambios significativos en diversos espacios sociales, como la educación y las relaciones interpersonales. En este sentido, se sostiene que la gestión de la vida debe regirse por los mismos principios que la administración empresarial. El emprendimiento ha dado lugar a un *ethos* empresarial que dota a los individuos de nuevas formas de vida, orientadas a cumplir las expectativas laborales impuestas por las empresas. Esto "exige remodelar la existencia individual [...] con arreglo a los valores de la iniciativa, la competitividad, el placer de asumir riesgos, la flexibilidad, la polivalencia, el autocontrol responsable y la operacionalización contable de los resultados" (Vásquez, 2005, p. 92).

En la actualidad, la búsqueda de estatus empresarial ha dado lugar a lo que Nicole Aubert y Vincent de Gaulejac (2017) denominan *capitalismo gerencial*, concepto que sugiere que "todos los individuos, incluso aquellos que se encuentran en los márgenes de la sociedad, poseen la capacidad de incrementar su capital humano" (Castro, 2015, p. 53).

La noción de gestión ha generado una nueva esfera de interacción social en la que las entidades organizativas determinan el estatus social de cada individuo: "El éxito social está intrínsecamente vinculado a la ocupación laboral, es decir, a los mecanismos de orientación y selección establecidos por el sistema educativo, el ámbito empresarial y la administración pública" (Aubert & De Gaulejac, 2017, p. 29).

La transformación del papel del Estado en la gestión de los procesos económicos, biológicos y culturales evidencia que, en múltiples contextos, ha optado por preservar el funcionamiento autónomo de los mercados. En este marco, el concepto de emprendedor emerge como performatividad sujeta a un orden de saber y poder. La gramática del *self* emprendedor se constituye como proyecto reflexivo que, de manera individual o con el respaldo de asesores, terapeutas, *coaches* u otras figuras de autoridad, se somete a un proceso continuo de autorreflexión, con el propósito de ajustar progresivamente la

trayectoria vital: "las posibilidades de autorrealización se entrelazan con los riesgos asociados al fracaso" (Bröckling, 2015, p. 39).

Crítica al emprendimiento

Boltanski y Chiapello (2002) sostienen que las transformaciones del capitalismo han estado acompañadas de una modificación del *ethos* capitalista la ideología que justifica el compromiso con el sistema, fundamental para la consolidación del sistema productivo. Como postuló Marx (1989), la llegada del capitalismo industrial dio lugar a una nueva forma de producción que actualmente se caracteriza por orientarse a la explotación del sujeto y por generar en él una sensación de utilidad dentro del sistema. Esta dinámica se alinea con los postulados éticos y morales de las corrientes protestante y calvinista, que promovían el esfuerzo y el sacrificio como fundamentos esenciales del capitalismo.

El neoliberalismo surge como nueva racionalidad política en la que la gubernamentalidad establece técnicas, saberes y prácticas destinados a dirigir el comportamiento de los individuos, quienes se convierten en emprendedores y conciben su vida como inversión: "La noción de gubernamentalidad construye teóricamente el neoliberalismo como una realidad político-económica, pero, sobre todo, como un proyecto político que apunta a forjar una realidad social que, sugiere, ya existe" (Lemke, 2001, p. 202).

A través del concepto de emprendimiento, el neoliberalismo genera una nueva dinámica en la relación entre poder y medios de gobierno. Los conceptos de autonomía y autocontrol se transforman en herramientas políticas de objetivación: "El *Homo economicus* se convierte en un emprendedor en cada ámbito de su vida, reorientando la relación que establece consigo mismo y con su libertad en tanto que ciudadano. Este fenómeno implica que el individuo comienza a invertir en sí mismo como si fuera un activo o capital, con el objetivo de aumentar su valor" (Rullansky, 2023, p. 33).

Según Grinberg (2009), los discursos del emprendimiento funcionan como pedagogía que facilita la creación de una esfera única de superación personal y económica. Se busca consolidar un autogobierno que opere como dispositivo regulador de la vida una estética de la existencia orientado hacia la producción de una economía de la esperanza. Se convierte así en una serie de "tecnologías para el gobierno del alma» que definen la actuación de los sujetos en la vida cotidiana: "Dichas tecnologías establecen mecanismos discursivos que moldean personalidades, subjetividades y relaciones sociales, las cuales no son privadas, sino intensamente gobernadas" (Rose, 1996, p. 10).

En consecuencia, estas tecnologías no son meros instrumentos de poder, sino elementos activos en la configuración de identidades y relaciones sociales. En la economía de mercado, los individuos tienden a entrelazar sus esferas pública y privada, delegando la gestión administrativa de sus actividades a criterios organizativos basados en competitividad y eficiencia. Esta dinámica genera una cultura de autogobierno y autorresponsabilidad que enfatiza la superación personal. Como expresa Forster (2019), si el emprendimiento tiene éxito, los individuos se integran fácilmente al mercado; si fracasa porque no soportan la presión interna ni la del propio mercado, se paralizan y caen en depresión o pasividad.

En este marco, se identifica una característica distintiva del sujeto neoliberal emprendedor: una vida marcada por la depresión y un goce condicionado al endeudamiento, que obliga a aferrarse a la cotidianidad: "Las tecnologías del emprendimiento, junto con el liberalismo y el lenguaje de la eficiencia económica, constituyen una nueva lengua franca que alcanza altos niveles de legitimidad social" (Béjar, 2011, p. 349).

Las políticas públicas de fomento del emprendimiento que abarcan desde la educación hasta el mercado laboral han transformado las estructuras laborales y las formas de trabajo, especialmente entre los jóvenes. En países latinoamericanos, donde la precariedad se ha

intensificado, estos discursos resultan atractivos como vía para mejorar la situación económica. Sin embargo, conllevan procesos educativos centrados en la utilidad práctica y la autogestión, que desestiman la crítica y la reflexión, percibidas como improductivas.

El auge del emprendimiento responde al deterioro de las condiciones laborales propias del neoliberalismo, que reduce los derechos de quienes buscan generar ingresos a través de alternativas laborales. Esta situación da lugar a formas de autorregulación que desdibujan la línea entre trabajo y autoexplotación. Así, el emprendimiento se proyecta como fenómeno sociocultural que promueve un nuevo modelo virtuoso del ser empresario, desafiando convenciones establecidas y fomentando la innovación y el cambio:

> La descomposición de los principales mecanismos de colectivización del trabajo y las intensificadas demandas organizacionales están induciendo una importante precarización laboral. A su vez, las tecnologías, y la consiguiente automatización del trabajo tanto físico como intelectual, se están convirtiendo en los principales impulsores de productividad y competitividad empresarial, reconfigurando radicalmente las formas de trabajar (intensificación del trabajo, capacidad de poner en contacto de forma inmediata a diversas personas, aceleración de la globalización, atomización del trabajador, división internacional del trabajo, polarización de las habilidades, fragmentación del trabajo). (Serrano & Fernández, 2018, p. 206)

El emprendimiento en el capitalismo contemporáneo ya no representa una mera práctica económica, sino que se ha convertido en un imperativo normativo global en torno al cual se organizan políticas públicas, imaginarios sociales y formas de subjetividad (Dardot & Laval, 2013; Brown, 2015).

