



Facultad
de Ciencia Política
y Relaciones Internacionales



Universidad
Nacional
de Rosario

El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. Un análisis de los discursos que contribuyen al sostenimiento de los valores, principios e ideales del neoliberalismo en los *bestsellers* de la Argentina contemporánea

Alumno: Julián David Vagni | juliandvagni@gmail.com

Directora: Dra. Lic. M. Cecilia Reviglio

Rosario, agosto de 2025



Resumen

Esta investigación se propone analizar los discursos de la literatura de autoayuda en su vinculación con *los valores, principios e ideales del neoliberalismo*, a partir del estudio de tres bestsellers publicados en la Argentina contemporánea. Desde una perspectiva situada en el campo de la comunicación social y anclada teóricamente en el paradigma interpretativo-cultural, se aborda la autoayuda como un dispositivo discursivo que participa activamente en la configuración de subjetividades. A través de herramientas del análisis del discurso, se indagan las huellas ideológicas presentes en los textos, así como los procedimientos retóricos de interpelación y las formas en que la felicidad se construye como un mandato normativo.

La tesina articula los aportes del giro afectivo con la teoría de los discursos sociales, incorporando también desarrollos de investigadores respecto del tema en específico. El análisis evidencia una sintonía entre la narrativa de transformación personal que propone la autoayuda y los principios del proyecto cultural neoliberal, como la meritocracia, la autosuficiencia, la individualización del éxito y la despolitización del malestar. Asimismo, se identifican mecanismos discursivos que construyen una subjetividad alineada con la lógica del "emprendedor de sí", en la que el sujeto es responsable absoluto de su destino emocional y social.

Los hallazgos permiten comprender a la literatura de autoayuda no solo como un género editorial orientado a la felicidad, sino como un dispositivo ideológico que naturaliza formas de ser, sentir y actuar funcionales al orden neoliberal. Esta investigación contribuye a problematizar los modos en que los discursos sociales modelan la subjetividad en contextos de avanzada individualización y mercantilización de la vida afectiva.

Palabras clave: Literatura de autoayuda; Neoliberalismo; Subjetividad; Discurso social; Felicidad.

Índice

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 4 |
| Presentación del tema | 4 |
| Antecedentes teóricos y contexto disciplinar | 6 |
| Problema de investigación y objetivos | 8 |
| Organización del trabajo | 9 |
| Capítulo 1: La literatura de autoayuda, el imperativo de la felicidad y el neoliberalismo | 11 |
| Marco teórico y perspectiva comunicacional | 11 |
| El Giro Afectivo en la investigación en Ciencias Sociales | 11 |
| La autoayuda como género literario | 12 |
| La literatura de autoayuda como discurso social | 15 |
| El neoliberalismo como configuración sociocultural | 15 |
| Interpelación discursiva e identificación del lector | 16 |
| El imperativo de la felicidad | 18 |
| Criterios metodológicos y corpus de análisis | 19 |
| Aproximación a las obras | 20 |
| Capítulo 2: Las huellas del neoliberalismo en los discursos de la literatura de autoayuda | 25 |
| Responsabilidad individual y meritocracia | 25 |
| Autonomía, libertad y autosuficiencia | 27 |
| Éxito personal y competitividad | 28 |
| Flexibilidad, adaptabilidad y riesgo como oportunidad | 28 |
| La internalización del mandato meritocrático | 30 |
| Autoexplotación y culpa: la cara oculta de la meritocracia | 30 |
| La autonomía como obligación y carga individual | 31 |
| La libertad como narrativa de empoderamiento individualista | 31 |
| Autosuficiencia y despolitización del bienestar | 32 |
| La gestión emocional como herramienta de optimización personal | 33 |
| La felicidad como obligación y la negación del conflicto | 33 |
| La flexibilidad como exigencia permanente | 34 |
| El riesgo como oportunidad y la glorificación de la incertidumbre | 35 |
| Capítulo 3: Interpelación e identificación discursiva, una operación de ayuda mutua | 36 |
| La construcción de un dispositivo de análisis | 37 |
| Relación enunciativa: la proximidad como estrategia de interpelación | 38 |

| | |
|---|-----------|
| Construcción de la autoridad del autor: experiencia, ciencia y espiritualidad..... | 39 |
| Estrategias persuasivas y emocionales: simplificación, identificación y ejemplaridad | 41 |
| Recursos retóricos y estructurales: manuales de transformación emocional..... | 42 |
| Capítulo 4: La obligación de ser feliz..... | 46 |
| La felicidad como norma regulatoria..... | 47 |
| La felicidad como mercancía y medida de patologización..... | 49 |
| Felicidad y productividad | 51 |
| La felicidad como significanté vacío | 51 |
| Capítulo 5: Hallazgos, reflexiones y horizontes de investigación | 54 |
| Recapitulando | 54 |
| La moral de la autoayuda en el capitalismo neoliberal: una analogía con la ética protestante..... | 54 |
| La ilusión de la elección en la autoayuda: agencia total y despolitización del malestar | 56 |
| El derrame de felicidad: otra metáfora neoliberal..... | 58 |
| A modo de cierre: entre el análisis y la problematización | 60 |
| Referencias | 62 |
| Anexos..... | 65 |

Introducción

Presentación del tema

La literatura de autoayuda es un fenómeno editorial de alcance global, con un crecimiento sostenido desde finales del siglo XX. Sus textos ocupan los primeros lugares en ventas y han logrado instalarse como un género hegemónico dentro de la industria del libro, con una presencia destacada en librerías, medios de comunicación y plataformas digitales. Este tipo de literatura, que propone recetas prácticas para alcanzar el bienestar, el éxito personal y la felicidad, se presenta como una herramienta accesible para la resolución de problemas individuales. Sin embargo, más allá de su aparente neutralidad, la literatura de autoayuda encarna y reproduce un conjunto de valores y principios ideológicos que merecen ser analizados críticamente.

El estudio de la literatura de autoayuda en relación con el neoliberalismo resulta particularmente pertinente en el contexto actual, dado que este tipo de discursos han adquirido un rol protagónico en la configuración de subjetividades y en la construcción de sentidos sobre la felicidad, el éxito y el desarrollo personal. Como señala Ortiz Gómez (2016), “las recetas sobre cómo ser exitoso y feliz inundan las librerías” (p. 34), lo que evidencia la masificación de estos discursos en el imaginario colectivo y su influencia en la configuración de las aspiraciones contemporáneas. La expansión de estos textos no es azarosa: su auge se ha desarrollado en paralelo a la consolidación del neoliberalismo, entendido no solo como un modelo económico sino como un proyecto cultural amplio que transforma la vida social en sus valores, aspiraciones y prácticas cotidianas.

El neoliberalismo, en tanto doctrina político-económica, promueve la desregulación, el individualismo y la responsabilidad personal, reorganizando profundamente las dinámicas sociales y subjetivas. En este marco, la literatura de autoayuda no solo se limita a brindar consejos o estrategias de superación personal, sino que actúa como un dispositivo discursivo que legitima y refuerza los valores neoliberales. A través de la exaltación de la autonomía individual, la autosuficiencia y la capacidad de cada persona para “diseñar” su destino, estos textos desvían la atención de las condiciones estructurales que generan desigualdad y malestar social. Como advierten Cabanas e Illouz (2019), “la felicidad ha pasado de ser una aspiración individual a convertirse en una obligación socialmente impuesta” (p. 35), lo que refuerza lógicas individualistas que minimizan el impacto de los condicionantes socioeconómicos en la vida de las personas.

Desde el ámbito de las ciencias sociales, el análisis de los afectos y las emociones ha cobrado relevancia en los últimos años, especialmente a partir del denominado “giro afectivo”. Luego de un largo período en el que las emociones fueron consideradas secundarias o irrelevantes frente a las estructuras económicas y políticas, el reconocimiento de su centralidad en la construcción de subjetividades ha abierto nuevas perspectivas de análisis. Como señala Arfuch (2016), “ya hacia fines de los ‘70 se analizaba el creciente privilegio del yo, la personalidad y el carisma como una irremediable caída en el narcisismo, en desmedro de la cultura pública y las identificaciones compartidas” (p. 246). Esta tendencia acompaña y legitima la narrativa neoliberal, en la que el individuo es el único responsable de su éxito o fracaso, desvinculado de cualquier estructura colectiva o red de apoyo social.