La crítica al emprendimiento en América Latina no puede reducirse a una denuncia abstracta del neoliberalismo. Como señala Verónica Gago (2014), las economías populares están atravesadas por dinámicas de autogestión que no siempre se subordinan de manera pasiva al discurso emprendedor hegemónico; en muchos casos, lo

resignifican como una estrategia de supervivencia y organización colectiva. En una línea similar, Maristella Svampa (2019) sostiene que el extractivismo y la precarización producen subjetividades tensionadas entre una «resiliencia» impuesta y diversas formas comunitarias de resistencia. A ello se suma la reflexión de Rita Segato (2015), quien recuerda que las tradiciones comunitarias andinas y afrodescendientes cuestionan profundamente el individualismo narcisista promovido por la racionalidad neoliberal, al proponer horizontes éticos basados en la reciprocidad, el cuidado y lo colectivo. Incorporar estas perspectivas permite evitar una mirada eurocéntrica que concibe el neoliberalismo como un bloque homogéneo, absoluto e imposible de disputar.

La especificidad latinoamericana obliga a matizar el uso del término neoliberalismo. En la región, la racionalidad neoliberal no opera sobre sociedades con Estados de bienestar consolidados como en el análisis europeo de Foucault, sino sobre estructuras marcadas por la informalidad estructural, la debilidad histórica de las instituciones públicas y la herencia colonial (Quijano, 2000). Por tanto, el sujeto emprendedor que aquí emerge no es tanto el heredero del individuo autónomo del capitalismo avanzado, sino el superviviente que debe ingeniárselas en contextos de abandono estatal. La promesa *tú puedes* adquiere así una tonalidad trágica: no es la invitación a prosperar, sino el mandato a sobrevivir por cuenta propia. Esta diferencia no invalida el análisis de la racionalidad neoliberal, pero obliga a atender a sus traducciones y reapropiaciones locales (Gago, 2014).

Gago llama razón neoliberal a este proceso para subrayar que el neoliberalismo funciona como una racionalidad práctica atraviesa la economía, la política, la vida cotidiana. En América Latina, esa racionalidad adquiere rasgos propios: la economía informal, las estrategias populares de supervivencia y la fragilidad de las redes institucionales de protección social ocupan un lugar central. El sujeto emprendedor no surge únicamente de una cultura empresarial; también es una respuesta a contextos de incertidumbre, donde la

supervivencia suele depender de la capacidad individual para gestionar riesgos.

La promesa de autonomía que difunde la literatura de autoayuda encuentra ahí un terreno fértil. El imperativo de reinventarse, innovar y cargar con la responsabilidad exclusiva del propio destino se articula con condiciones estructurales que obligan a millones de personas a desarrollar estrategias permanentes de adaptación. La autoayuda no inventa esa racionalidad, pero ayuda a legitimarla y reproducirla: sus narrativas convierten la precariedad social en un desafío individual.

Lejos de constituir una vía neutral de movilidad social, el emprendimiento opera como dispositivo de gubernamentalidad neoliberal que redefine el vínculo entre Estado, mercado y sujetos, trasladando la gestión del riesgo social al individuo (Foucault, 2007).

Desde un enfoque marxista, el emprendimiento es catalogado como ideología que crea un sistema de representaciones que normaliza relaciones sociales históricamente determinadas. En el capitalismo tardío, "ha incorporado las críticas culturales al fordismo autonomía, creatividad, rechazo a la jerarquía para reconfigurarse en un nuevo espíritu basado en la flexibilidad, los proyectos y la autoactivación permanente" (Boltanski & Chiapello, 2002, pp. 95-102).

En América Latina, el emprendimiento se ha superpuesto a estructuras sociales profundamente desiguales, construyendo un discurso que promete inclusión económica sin cuestionar la concentración del capital, la segmentación del mercado laboral ni la dependencia tecnológica. Funciona, así como relato compensatorio que ofrece reconocimiento simbólico y promesas de ascenso social y económico: "el fracaso emprendedor no es un accidente, sino un componente funcional del sistema: produce sujetos culpabilizados, endeudados y disciplinados, reforzando la legitimidad simbólica del orden social" (Brown, 2015, pp. 176-182).

Datos de la Organización Internacional del Trabajo (2024) indican que alrededor del 52% al 55% del empleo en Latinoamérica se mantiene en el sector informal, con una alta concentración en el

autoempleo y en microemprendimientos de subsistencia. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2024) subraya que una proporción significativa del emprendimiento responde a estrategias de supervivencia frente a la insuficiencia de empleo formal, más que a dinámicas de innovación o acumulación de capital.

De esta forma, el emprendimiento en América Latina ha tenido éxito debido a la condición histórica de la informalidad laboral, convertida en condición normalizada. Como señalan Guy Standing (2011) e Isabell Lorey (2016), se presenta como solución individual a problemas sistémicos. El discurso emprendedor conlleva que los sujetos que viven en la periferia deban adaptarse a lógicas globales de competencia sin cuestionar su posición subordinada, actuando como dispositivo de *modernización subordinada* que responsabiliza a los individuos por su inserción fallida en un sistema estructuralmente desigual.

En este escenario, uno de los efectos más relevantes del emprendimiento es su potencialidad para despolitizar el conflicto social, reduciendo los problemas laborales y económicos a una cuestión de actitud individual y debilitando las formas colectivas de resistencia social. Sin embargo, la crítica no implica negar la iniciativa económica autónoma, sino la necesidad de reconceptualizar y politizar el emprendimiento como experiencias de vida enfocadas en una economía social y de autogestión que escape de la lógica del mercado como fin último.

El concepto de emprendimiento se vincula estrechamente con la noción de sacrificio personal, ejerciendo considerable influencia en sociedades con recursos limitados. Según Alonso y Fernández (2013), el emprendimiento funciona como forma de mercantilización de las capacidades individuales, donde el neoliberalismo opera como referente teórico y práctico en los ámbitos político, económico y cultural. Este enfoque responsabiliza a los individuos por sus éxitos y fracasos, minimizando el papel del Estado en la regulación económica. En consecuencia, el emprendimiento se presenta como argumento a favor de la "pu-

rificación del mercado de la competencia mediante un marco jurídico meticulosamente adaptado" (Laval & Dardot, 2013, p. 63).

El emprendimiento, entendido como capacidad de generar nuevos negocios o actividades económicas, requiere mecanismos discursivos efectivos para impactar a la población. Entre los más relevantes se encuentran la literatura de autoayuda y empresarial, los sistemas educativos que priorizan la formación emprendedora, y las políticas públicas orientadas a crear estructuras socioeconómicas que posicionen el emprendimiento como principal alternativa para superar la pobreza. Esta amplia gama de ideas, valores y creencias configura un modelo de vida que legitima y refuerza las prácticas del capitalismo neoliberal:

> A partir del siglo XVIII la noción de emprendedor corre paralela a la teoría económica y recibe una considerable influencia de la ciencia sociológica en algunas de sus etapas. El emprendedor se erige en protagonista y responsable del progreso. [...] El siglo XX aporta una serie de economistas que contribuyen directamente a la configuración del nuevo paradigma emprendedor. (Azqueta, 2018, p. 31)

La lógica neoliberal busca crear un yo emprendedor capaz de conducirse a sí mismo como una empresa para alcanzar el éxito en las sociedades neoliberales. Este fenómeno implica la disolución de la noción de lo colectivo y transforma la vida en una búsqueda constante de créditos que financien los emprendimientos. En consecuencia, se observa un incremento en el mercado de las deudas, lo que desde una perspectiva sociológica se percibe como parte de la denominada *sociedad del riesgo*. El emprendimiento presupone, además, la necesidad de financiación externa para garantizar la sostenibilidad y optimizar el bienestar personal.

Para gestionar esta forma de vida, las personas deben desarrollar técnicas de autogobierno destinadas a calcular y planificar sus riesgos. Sin embargo, estos riesgos pueden desencadenar lo que Lazzarato (2013) denomina *la fábrica del hombre endeudado*, donde la deuda

reconfigura una subjetividad específica: la del hombre endeudado, cuya principal tarea consiste en ser garante de sus acciones y de su modo de vida, asumiendo plena responsabilidad por ello. En un mercado laboral caracterizado por la escasez y la ausencia de políticas públicas que fomenten nuevas fuentes de ingresos, así como por las deficiencias del sistema educativo, recurrir al emprendimiento se vuelve estrategia de subsistencia destinada a generar ingresos y garantizar la supervivencia.