La literatura de autoayuda, al inscribirse dentro de esta lógica, contribuye a la configuración de una subjetividad neoliberalizada, que internaliza la creencia de que la felicidad es una elección individual y que el sufrimiento o el fracaso derivan de una mala gestión emocional o de una falta de esfuerzo personal. Ahmed (2019) señala que "la felicidad funciona como una tecnología de gobierno que disciplina a los individuos" (p. 112), lo que sugiere que la promoción de la felicidad individual opera como un mecanismo de control social. En este sentido, los discursos de autoayuda no solo ofrecen herramientas para la vida personal, sino que también funcionan como dispositivos ideológicos que reproducen y refuerzan un modelo de sociedad basado en la competencia, la autosuperación constante y la búsqueda del bienestar individual como único horizonte posible.

Desde una perspectiva comunicacional, esta investigación busca aportar al análisis de los vínculos entre los discursos de la literatura de autoayuda y el neoliberalismo en la Argentina, en tanto discursos que promueven y refuerzan valores e ideales neoliberales como la felicidad y el éxito individual. Tal como indica Papalini (2006), "la literatura de autoayuda ha adquirido una particular relevancia en la formación de las subjetividades del mundo contemporáneo" (p. 333). En esta línea, se plantea que los discursos de autoayuda y su promesa de felicidad operan para el neoliberalismo de manera similar a cómo la ética protestante dio legitimidad cultural al capitalismo temprano, tal como lo explica Weber (2001).

Al analizar cómo la autoayuda actúa como un dispositivo comunicacional que no solo moldea subjetividades, sino que también legitima un proyecto cultural que trasciende lo económico, el estudio ofrece una vía para entender cómo se construyen y reproducen discursos sociales que buscan naturalizar, casi como imperativos, valores y aspiraciones alineados con la lógica neoliberal. Al promover la felicidad como un objetivo individual alcanzable por la sola voluntad, la autoayuda desconecta al sujeto de su contexto social y colectivo, promoviendo una visión atomizada y privatizada de la vida. Esta desconexión refuerza la estructura neoliberal al configurar una subjetividad desvinculada de sus lazos colectivos y, en cambio, volcada hacia lo íntimo y privado.

Como señala Papalini (2006), la literatura de autoayuda configura "una subjetividad del sí-mismo enajenado" (p. 27), promoviendo una visión del individuo aislado y responsable exclusivo de su destino. En esta misma línea, Ortiz Gómez (2016) destaca que "la literatura de autoayuda promueve ideas funcionales al neoliberalismo, donde el individuo es el responsable-culpable exclusivo de su éxito o fracaso" (p. 35). Al desentrañar estas relaciones, esta investigación pretende contribuir a una comprensión más amplia de cómo operan los discursos sociales en la formación de la cultura y los sujetos de una sociedad, y cómo el lenguaje y la comunicación son claves en el sostenimiento de un sistema que requiere determinados sujetos, en este caso, alineados a los imperativos del éxito y la felicidad.

La presente tesina de investigación se enmarca en el análisis de los discursos sociales, específicamente en los de la literatura de autoayuda. Aunque claramente pertinente al campo de la comunicación, esta investigación establece un diálogo interdisciplinario con la sociosemiótica, la psicología, la sociología y la ciencia política, disciplinas fundamentales para comprender la complejidad del fenómeno. La literatura de autoayuda

ha alcanzado una relevancia significativa en la formación de subjetividades contemporáneas, funcionando como un dispositivo que no solo refleja, sino que también configura un imaginario colectivo centrado en la búsqueda de la felicidad como una meta individual y obligatoria.

En este sentido, esta investigación pretende examinar cómo los discursos de autoayuda, con su énfasis en la obligatoriedad de la felicidad, actúan en consonancia con los valores, principios e ideales del neoliberalismo. Este fenómeno legitima un proyecto cultural que consolida una visión individualista del sujeto, desvinculándolo de su contexto social y político. Para entender esta dinámica, resulta indispensable situar las coordenadas teóricas que enmarcan esta problemática, desde el giro afectivo y su impacto en las ciencias sociales hasta la consolidación de los discursos de autoayuda como herramientas de adaptación en un sistema neoliberal. A partir de estos antecedentes, se establecerán las bases para el análisis del vínculo entre la literatura de autoayuda y el proyecto económico y cultural contemporáneo.