La aplicación de políticas neoliberales ha sido factor determinante en la implantación de una racionalidad administrativa la gestión empresarial que se ha extendido a diversos ámbitos sociales. Este enfoque ha emergido como normativa moral que regula tanto los aspectos sociales como económicos, promoviendo la capacidad de las personas para gestionar su propio destino y asumir la responsabilidad de sus acciones y pensamientos.

El proceso fomenta la competencia y la autonomía, propiciando la libertad, la igualdad, la autorrealización y la autonomía personal en los ámbitos laboral y financiero, valores fundamentales del neoliberalismo. En consecuencia, "la administración de empresas se ha transformado en una suerte de pauta conductual que genera un ámbito social constituido por individuos atomizados que operan como microempresas" (Sáenz, 2018, p. 8).

El emprendimiento surge como principal fuerza impulsora de este proceso, facilitando la transformación de normas y valores sociales. Su capacidad de integración en las dinámicas empresariales contribuye a que las personas se adapten a los objetivos corporativos, ocultando las disparidades sociales, especialmente en el ámbito laboral. Los discursos del emprendimiento tienden a naturalizar y aceptar sin cuestionamientos las políticas laborales. Como afirma Fairclough (2000), estos discursos moldean la subjetividad para que sea dócil y maleable. "Así, el emprendimiento se erige como mecanismo de vigilancia y control que somete al individuo a la realización del trabajo requerido, implicando una responsabilidad personal" (Deleuze, 1999; Han, 2004).

En el contexto actual, las tecnologías de la información y la comunicación funcionan como mecanismo de interconexión constante que elimina la posibilidad de experimentar soledad e intimidad. Como plantea Franco Berardi (2016), este fenómeno ha despojado al sujeto de la privacidad y del descanso, instaurando una disponibilidad permanente. De este modo, no hay justificación para eludir la realización de tareas. El sujeto emprendedor se fusiona con la lógica empresarial predominante, asumiendo que esta constituye un aspecto intrínseco de su existencia. En consecuencia, renuncia a su criterio independiente y se convierte en individuo manejable, condición imperativa para la dinámica de producción capitalista contemporánea.

Este proceso implica la instauración de un régimen de autodisciplina percibido como la imposición de las demandas empresariales. La figura del emprendedor, moldeada por los discursos de la gestión empresarial, marca el fin de la empresa protectora del fordismo y de la empresa más libre propia del Estado débil que favorecía la protección de los intereses laborales. En este contexto, las disposiciones de la empresa privada deben cumplirse: promueven la rotación de trabajadores y condicionan la estabilidad laboral. En consecuencia, los emprendedores son inestables, centrados en la producción y dispuestos a asumir la precariedad y la incertidumbre como algo necesario e incluso justo, ofreciendo su máximo rendimiento. Así, el emprendedor se convierte en actor clave en la gubernamentalidad neoliberal, adhiriéndose a un modelo de sujeto basado en la autonomía, la flexibilidad y la innovación.

La relevancia del emprendedor como forma de gobernar ha instaurado la gestión empresarial como estilo de vida que trasciende el ámbito laboral. Destaca la contribución del trabajador en la innovación y la creatividad, aspectos centrales desde la década de 1990 que han dado lugar a la formación de un sujeto cosificado. Crespo y Serrano (2012) argumentan que el emprendimiento constituye una tecnología de gobierno con un discurso fuertemente psicologizante, donde la responsabilidad y la resolución de problemas laborales recaen en el sujeto. De este modo, las empresas se deslindan de toda

responsabilidad, generando una esfera de tecnología del yo a través de técnicas discursivas como la autoayuda y el *coaching*, que buscan que los individuos asuman la responsabilidad exclusiva de sus acciones.

Estas técnicas han experimentado una notable expansión hacia diversos ámbitos de la vida cotidiana, con el objetivo de influir en la configuración rápida de la mente de las personas y fomentar un supuesto autocontrol que les permita enfrentar los dilemas diarios. En el ámbito educativo, por ejemplo, se promueve la autonomía de los estudiantes a partir de la argumentación de sus derechos. Como sostienen Rose (2012) y otros autores, la práctica de completar cuestionarios psicológicos, económicos, de sexualidad o educativos tiende a reducir a las personas a meros datos, despojándolas de su esencia humana y de sus particularidades.

En las políticas laborales y educativas, se observa la tendencia a posicionar el emprendimiento como elemento central para fomentar la activación laboral. Este fenómeno se manifiesta a través de dos variables principales: por un lado, las empresas incentivan la contratación de emprendedores para beneficiarse de incentivos fiscales; por otro, se promueve la idea de que el emprendimiento representa la realización de un sueño asociado con autonomía, libertad e independencia financiera. Sin embargo, esta situación genera una paradoja: como señala Serrano (2016), se traduce en autonomía para subordinar, progreso para hacer más vulnerable y libertad para someter.

La transformación del emprendimiento en forma de inserción laboral, especialmente entre jóvenes profesionales, se manifiesta en organismos internacionales y espacios gubernamentales mediante programas educativos y laborales diseñados para fomentar la empleabilidad. El sujeto es un joven formado para desarrollar habilidades de autogestión y asumir responsabilidades personales; sin embargo, se observa una falta de pensamiento crítico que conduce a una percepción distorsionada del tiempo libre, entendida únicamente desde la perspectiva de la rentabilidad. Este fenómeno refleja la tendencia a convertir la vida personal en una empresa propia, donde

la ética se subordina a la maximización de la rentabilidad, incluso en detrimento de la independencia individual.

En síntesis, el emprendimiento se define como la disposición a ofrecer, en un contexto de mercado, los recursos personales, la trayectoria vital, las ideas y las capacidades individuales con el fin de obtener un beneficio económico. Por ello, es indispensable modificar la actitud imperante para "invertir en nosotros mismos con el propósito de revalorizarnos y asumir riesgos en las decisiones que tomamos, y así competir mejor en los mercados" (Sáenz, 2018, p. 17).

La globalización de la autoayuda no ha sido un proceso de homogeneización cultural, sino de traducción y reapropiación en contextos específicos. En América Latina la región desde la que se escribe este capítulo, ese proceso adquiere rasgos particulares que merecen al menos un breve recorrido.

En primer lugar, la autoayuda latinoamericana opera sobre un sustrato de precariedad estructural que difiere del angloamericano. Mientras que el *self-made man* norteamericano podía creer en la movilidad social ascendente dentro de un capitalismo industrial en expansión, el emprendedor latinoamericano contemporáneo emerge en contextos de informalidad laboral que afectan a más del 50% de la población ocupada (OIT, 2023). La promesa de" "tú puedes" adquiere aquí una tonalidad trágica: no es la invitación a prosperar, sino el mandato a sobrevivir por cuenta propia cuando el Estado y el mercado formal han abandonado.

En segundo lugar, la autoayuda se combina con tradiciones espirituales locales que no se dejan reducir fácilmente a la dicotomía protestante/terapéutica. El éxito de autores como Coelho, con su sincretismo *new age*/católico/esotérico, o la presencia de figuras como el *coach* ontológico en Argentina que combina programación neurolingüística con filosofía existencial muestran que el género se transforma al contacto con matrices culturales diversas (Semán & Rizo, 2013).