Antecedentes teóricos y contexto disciplinar

Desde las últimas décadas del siglo pasado, “diversas disciplinas sociales y humanísticas comenzaron a integrar en sus investigaciones una dimensión de la vida social y de la propia condición humana que habría sido largamente conjurada por las pretensiones racionalistas del pensamiento moderno occidental” (Leonard, 2019, p. 9). Este cambio paradigmático, denominado *giro afectivo*, “se basa en propuestas epistemológicas como las teorías sobre subjetividad, el cuerpo, la teoría feminista, la psicología y la teoría política” (Maíz, 2020, p. 11). Leonard (2019) también subraya que los afectos, emociones, pasiones y sentimientos han sido *sacados* del ámbito privado e íntimo, mientras que la ciencia moderna había relegado la emoción a un plano secundario en la construcción de la sociedad (Llaurado, 2020).

Como plantea Juárez (2008), considerar las emociones como irracionales, consecuencia de la Modernidad, tiene como efecto la despolitización de las emociones. En este contexto, Cuello (2019) sostiene que el giro afectivo busca problematizar el rol de los afectos y emociones en la vida pública y su operatividad en “la gestión, reproducción y continuidad de las estructuras de poder, desmantelando las jerarquías epistemológicas que dividen emoción y razón, y revirtiendo la desvalorización de los afectos como simples estados psicológicos” (p. 13).

Cuello (2019) también destaca que el trabajo de Sara Ahmed, *La promesa de la felicidad: una crítica cultural al imperativo de la alegría*, es crucial para comprender los regímenes globales de producción de lo sensible, que han repolitizado el abordaje de los aspectos emocionales de la vida social. “Desde los años 2000, Ahmed ha abordado lo que denomina “el giro hacia la felicidad”, cuestionando el horizonte ficcional de la felicidad y desmantelando el silencio cultural que impide cuestionar su condición obligatoria e impositiva” (Cuello, 2019, p. 14).

En consonancia con estas ideas, Arfuch (2016) retoma a Richard Sennett para señalar que, “ya hacia fines de los años 70, se analizaba el creciente privilegio del yo, la personalidad y el carisma como una caída irremediable hacia el narcisismo, en detrimento de la cultura pública y las identificaciones compartidas” (p. 246). Este proceso se acentúa en la década

de 1980, “con el fracaso de las utopías revolucionarias, lo que dio paso a la subjetivación, los relatos pequeños de la posmodernidad, la exaltación del cuidado de sí, el new age, los discursos de autoayuda y la personalización de la política” (p. 246).

En este marco, Ortiz Gómez (2016) observa que “la literatura de autoayuda ha alcanzado una influencia innegable en la configuración del imaginario colectivo. Los gurús de la felicidad han encontrado un impresionante nicho de mercado: las recetas sobre cómo ser exitoso y feliz inundan las librerías” (p. 34). Ortiz Gómez analiza autores como Paulo Coelho, Rhonda Byrne y Louise Hay, cuyas frases circulan como “fórmulas mágicas e infalibles” (p. 34) para alcanzar la felicidad y se pregunta qué subyace a estas ideas y a su apropiación social y cultural.

Seman (2012) realiza un análisis exhaustivo de los discursos de autoayuda, particularmente los de Coelho, y se pregunta sobre los vínculos entre esta literatura y el proyecto cultural del neoliberalismo. Ortiz Gómez (2016) parece ofrecer una respuesta al afirmar que, independientemente de la diversificación de autores y discursos de autoayuda, “todos comparten la idea de que el individuo y su mente determinan sus propias circunstancias de vida, omitiendo las estructuras jerárquicas de poder y distanciándose de la condición de ciudadano para enfocarse en el trabajo sobre sí mismo” (p. 37).

En el contexto neoliberal, “el individuo es despojado de su condición de sujeto, tanto en lo relativo a la construcción de su subjetividad como en su dimensión política como sujeto de derechos” (Ortiz Gómez, 2016, p. 33). Este proyecto de “atomización de la sociedad” reduce al individuo a un ser desconectado de la coyuntura social, política y económica en la que se inserta (Ortiz Gómez, 2016). En este sentido, Leonard (2019) denuncia que “la eficacia política de esta operación consiste en que se afecta a los individuos de tal forma que se los hace desear comportarse como deben hacerlo” (p. 25), es decir, las personas tienen la libertad de actuar según sus propios deseos, pero esos deseos han sido previamente establecidos de manera externa.