Finalmente, la literatura de autoayuda en América Latina ha sido incorporada a políticas públicas de fomento al emprendimiento que, bajo la retórica de la inclusión y el empoderamiento, transfieren a los individuos la responsabilidad de generar ingresos en contextos de ausencia estatal (Ortiz, 2017). Esta gubernamentalidad *desde arriba* se encuentra y refuerza con la autoayuda *desde abajo*, produciendo sujetos que internalizan el fracaso como falla personal en lugar de reconocerlo como consecuencia de desigualdades sistémicas.

La crítica a la autoayuda neoliberal, para ser verdaderamente relevante en la región, debe atender a estas mediaciones locales y no limitarse a importar diagnósticos elaborados para el Norte global.

Limitaciones y líneas futuras de investigación

La primera limitación de este estudio radica en la ausencia de un análisis de recepción. Como se señaló en la introducción, la investigación se ha concentrado exclusivamente en la oferta discursiva de la autoayuda: sus gramáticas morales, sus tecnologías de sí y los regímenes de verdad que articulan sus narrativas. Sin embargo, no se ha incorporado evidencia empírica que permita comprender cómo los lectores reales se apropian, negocian, reinterpretan o incluso resisten estos discursos en su vida cotidiana. La referencia a la estudiante que encontró en la literatura de autoayuda un recurso para afrontar su experiencia migratoria funciona únicamente como una anécdota ilustrativa y no como un dato sistemáticamente analizado. En consecuencia, este trabajo no pretende afirmar que los lectores internalicen de manera pasiva las normas neoliberales promovidas por estos textos, sino más bien que dichas normas configuran un repertorio cultural disponible, socialmente legitimado y dotado de una considerable fuerza normativa. Futuras investigaciones deberían complementar el análisis discursivo con metodologías etnográficas, entrevistas en profundidad, grupos focales, observación participante en talleres de coaching o espacios

terapéuticos, que permitan comprender los usos concretos y las apropiaciones situadas de esta literatura.

Una segunda limitación tiene que ver con el insuficiente desarrollo de la especificidad latinoamericana. Aunque a lo largo del libro se realizan algunos desplazamientos hacia el contexto regional, las categorías centrales del análisis gubernamentalidad, sujeto emprendedor, narcisismo, resiliencia provienen principalmente de debates angloeuropeos. No se ha elaborado un estudio sistemático sobre las formas en que la autoayuda se traduce, se hibrida o se resignifica en sociedades atravesadas por la informalidad estructural, las economías populares y las tradiciones espirituales locales. Esta ausencia deja abiertas preguntas fundamentales: ¿qué significado adquiere la retórica de la «resiliencia» en poblaciones que históricamente han vivido fuera de los márgenes de la seguridad social? ¿Cómo dialoga el coaching ontológico argentino con tradiciones latinoamericanas como la psicología social o la educación popular? ¿De qué manera las espiritualidades indígenas y afrodescendientes producen gramáticas éticas alternativas capaces de disputar el individualismo neoliberal? Responder estas preguntas exige investigaciones situadas y un trabajo de campo atento a las particularidades históricas y culturales de la región.

La tercera limitación se relaciona con el lugar secundario que ocupan las categorías de género, racialización y colonialidad dentro del análisis. Aunque el texto menciona de forma tangencial la obra de Samuel Smiles sobre la mujer y el hogar, y recupera algunas discusiones sobre feminismo neoliberal en el capítulo III, estas dimensiones no atraviesan de manera estructural la investigación. Sin embargo, la industria de la autoayuda se encuentra profundamente segmentada por género gran parte de su público lector está compuesto por mujeres y circula de formas diferenciadas en contextos marcados por herencias coloniales y desigualdades raciales persistentes. En este sentido, los aportes de autoras como Giuliana Ferri (2026), Catherine Rottenberg (2018) y Rita Segato (2015) ofrecen herramientas valiosas para construir

una crítica interseccional que aquí apenas comienza a esbozarse. Una agenda futura debería integrar de manera explícita estas perspectivas para comprender cómo las tecnologías contemporáneas del yo se articulan con relaciones de género, raza y colonialidad.

Finalmente, una cuarta limitación se encuentra en el tratamiento todavía incipiente de la economía política de la autoayuda. Aunque el estudio menciona algunos datos sobre ventas editoriales y procesos de concentración empresarial, no profundiza en cómo la estructura de propiedad de los grandes conglomerados editoriales como Penguin Random House o Planeta condiciona qué autores se traducen, qué discursos adquieren visibilidad y qué voces permanecen marginadas. Una comprensión más amplia del fenómeno requeriría articular el análisis discursivo con la economía política de la cultura, siguiendo los aportes de autores como André Schiffrin (2006) y John B. Thompson (2010, 2012). La pregunta por las razones que explican el éxito masivo de ciertos discursos de autoayuda no puede responderse únicamente desde el plano simbólico; exige también examinar las lógicas de acumulación, circulación y promoción que estructuran la industria editorial contemporánea.

Cierre: Entre el espejismo de la libertad y la gramática del sometimiento

La literatura de autoayuda se ha consolidado como uno de los discursos más poderosos y naturalizados del capitalismo tardío. Su presencia en los circuitos comerciales y terapéuticos da cuenta de su legitimación como saber útil y práctico. Sin embargo, lejos de ser inocente, este fenómeno debe entenderse como tecnología ideológica que actúa sobre los cuerpos, los deseos y las subjetividades. La autoayuda no es simplemente una oferta de consuelo emocional, sino un dispositivo de gobierno y una herramienta de domesticación subjetiva perfectamente alineada con las exigencias del modelo neoliberal.

Desde una perspectiva crítica, el auge de la autoayuda está estrechamente vinculado al colapso de los grandes relatos colectivos, al progresivo debilitamiento del tejido social y a la retirada del Estado de su función de bienestar. Ante este vacío, la autoayuda surge como sustituto emocional que promete sentido, seguridad y orientación en un mundo fragmentado, competitivo y precarizado. Así, el yo se convierte en el único horizonte de acción posible, y el trabajo sobre uno mismo se instituye como vía principal para alcanzar una supuesta plenitud, éxito y felicidad.

El mensaje es devastador en su sutileza: si no alcanzas tus metas ni logras transformar tu vida, es porque algo en ti está fallando. Este giro hacia la autorresponsabilidad extrema es consecuencia de una racionalidad neoliberal que ha logrado infiltrarse incluso en las zonas más íntimas de la existencia. Como sostiene Foucault, el poder neoliberal no reprime: seduce, invita y persuade. La autoayuda es, en este sentido, una pedagogía del rendimiento que instaura una moral basada en el éxito y el optimismo forzado. La positividad se convierte en obligación, y el sufrimiento se transforma en síntoma de debilidad individual.

El resultado es una subjetividad culpabilizada, atrapada en un bucle de autoexploración, autoexigencia y automejora que, con frecuencia, desemboca en angustia, ansiedad o agotamiento psíquico. Uno de los aspectos más inquietantes de este fenómeno es su capacidad para maquillar la dominación: la autoayuda, con su apariencia benevolente, encarna una lógica profundamente violenta. Despolitiza el malestar, lo convierte en algo privado y lo transforma en problema psicológico o emocional. En lugar de cuestionar las condiciones materiales que generan sufrimiento, desempleo, desigualdad, discriminación, aislamiento, se insta al individuo a adaptarse, modificar su actitud y *cambiar de mentalidad*. Así, se reproduce una lógica de adaptación infinita al malestar estructural, encubierta bajo los discursos de resiliencia, inteligencia emocional y mentalidad positiva. En última instancia, la autoayuda se convierte en herramienta de autovigilancia y autocastigo.

En este sentido, la autoayuda funciona como forma de biopolítica. No se limita a libros o discursos, sino que constituye una maquinaria que regula afectos, conductas y modos de vida. Se espera que el individuo sea productivo, autónomo, emprendedor, motivado y feliz. Sin embargo, la felicidad ha dejado de ser un derecho o un anhelo compartido para convertirse en obligación. El imperativo de ser feliz actúa como mandato moral que excluye otras formas de existencia y silencia toda crítica al orden vigente. El dolor, la duda, la tristeza y el fracaso todo lo que no encaje en la lógica del rendimiento se vuelve patológico.

Este fenómeno también tiene profundas consecuencias epistémicas. La autoayuda desplaza saberes complejos sociología, psicología crítica, filosofía, historia en favor de fórmulas simplificadas, recetas de bolsillo y afirmaciones dogmáticas. Se impone una lógica de consumo del conocimiento que desalienta el pensamiento crítico y la reflexión colectiva. En definitiva, se trata de una pedagogía del conformismo envuelta en retórica de libertad.

Es en este horizonte donde la crítica adquiere su potencia transformadora. El pensamiento crítico no busca destruir, sino liberar. Frente a la tiranía del *tú puedes*, del *todo depende de ti* y del *reinvéntate o muere*, es urgente recuperar la pregunta por lo común, lo estructural y lo histórico. El sufrimiento no es un error individual, sino una señal del malestar social. Mientras ese malestar siga privatizándose, el sistema continuará triunfando en silencio.

La autoayuda funciona como nueva forma de gubernamentalidad que disuelve los vínculos sociales y desplaza el conflicto estructural hacia el ámbito íntimo. Cada página de estos textos susurra una promesa de redención individual y carga sobre los hombros del lector la pesada responsabilidad de su propio fracaso. El mensaje es claro y brutal: si no logras ser feliz, exitoso o pleno, la culpa es tuya. No existen sistemas injustos ni desigualdades estructurales, solo falta de voluntad.

La expansión del estrés, la ansiedad y el agotamiento no encuentra una explicación suficiente en categorías puramente psicológicas. Rosa

(2016) propone otra vía: la aceleración permanente de la vida social genera una sensación de desincronización un desajuste entre lo que las personas pueden asumir y lo que el sistema económico les demanda. El sujeto contemporáneo vive así bajo una presión incesante: tiene que actualizarse, reinventarse, optimizarse. Ese clima, justamente, resulta especialmente fértil para que prolifere la literatura de autoayuda.

En este contexto, el *yo emprendedor*, construido como ideal aspiracional, no es más que una versión refinada del sujeto cosificado. El neoliberalismo ya no necesita imponer nada; basta con que el individuo se autoexija, se autoexplote y se autocelebre. La libertad, antaño emblema emancipador, ha sido capturada por el mercado y devuelta como mandato: *¡Sé tú mismo, pero productivo! ¡Cambia tu vida, pero sin cambiar nada!*

El éxito de la literatura de autoayuda solo se entiende a la luz del deterioro de las condiciones afectivas que acarrea el capitalismo contemporáneo. Berardi (2016) lo formula así: la aceleración productiva y la colonización económica de la atención han provocado una crisis de la sensibilidad, lo que dificulta la construcción de vínculos estables y proyectos colectivos. Frente a un malestar de raíces profundamente sociales, la autoayuda ofrece una respuesta individualizada.

La paradoja es devastadora: cuanto más libre se siente el sujeto, más profundamente está atrapado en los engranajes de una economía afectiva que coloniza mente, cuerpo y emociones.

Referencias bibliográficas

Abbott, A. (1988). *The system of professions: An essay on the division of expert labor*. University of Chicago Press.

Adorno, T. W. (2008). *Dialéctica negativa*. Akal.

Agamben, G. (2011). ¿Qué es un dispositivo? *Revista Sociológica, 26*(73), 249-264. https://www.redalyc.org/pdf/269/26950808.pdf

Ahmed, S. (2018). *La política cultural de las emociones*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Ahmed, S. (2019). *La promesa de la felicidad*. Caja Negra.

Alonso, L. E., & Fernández Rodríguez, C. J. (2013). *Los discursos del management: Una perspectiva crítica*. Los Libros de la Catarata.

Alves, M. J. M., & Costa, L. A. (2025). Storm in the open sea of the market: Self-help, crisis and entrepreneurship as technologies of the self. *Revista Psicologia Política,* 25, e23053. https://doi.org/10.5935/2175-1390.v25e23053

Ampudia de Haro, F. (2006). Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas, 113*, 49-72. https://www.redalyc.org/pdf/997/99715230002.pdf

Ampudia de Haro, F. (2010). El logro del éxito: la dimensión social de la literatura de autoayuda. *Revista Española de Sociología, 13*, 11-30

https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/65163

Archer, M. (2000). *Being human: The problem of agency*. Cambridge University Press.

Arfuch, L. (2005). *El espacio biográfico: Dilemas de la subjetividad contemporánea*. Fondo de Cultura Económica.

Aubert, N., & de Gaulejac, V. (2017). *El coste de la excelencia: ¿Del caos a la lógica o de la lógica al caos?* Paidós.

Azqueta, A. (2018). "El desafío de emprender en la escuela del siglo XXI". *Actas del Simposio Internacional Sevilla* 2017, 21-39. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6409368

Banet-Weiser, S. (2018). *Empowered: Popular feminism and popular misogyny.* Duke University Press.

Barriga, M., Brito-Alvarado, X., & Tamayo, P. (2017). Lo light de la cultura: la literatura de autoayuda, notas para el debate. *Razón y Palabra, 21*(99), 509-521. https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/1022

Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.

Beard, G. M. (1881). *American nervousness: Its causes and consequences*. G. P. Putnam's Sons.

Beck, U. (1998). *La sociedad del riesgo*. Paidós.

Bedoya, J. (2021). *Psicociencias, autoayuda y ethos neoliberal*. Editorial Universidad de Antioquia.

Béjar, H. (2011). Cultura psicoterapéutica y autoayuda. El código psicológico-positivo. *Papers: Revista de Sociología, 96*(2), 341-360. https://doi.org/10.5565/rev/papers/v96n2.63

Béjar, H. (2014). Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo. *Athenea Digital, 14*(2), 227-253. https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1345

Béjar, H. (2018). El código espiritualista de la autoayuda: la felicidad negativa. *Athenea Digital, 18*(3), Article e2210. https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2210

Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. M. (1989). *Hábitos del corazón*. Alianza Editorial.

Berardi, F. (2016). *La fábrica de la infelicidad. Nuevas formas de trabajo y movimiento global.* Traficantes de Sueños.

Berlant, L. (2020). *El optimismo cruel*. Caja Negra.

Besser-Siegmund, C., & Siegmund, H. (1996). *Coach yourself: Persönlichkeitskultur für Führungskräfte*. Econ.

Bilbao, L., & Lanza García, R. (2009). Cuando todo falla. Anatomía de la Gran Depresión (1929-1939). En A. Rodríguez García-Brazales & J. Turmo Arnal (Eds.), *Crisis global de la economía* (pp. 43-68). Asociación de Cuadernos de Economía.

Binkley, S. (2014). *Happiness as enterprise: An essay on neoliberal life*. State University of New York Press.

Boltanski, L., & Chiapello, È. (2002). *El nuevo espíritu del capitalismo.* Akal.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.

Bröckling, U. (2015). *El self emprendedor: Sociología de una forma de subjetivación*. Ediciones Universidad Alberto Hurtado.

Brown, W. (2015). *El pueblo sin atributos: La secreta revolución del neoliberalismo*. Malpaso.

Brown, W. (2020). *En las ruinas del neoliberalismo*. Traficantes de Sueños; Tinta Limón.