En relación con la literatura de autoayuda, Papalini (2006) afirma que “ha adquirido una relevancia particular en la formación de las subjetividades contemporáneas, evidenciando su expansión durante los últimos años” (p. 333). Así, al decir de Boito (2016) “los libros de autoayuda se consideran dispositivos que el sujeto se aplica para autodiagnosticarse sobre sus malestares y tratarlos con el fin de alcanzar la felicidad” (p. 412). De este modo, el libro de autoayuda se convierte en “una muleta que ayuda a adaptarse, una solución que interpela al sujeto como individuo para que se arregle solo” (Boito, 2016, p. 414).

Papalini (2015) también considera que la literatura de autoayuda es un producto de la cultura de masas, evidenciado por la serialización de su producción, la estereotipación de contenidos y su orientación hacia el consumo. “Pretende expandir su eficacia fuera de los límites del texto; en ella hay una promesa condicionada: si el lector sigue el camino prefigurado por el texto, conseguirá un bienestar sedante, ofrecido como felicidad en la totalidad de su existencia” (Papalini, 2015, p. 334).

Hoy, “aprender a ser feliz es una de las aspiraciones sociales más importantes” (Manacorda, 2023, p. 2), y esto “no es ni un hecho natural ni una contingencia, es una construcción cuidadosamente pensada” (p. 2). Tal como señalan Papalini (2006) y Ortiz

Gómez (2016), la autoayuda presenta soluciones rápidas a problemas cuyo origen ubica en el individuo, dejando fuera los contextos sociales, políticos y económicos. “El neoliberalismo no solo pone la felicidad en el centro de las aspiraciones sociales, sino que delimita cuidadosamente los caminos para alcanzarla” (Manacorda, 2023, p. 2).

En relación a la construcción de subjetividades que produce la literatura de autoayuda, Morresi (2005) sostiene, desde la perspectiva foucaultiana, que “el lenguaje es fuente y es instrumento disciplinar para moldear los cuerpos como parte de una formación; fuente interior de conocimiento y gobierno de sí mismo como sujeto singular” (p. 56). Además, el lenguaje “funciona como instrumento para fabricar individuos y también es parte de la construcción de los sujetos: es al mismo tiempo formativo y performativo” (p. 56). Arfuch (2016) también argumenta que “el lenguaje hace cosas y no meramente refleja los estados del mundo; si consideramos que discurso y afecto no son excluyentes sino co-constitutivos, podríamos preguntarnos qué hacen las emociones ante este estado del mundo y qué hacemos nosotros con ellas” (p. 253).

El propósito de esta investigación es examinar cómo los discursos presentes en la literatura de autoayuda, con su énfasis en la obligatoriedad de la felicidad, contribuyen a la perpetuación de los valores, principios e ideales del neoliberalismo en el contexto argentino actual. En un período marcado por un renovado enfoque hacia la dimensión emocional y afectiva de la vida, se pretende explorar cómo estos discursos no solo promueven una visión centrada en el individuo, sino que también consolidan una perspectiva individualista que refuerza al neoliberalismo. Al atribuir al individuo la total y exclusiva responsabilidad de su bienestar y éxito, la literatura de autoayuda tiende a ignorar las estructuras sociales y económicas más amplias, fomentando una separación del sujeto respecto a su entorno social y político. Como señala Papalini (2006), “lejos de constituir un dispositivo de emancipación, la literatura de autoayuda actúa en consonancia con el mundo contemporáneo y funciona como espacio normalizador, configurando a los sujetos sociales del presente” (p. 339).

Problema de investigación y objetivos

Dada la estrecha relación entre la literatura de autoayuda y el neoliberalismo que se ha precisado, y considerando las investigaciones previas sobre este vínculo tanto a nivel global como en Latinoamérica y Argentina, surge la pregunta central que guía esta investigación: ¿De qué manera el imperativo de la felicidad presente en los discursos de la literatura de autoayuda contribuye al sostenimiento de los valores, principios e ideales del neoliberalismo en los *bestsellers* contemporáneos?