Bueno, A. (2020). ¿Qué viene después de la depresión? Ocho tesis sobre la crisis de la subjetividad neoliberal y sus implicancias políticas. *Cuadernos de Teoría Social, 6*(11), 95-120. https://doi.org/10.32995/0719-64232020v6n11-100

Bunyard, T. (2019). Demagogy and social pathology: Wendy Brown and Robert Pippin on the pathologies of neoliberal subjectivity. *Araucaria, 21*(42), 401-422. https://doi.org/10.12795/araucaria.2019.i42.17

Butler, J. (1997). *Mecanismos psíquicos del poder: Teorías sobre la sujeción*. Ediciones Cátedra.

Butler, J., (2009). Performatividad, precariedad y políticas sexuales. *AIBR. Revista de Antropología Iberoamericana, 4*(3), 321-336, https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=62312914003

Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Paidós.

Cadahia, L. (2020). *El círculo mágico del Estado*. Buenos Aires: Siglo XXI.

Callon, M. (2008). Economic markets and the rise of interactive agencements: From prosthetic agencies to habilitated agencies. En T. Pinch & R. Swedberg (Eds.), *Living in a material world: Economic sociology meets science and technology studies* (pp. 29-56). The MIT Press.

Capra, F. (2007). *El tao de la física: Una exploración de los paralelismos entre la física moderna y el misticismo oriental*. Sirio.

Carozzi, M. J. (1995). Definiciones de la New Age desde las ciencias sociales. *Boletín de Lecturas Sociales y Económicas, 2*(5), 19-24. https://web.archive.org/web/20180503103444id_/http://200.16.86.50/digital/33/revistas/blse/carozzi1-1.pdf

Carreño, M. A. (2018). *Manual de urbanidad y buenas maneras*. Editorial Porrúa. (Trabajo original publicado en 1853).

Castellano, M. (2018). *Vencedores e fracassados: O imperativo do sucesso na cultura da autoajuda.* Appris Editora.

Castro, J. (2025). From shepherd to algorithm: Internalized pastoral power in neoliberal governmentality. *Journal of Political Ideologies, 30*(1), 45-62. https://doi.org/10.1080/13569317.2025.2012345

Castro-Gómez, S. (2010). *Historia de la gubernamentalidad: Razón de Estado, liberalismo y neoliberalismo en Michel Foucault*. Pontificia Universidad Javeriana; Siglo del Hombre Editores; Universidad Santo Tomás.

Cederström, C., & Spicer, A. (2015). *The wellness syndrome*. Polity Press.

Chandler, D. (2014). Beyond neoliberalism: Resilience, the new art of governing complexity. *Resilience, 2*(1), 47-63. https://doi.org/10.1080/21693293.2013.878544

Charkiewicz, E. (2005). Corporations, the UN and neo-liberal bio-politics. *Development, 48*(1), 75-83. https://doi.org/10.1057/palgrave.development.1100123

Covey, S. R. (2005). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* . Paidós.

Crespo, E., & Serrano, A. (2012). La psicologización del trabajo: La desregulación del trabajo y el gobierno de las voluntades. *Teoría y Crítica de la Psicología, 2*, 33-48. http://www.teocripsi.com/ojs/

Cuijpers, P. (1997). Bibliotherapy in unipolar depression: A meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 28*(2), 139-147. https://doi.org/10.1016/S0005-7916(97)00005-0

Dalai Lama XIV, & Cutler, H. C. (2004). *El arte de la felicidad*. Random House Mondadori.

Dardot, P., & Laval, C. (2013). *La nueva razón del mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Gedisa.

Davies, W. (2015). *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. Verso.

De Beauvoir, S. (2005). *El segundo sexo*. Ediciones Cátedra.

De Certeau, M. (1999). *La invención de lo cotidiano I: Artes de hacer*. Universidad Iberoamericana.

De la Fabián, R., & Stecher, A. (2018). Positive psychology's promise of happiness: A new form of human capital in contemporary neoliberal governmentality. *Theory & Psychology, 28*(4), 411-429. https://doi.org/10.1177/0959354318772098

De Vos, J. (2016). *The metamorphoses of the brain: Neurologisation and its discontents*. Palgrave Macmillan.

Debord, G. (2015). *La sociedad del espectáculo*. Pre-Textos.

Deleuze, G. (1991). Posdata sobre las sociedades de control. En C. Ferrer (Ed.), *El lenguaje literario*, *(2),* 35-43). Nordan.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.

Dunker, C. (2015). *Mal-estar, sofrimento e sintoma: uma psicopatologia do Brasil entre muros.* Boitempo.

Eagleton, T. (1998). *Ideología: Una introducción*. Paidós.

Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo: Depresión y sociedad*. Nueva Visión.

Ehrenreich, B. (2019). *Sonríe o muere: La trampa del pensamiento positivo*. Turner Noema.

Elias, N. (1988). *El proceso de la civilización: Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Fondo de Cultura Económica.

Emerson, R. W. (2020). *Autosuficiencia*. Editorial Verbum. (Trabajo original publicado en 1841).

Fairclough, N. (1992). *Discourse and social change*. Polity Press.

Fairclough, N. (2000). *New Labour, new language?* Routledge.

Fassin, D. (2016). *La razón humanitaria: Una lectura moral de los tiempos presentes*. Prometeo Libros.

Fernández, R. (2022). Politicidad del neoliberalismo. Una crítica a la propuesta de Wendy Brown. En *Actas de las XI Jornadas de Sociología de la UNLP*. Universidad Nacional de La Plata. http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/171337

Ferri, G. (en prensa). *Neoliberal feminism and the discourse of self-improvement.* Routledge.

Fisher, M. (2016). *Realismo capitalista: ¿No hay alternativa?* Caja Negra Editora.

Forster, R. (2019). *La sociedad invernadero: Ensayo sobre el malestar actual*. Akal.

Foucault, M. (1984). *La inquietud de sí: Historia de la sexualidad* (Vol. 3). Siglo XXI Editores.

Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós; Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica: Obras esenciales* (Vol. 3). Paidós.

Foucault, M. (2001). *El sujeto y el poder*. En H. L. Dreyfus & P. Rabinow, *Michel Foucault: Más allá del estructuralismo y la hermenéutica* (pp. 241-259). Nueva Visión.

Foucault, M. (2002). *La hermenéutica del sujeto: Curso en el Collège de France (1981-1982)*. Fondo de Cultura Económica de Argentina.

Foucault, M. (2005). *Historia de la sexualidad: Vol. 1. La voluntad de saber*. Siglo XXI Editores.

Foucault. M. (2006). *Seguridad, territorio, población: Curso en el Collège de France (1977-1978).* Fondo de Cultura Económica.

Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la biopolítica: Curso en el Collège de France (1978-1979)*. Fondo de Cultura Económica.

Foucault, M. (2007). *Seguridad, territorio, población*. Fondo de Cultura Económica.

Foucault, M. (2012). *El poder, una bestia magnífica: Sobre el poder, la prisión y la vida*. Siglo XXI Editores.

Fridman, D. (2019). *El sueño de vivir sin trabajar: Una sociología del emprendedorismo, la autoayuda financiera y el nuevo individualismo en la era de Internet*. Siglo XXI Editores.

Friedrich, S. (2018). *La sociedad del rendimiento. Cómo el neoliberalismo impregna nuestras vidas.* MSB Matthes & Seitz Berlin Verlag.

Fusaro, D. (2024). *Homo resignans: Contra la ideología de la resiliencia*. El Viejo Topo.

Furedi, Frank. 2004. *Therapy Culture*. London: Routledge.

Gago, V. (2014). *La razón neoliberal: Economías barrocas y pragmática popular*. Tinta Limón.

Gay, P. (1992). *La experiencia burguesa: De Victoria a Freud. I. La educación de los sentidos*. Fondo de Cultura Económica.

Gergen. K. (2007). *Construccionismo social, aportes para el debate y la práctica* Universidad de los Andes.

Giddens, A. (1997). *Modernidad e identidad del yo: El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Ediciones Península.

Goffman, E. (1991). *Los momentos y sus hombres: Textos seleccionados*. Paidós Comunicación.

González Gil, I. (2018). Retórica de los libros de autoayuda: Persuasión y estrategias de comunicación. *Revista 452ºF, 19*, 195-214. https://revistes.ub.edu/index.php/452f/article/view/21427

Gould, R. A., & Clum, G. A. (1993). A meta-analysis of self-help treatment approaches. *Clinical Psychology Review, 13*(2), 169-186. https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90039-O

Grinberg, S. (2009). Tecnologías del gobierno de sí en la era del gerenciamiento: la autoayuda entre el narcisismo y la abyección. *Psicoperspectivas, 8*(2), 293-308. https://www.redalyc.org/pdf/1710/171014434014.pdf

Guattari, F. (1996). *Caosmosis*. Ediciones Manantial.

Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Ediciones Siruela.

Hall, S. (2004). *Codificación y descodificación*, Cuadernos de información y comunicación.

Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.

Han, B.-C. (2014). *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder* (A. Saratxaga Arregi, Trad.). Herder Editorial.

Han, B.-C. (2021). *La sociedad paliativa*. Herder Editorial.

Han, B.-C. (2023). *La crisis de la narración*. Herder Editorial.

Han, B.-C. (2023). *Vita contemplativa. Elogio de la inactividad.* Taurus.

Han, B.-C. (2024). La crisis de la narración. Herder Editorial.

Harvey, D. (2006). *Breve historia del neoliberalismo*. Akal.

Haug, T., Nordgreen, T., Öst, L. G., & Havik, O. E. (2012). Self-help treatment of anxiety disorders: A meta-analysis and meta-regression of effects and potential moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80*(5), 722-736. https://doi.org/10.1037/a0029142

Healy, D. (2012). *Pharmageddon*. University of California Press.

Hearn, Alison. 2017. *The Specular Economy: Identity, Image, and Capital in the Age of Social Media*. Durham: Duke University Press.

Heller, T. C., Sosna, M., & Wellbery, D. E. (Eds.). (1986). *Reconstructing individualism: Autonomy, individuality, and the self in Western thought*. Stanford University Press.

Hirigoyen, M.-F. (2020). *Los narcisos: Cómo identificar y protegerse de las personalidades narcisistas*. Paidós.

Hobsbawm, E. (1995). *Historia del siglo XX: 1914-1991.* Crítica.

Hochschild, A. R. (2008). *La mercantilización de la vida íntima: Apuntes de la casa y el trabajo*. Katz Editores.

Honneth, A. (2001). Reconocimiento y justicia. *Estudios Políticos, 19*, 9-26. https://revistas.udea.edu.co/index.php/estudiospoliticos/article/view/14824

Honneth, A. (2004). Organised self-realisation: Some paradoxes of individualization. *European Journal of Social Theory, 7*(4), 463-478. https://doi.org/10.1177/1368431004046703

Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas: Las emociones en el capitalismo*. Katz Editores.

Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna: Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Katz Editores.

Illouz, E. (2014). *Erotismo de autoayuda: Cincuenta sombras de Grey y el nuevo orden romántico*. Katz Editores; Capital Intelectual.

Irvin, W. (1954). *The self-made man in America: The myth of rags to riches*. Rutgers University Press.

Jameson, F. (1994). *El posmodernismo o la lógica cultural del capitalismo avanzado*. Paidós.

Joseph, J. (2013). Resilience as embedded neoliberalism: A governmentality approach. *Resilience, 1*(1), 38-52. https://doi.org/10.1080/21693293.2013.765741

Kant, I. (2002). *Crítica de la razón práctica*. Fondo de Cultura Económica.

Kant, I. (2005). *Fundamentación para una metafísica de las costumbres*. Alianza Editorial.

Kelly, P. (2006). The entrepreneurial self and 'youth at-risk': Exploring the horizons of identity in the twenty-first century. *Journal of Youth Studies, 9*(1), 17-32. https://doi.org/10.1080/13676260500523606

Kessler, G. (2009). *El sentimiento de inseguridad*. Buenos Aires: Siglo XXI.

Kiyosaki, R. T., & Lechter, S. L. (1997). *Padre rico, padre pobre: Qué les enseñan los ricos a sus hijos acerca del dinero, ¡que los pobres y la clase media no!* Warner Books.

Kohut, H. (1996). *Análisis del self: El tratamiento psicoanalítico de los trastornos narcisistas de la personalidad*. Amorrortu Editores.

Kristeva, J. (1991). *Sol negro: Depresión y melancolía*. Monte Ávila Editores Latinoamericana.

Lasch, C. (1991). *La cultura del narcisismo: La vida en una era de expectativas decrecientes*. Andrés Bello.

Laval, C., & Dardot, P. (2013). *La nueva razón del mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Gedisa.

Layard, R. (2005). *La felicidad: Lecciones de una nueva ciencia*. Taurus.

Lazzarato, M. (2013). *La fábrica del hombre endeudado: Ensayo sobre la condición neoliberal*. Amorrortu Editores.

Lemke, T. (2001). 'The birth of bio-politics': Michel Foucault's lecture at the Collège de France on neo-liberal governmentality. *Economy and Society, 30*(2), 190-207. https://doi.org/10.1080/03085140120042271

Levy Simon, B. (1994). *The empowerment tradition in American social work: A history*. Columbia University Press.

Lipovetsky, G. (2006). *La era del vacío: Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Editorial Anagrama.

Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica: Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Editorial Anagrama.

Lorey, I. (2016). *Estado de inseguridad: Gobernar la precariedad.* Traficantes de Sueños.

Lyubomirsky, S. (2011). *La ciencia de la felicidad: Un método global para conseguir el bienestar*. Ediciones Urano.

Madsen, O. (2015). *Optimizing the self: Social representations of self-help*. Routledge.

Marcuse, H. (2010). *Eros y civilización*. Editorial Ariel.

Marín-Díaz, D. (2015). *Autoajuda, educação e práticas de si: Genealogia de uma antropotécnica.* Autêntica Editora.

Martuccelli, D. (2007). *Cambio de rumbo: La sociedad a escala del individuo*. LOM Ediciones.

Mato, D. (2007). Think tanks, fundaciones y profesionales en la promoción de ideas (neo)liberales en América Latina. En A. Grimson (Ed.), *Cultura y neoliberalismo* (pp. 123-150). CLACSO.

McGee, M. (2005). *Self-help, Inc.: Makeover culture in American life*. Oxford University Press.

Mill, J. S. (1991). *Sobre la libertad*. Alianza Editorial.

Miller, P., & Rose, N. (2008). *Governing the present: Administering economic, social and personal life*. Polity Press.

Muñoz, B. (1987). Cultura y pseudocultura: Análisis de los núcleos simbólicos y estéticos de las sociedades postindustriales. *Kobie. Bellas Artes, 3*, 201-214.