El interés radica en explorar cómo la prevalencia del mandato de la felicidad, presente en gran parte de los discursos de autoayuda, refuerza y perpetúa las estructuras neoliberales. Este mandato plantea que la felicidad es una obligación personal, medida por el éxito individual y la capacidad de mantener una actitud positiva en todo momento, independientemente del contexto social, político o económico en el que se esté inserto. Al mismo tiempo, se busca comprender los mecanismos discursivos que subyacen a este mandato, cómo se construyen las subjetividades de los lectores y cómo el bienestar individual se presenta como un objetivo alcanzable solo a través de la transformación personal, desvinculada de las condiciones externas que podrían interferir con este proceso.

En este marco, el objetivo general que guía al presente trabajo es analizar cómo el imperativo de la felicidad en los discursos de la literatura de autoayuda contribuye al sostenimiento de los valores, principios e ideales del neoliberalismo en los bestsellers de la Argentina contemporánea.

Para ello, se estructuró la indagación en tres grandes momentos: en primer lugar, la identificación de las huellas del discurso neoliberal en la literatura de autoayuda que forma parte del corpus seleccionado; en segundo lugar, la indagación sobre los mecanismos o procedimientos discursivos que estos textos emplean para interpelar a los lectores y generar identificación con ellos; y, finalmente, el reconocimiento de la manera en que la felicidad se presenta como una obligación y una medida de una vida exitosa en los bestsellers estudiados.

Organización del trabajo

Este estudio se estructura en cinco capítulos, a través de los cuales se propone abordar, desde una perspectiva comunicacional crítica, el modo en que los discursos de la literatura de autoayuda contribuyen a la reproducción de valores, principios e ideales del neoliberalismo en la Argentina contemporánea.

En el capítulo 1 se ofrece una aproximación al objeto de estudio y presenta el marco teórico que orienta el análisis. Se conceptualizan nociones clave como discursos sociales, subjetividad, giro afectivo, neoliberalismo e interpelación, y se contextualiza el género de la autoayuda desde su surgimiento hasta su consolidación como fenómeno editorial masivo. Asimismo, se describen el corpus seleccionado y los enfoques metodológicos adoptados.

El capítulo 2 se centra en la identificación de las huellas del discurso neoliberal presentes en los textos analizados. Se examinan los valores y principios que se promueven en estos discursos —como la meritocracia, la autosuficiencia, la flexibilidad, la competitividad y la despoltización del malestar— y se argumenta cómo estos configuran una subjetividad afín a la lógica neoliberal.

El capítulo 3 aborda los mecanismos discursivos que permiten a los textos de autoayuda interpelar a sus lectores y generar identificación con el mensaje. Se analizan las estrategias retóricas utilizadas, tales como el uso de la segunda persona, el posicionamiento del autor como figura de autoridad y la estructuración del discurso en pasos o ejercicios, en función de su eficacia en la construcción de un sujeto autoimplicado y emocionalmente regulado.

El capítulo 4 explora cómo la noción de felicidad se presenta en estos discursos como un mandato normativo y una medida del éxito individual. Se analiza su vínculo con la productividad, el consumo y la patologización del malestar, así como la manera en que se configura una subjetividad resiliente, positiva y adaptada a las exigencias del contexto neoliberal.

Por último, en el capítulo 5 se recapitula los principales hallazgos del trabajo y propone líneas e interrogantes para futuras investigaciones. A partir de lo trabajado, se reflexiona sobre el papel ideológico de la literatura de autoayuda como dispositivo de subjetivación,

así como sobre sus implicancias éticas, culturales y políticas en el marco del capitalismo contemporáneo.

En este sentido, esta investigación pretende examinar cómo los discursos de autoayuda, con su énfasis en la obligatoriedad de la felicidad, actúan en consonancia con los valores, principios e ideales del neoliberalismo. Este fenómeno legitima un proyecto cultural que consolida una visión individualista del sujeto, desvinculándolo de su contexto social y político. Para comprender esta dinámica, resulta necesario situar los principales desarrollos teóricos que enmarcan el problema de estudio. El siguiente capítulo presenta el marco conceptual desde el cual se abordará el análisis, articulando aportes del giro afectivo, la teoría de los discursos sociales, los estudios sobre subjetivación y la literatura de autoayuda, en diálogo con la configuración neoliberal contemporánea.