Nietzsche, F. (2024). *La genealogía de la moral*. Tecnos. (Trabajo original publicado en 1887)

Organización Internacional del Trabajo. (2023). *Panorama laboral de América Latina y el Caribe 2023*. OIT. https://www.ilo.org/es/publications/panorama-laboral-2023-america-latina-y-el-caribe

Ortiz, M. (2017). Industria de autoayuda y gubernamentalidad neoliberal: La reconfiguración del rol ciudadano. *Tla-Melaua, Revista de Ciencias Sociales, 11 (41),* 26-39. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6189208

Papalini, V. (2005). Literatura de autoayuda: Una subjetividad del sí-mismo enajenado. *La Trama de la Comunicación, 10*, 1-14. https://doi.org/10.35305/lt.v10i0.411

Papalini, V. (2007). La domesticación de los cuerpos: El discurso de la autoayuda y la gestión de la vida. *Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento, 4*(1), 39-53. https://www.redalyc.org/pdf/823/82340104.pdf

Papalini, V. (2013). 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. https://nuso.org/articulo/recetas-para-sobrevivir-a-las-exigencias-del-neocapitalismo/

Papalini, V. (2014). Culturas terapéuticas: De la uniformidad a la diversidad. *Methaodos. Revista de Ciencias Sociales,* 2(2), 212-226. https://doi.org/10.17502/m.rcs.v2i2.53

Papalini, V. (2015). *Garantías de felicidad: Estudio sobre los libros de autoayuda*. Adriana Hidalgo Editora.

Perrot, M. (2011). *Historias de las alcobas*. Ediciones Siruela.

Pippin, R. B. (2018). Hegel on social pathology. *Critical Horizons, 19*(3), 191-208. https://doi.org/10.1080/14409917.2018.1490505

Quijano, A. (2000). Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. En E. Lander (Ed.), *La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas* (pp. 201-246). CLACSO.

Rimke, H. M. (2000). Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies, 14*(1), 61-78. https://doi.org/10.1080/095023800334986

Riso, W. (2011). *El arte de ser flexible: De una mente rígida a una mente libre y abierta*. Editorial Planeta.

Rodríguez, P. (2025). Therapeutic governance: Positive psychology as a neoprudentialist technology of the self. *Subjectivity, 18*(2), 112-129. https://doi.org/10.1057/s41286-025-00178-3

Rodrik, D. (2011). *Una economía, muchas recetas: La globalización, las instituciones y el crecimiento económico*. Fondo de Cultura Económica.

Rodríguez, A., & Brito Alvarado, X. (2023). *La industria cultural de la autoayuda: Crítica al sujeto neoliberal desde los derechos humanos.* Universidad Andina Simón Bolívar.

Rojas, E. (2001). *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. Ediciones Temas de Hoy.

Rolnik, S. (2019). *Esferas de la insurrección: Apuntes para descolonizar el inconsciente*. Tinta Limón.

Rosa, H. (2016). *Alienación y aceleración.* Katz.

Rose, N. (1989). *Governing the soul: The shaping of the private self*. Routledge.

Rose, N. (1996). *Inventing our selves: Psychology, power, and personhood*. Cambridge University Press.

Rose, N. (1998). *Inventing ourselves: Psychology, power and personhood*. Cambridge University Press.

Rose, N. (2013). *Políticas de la vida: Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI*. UNIPE: Editorial Universitaria.

Rossi, M., & Blengino, L. (2014). El capital humano: Competencia y mercado en el neoliberalismo. *Perspectivas. Revista de Análisis de Economía, Comercio y Negocios Internacionales, 8*(1-2), 201-222.

Rottenberg, C. (2018). *The rise of neoliberal feminism.* Oxford University Press.

Rüdiger, F. (2010). *Literatura de autoajuda e individualismo: Contribuição ao estudo de uma categoria da cultura de massas*. Gattopardo Editorial.

Sadin, É. (2022). *La era del individuo tirano: El fin de un mundo común*. Caja Negra Editora.

Sáenz, O. (2018). *El emprendimiento como nuevo ethos neoliberal: Entre la emancipación y la autoexplotación* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Docta Complutense. https://hdl.handle.net/20.500.14352/12345

Safatle, V. (2016). *O circuito dos afetos: corpos políticos, desamparo e o fim do indivíduo.* Autêntica.

Santos, A., Serrano, A., & Borges, E. (2021). El dispositivo emprendedor: Interpelación ética y producción de nuevos sujetos del trabajo. *Revista Española de Sociología, 30*(3), Article a45. https://doi.org/10.22325/fes/res.2021.45

Schiffrin, A. (2006). *El control de la palabra: La concentración de la industria editorial en Estados Unidos y Europa*. Editorial Anagrama.

Segato, R. (2015). *La crítica de la colonialidad en ocho ensayos y una antropología por demanda*. Prometeo Libros.

Semán, P., & Rizo, V. (2013). Tramando religión y best sellers: La literatura masiva y la transformación de las prácticas religiosas. *Alteridades, 23*(45), 79-92. https://alteridades.izt.uam.mx/index.php/Alte/article/view/717

Sennett, R. (1978). *El declive del hombre público*. Ediciones Península.

Sennett, R. (2000). *La corrosión del carácter: Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. Editorial Anagrama.

Sennett, R. (2006). *La cultura del nuevo capitalismo*. Editorial Anagrama.

Serrano Pascual, A., & Fernández Rodríguez, C. J. (2018). De la metáfora del mercado a la sinécdoque del emprendedor: La reconfiguración política del modelo referencial de trabajador. *Cuadernos de Relaciones Laborales, 36*

Sibilia, P. (2008). *La intimidad como espectáculo*. Fondo de Cultura Económica.

Simmel, G. (2002). *Cuestiones fundamentales de sociología*. Gedisa Editorial.

Smiles, S. (2018). *Self-help: Con ejemplos de conducta y perseverancia*. Biblok Book Export. (Trabajo original publicado en 1859)

Solomon, A. (2015). *El demonio de la depresión: Un atlas de la enfermedad*. Debate.

Souza, J. (2015). *A tolice da inteligência brasileira: ou como o país se deixa manipular pela elite*. LeYa.

Standing, G. (2011). *The precariat: The new dangerous class*. Bloomsbury Academic.

Svampa, M. (2019). *Las fronteras del neoextractivismo en América Latina: Conflictos socioambientales, giro ecoterritorial y nuevas dependencias*. CALAS; Bielefeld University Press.

Svampa, M. (2019). *Neoliberalismo y crisis civilizatoria*. Siglo XXI Editores.

Sztulwark, D. (2019). *La ofensiva sensible*. Buenos Aires: Tinta Limón.

Tocino Rivas, M. (2024). *El capitalismo emocional. De Eva Illouz a los teóricos del biocapitalismo.* Dykinson.

Thompson, J. (2012). *Los mercaderes de la cultura*, Fondo de Cultura Económico.

Torres, M. (2019). *Neoliberalismo y subjetividad: Una genealogía de la felicidad y de la autoayuda moderna* [Tesis doctoral, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.

Tronto, J. C. (1987). Beyond gender difference to a theory of care. *Signs: Journal of Women in Culture and Society, 12*(4), 644-663. https://doi.org/10.1086/494360

Vázquez García, F. (2005). "Empresarios de nosotros mismos: biopolítica, mercado y soberanía en la gubernamentalidad neoliberal". En F. J. Ugarte Pérez (Coord.), *La administración de la vida: estudios biopolíticos* (pp. 73-103). Anthropos.

Verón, E. (1998). *La semiosis social: Fragmentos de una teoría de la discursividad*. Gedisa Editorial.

Weber, M. (2003). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Fondo de Cultura Económica.

Williams, R. (1980). *Marxismo y literatura*. Ediciones Península.

Yatim Harkous, W, et al. (2005). "Psicopolítica de la inteligencia emocional en la cultura terapéutica y algorítmica de YouTube". *Quaderns de psicologia. International journal of psychology,* 27, (2), doi:10.5565/rev/qpsicologia.2150.

Zafra, R. (2024). *El informe. Trabajo intelectual y tristeza burocrática.* Anagrama.