Capítulo 1: La literatura de autoayuda, el imperativo de la felicidad y el neoliberalismo

Marco teórico y perspectiva comunicacional

El presente capítulo se propone situar el andamiaje teórico desde el cual se construye el objeto de estudio. Anclado en el campo de la comunicación social, y más específicamente en los paradigmas interpretativo-cultural y semiótico-discursivo, este trabajo aborda los discursos de la literatura de autoayuda como prácticas significantes que intervienen en la configuración de subjetividades. Desde esta perspectiva, se considera que los discursos no solo representan la realidad, sino que la producen y la organizan simbólicamente. En esta línea, se articularán conceptos provenientes del giro afectivo, la teoría de los discursos sociales, los estudios sobre subjetividad y neoliberalismo, así como categorías clave como interpelación, identificación y felicidad como mandato, a fin de construir una mirada integral sobre el fenómeno abordado.

En consonancia con esta perspectiva, el marco teórico de este trabajo se inscribe, entonces, en el paradigma interpretativo-cultural, que, según afirma Scolari (2008), entiende que “la comunicación de masas es una construcción social, y por lo tanto se centrará en aspectos como el newsmaking, los discursos sociales o los procesos de recepción, y los abordará con métodos cualitativos” (p. 36). Asimismo, y siguiendo con la clasificación de Scolari (2008), se toman aportes del paradigma semiótico-discursivo, que trabaja los discursos sociales, así como los procesos de producción de sentido e interpretación. Dentro de este gran paraguas, se definen y problematizan distintos cuerpos teóricos, así como sus interrelaciones necesarias a efectos de la realización de esta investigación.

El Giro Afectivo en la investigación en Ciencias Sociales

El denominado *giro afectivo* o *giro emocional* en las Ciencias Sociales ha implicado una transformación epistemológica que restablece la conexión entre emociones y procesos sociales. Como señala Arfuch (2016), este movimiento reconoce la centralidad de los sentimientos y afectos, así como del cuerpo, en tanto constitutivo de la subjetividad y la experiencia social. En este sentido, se configura un marco que permite analizar las emociones no solo como fenómenos individuales, sino como construcciones sociales que operan en la configuración de subjetividades y en la estructuración del entramado cultural.

Desde finales del siglo XX, distintas disciplinas sociales y humanísticas han comenzado a integrar en sus investigaciones “una dimensión de la vida social y de la propia condición humana que habría sido largamente conjurada por las pretensiones racionalistas del pensamiento moderno occidental” (Leonard, 2019, p. 9). Este giro se fundamenta en un conjunto de propuestas teóricas que abarcan las teorías de la subjetividad, el cuerpo, la teoría feminista, la psicología y la teoría política (Maíz, 2020). Así, se problematiza el papel de emociones como la vergüenza, la rabia, la culpa y la felicidad en la configuración de experiencias y prácticas sociales (Macón, 2013, p. 25). En este marco, se considera que la afectividad no es un ámbito secundario o meramente subjetivo, sino un espacio central en la producción de sentido y en la reproducción de estructuras de poder.

Leonard (2019) subraya que los afectos, emociones, pasiones y sentimientos han sido “sacados” del ámbito privado e íntimo, al tiempo que la ciencia moderna había relegado

históricamente la emoción a un plano secundario en la construcción de la sociedad (Llaurado, 2020). Esta resignificación permite comprender las emociones como fenómenos inscritos en tramas discursivas que intervienen en la producción de sentidos y en la legitimación de determinados órdenes normativos. Desde este punto de vista, el giro afectivo permite visibilizar cómo ciertos discursos, como los de la literatura de autoayuda, operan en la configuración de subjetividades acordes a los valores hegemónicos del neoliberalismo, promoviendo una afectividad funcional a su lógica de mercado.

El giro afectivo también ha propiciado una mirada crítica sobre las formas en que las emociones son gestionadas y reguladas en distintos contextos sociopolíticos. Como plantea Macón (2013), el análisis de los afectos no solo permite comprender las dinámicas individuales, sino que expone la manera en que determinadas emociones son incentivadas o reprimidas según los intereses de las estructuras de poder. En este sentido, Ahmed (2004) ha señalado que las emociones cumplen una función clave en la circulación de discursos que refuerzan jerarquías sociales y económicas, legitimando desigualdades y naturalizando relaciones de dominación.

Asimismo, el giro afectivo ha dialogado con perspectivas feministas y decoloniales que han problematizado el lugar de la emoción en la producción de conocimiento. Como indica Maíz (2020), “las epistemologías hegemónicas han sostenido una dicotomía entre razón y emoción que ha servido para deslegitimar ciertas formas de saberes situados y encarnados” (p. 35). En este sentido, reconocer la afectividad como un elemento constitutivo del conocimiento implica una apuesta por formas de investigación que no solo consideren lo racional como único criterio de validez, sino que integren la experiencia emocional como una dimensión fundamental del pensamiento crítico y la producción teórica. En esta sintonía, la literatura de autoayuda constituye un canal privilegiado para la circulación de estos afectos neoliberalizados, tal como se explorará a continuación.

La autoayuda como género literario

En esta investigación, los libros de autoayuda son entendidos como literatura y como productos de la cultura de masas, en sintonía con la conceptualización de Papalini (2006, 2015). La autora sostiene que este tipo de textos constituyen un género literario, en la medida en que presentan "previsibilidad en el tema, características retóricas y una situación enunciativa específica en relación al receptor" (2006, p. 333). Además, destaca que estos textos poseen "una estructura reconocible, una composición recurrente y una orientación discursiva específica hacia el receptor" (2015, p. 86). Estos elementos permiten que la autoayuda se configure como un "género discursivo secundario, en el que se entrecruzan y subsumen formas conversacionales propias de los géneros primarios" (p. 88), de acuerdo con la teoría de Bajtín.

La literatura de autoayuda, según Papalini (2015), comparte rasgos esenciales con otros géneros de la cultura masiva: la serialidad en su producción, la estereotipación de contenidos y una orientación decidida hacia el consumo. "Estos libros responden a un proceso racional intencionado en el que interviene un componente técnico específico y cuyas reglas de producción y circulación corresponden a la lógica capitalista, encaminada a la obtención de ganancias" (p. 82). En este sentido, la autoayuda establece un contrato de lectura con el receptor, configurando una relación de interpelación directa, en la que

el lector es concebido como un sujeto capaz de transformar su vida mediante la adhesión a los principios y recetas propuestas en el texto.

Papalini (2015) amplía su análisis al considerar que la autoayuda se inscribe dentro de un entramado discursivo mayor, en el que convergen la publicidad, la psicología positiva y la ideología neoliberal. Así, la literatura de autoayuda no solo opera en el plano individual, sino que además colabora en la construcción de subjetividades que internalizan la autorresponsabilidad y la búsqueda de la felicidad como imperativo social. "Estos textos no solo ofrecen recetas para la vida, sino que construyen una subjetividad moldeada por las exigencias de la sociedad de consumo, donde el éxito personal es la medida última de validez" (p. 87).

Asimismo, la literatura de autoayuda se caracteriza por una estructura retórica específica, en la que predominan la segunda persona del singular y la apelación directa al lector. Este rasgo discursivo refuerza el efecto persuasivo del texto y enfatiza la interpelación individualizada. En este sentido, Papalini (2015) argumenta que estos libros presentan una paradoja: aunque buscan dirigirse a un público masivo, operan en el registro de la personalización extrema, promoviendo la idea de que cada lector es único en su proceso de cambio y mejora personal. "El uso del 'tú' no es inocuo; señala al sujeto, individualizándolo, y lo instala en un ámbito descontextualizado, desprendido del nosotros colectivo" (Papalini, 2015, p. 96).

Desde esta perspectiva, la autoayuda no solo es un género literario dentro de la cultura de masas, sino que además funciona como un dispositivo de subjetivación que responde a las lógicas neoliberales de individualización y autogestión. En este sentido, su éxito comercial y su amplia difusión no pueden ser entendidos fuera del marco ideológico que sostiene su producción y circulación. Para entender cómo se configura este dispositivo, es preciso rastrear los orígenes del género

Orígenes del género

El concepto de autoayuda encuentra sus raíces a mediados del siglo XIX. Uno de los primeros libros en utilizar este término fue *Self-Help* de Samuel Smiles (1859). En esta obra, el autor promueve la fuerza de voluntad y el desarrollo de buenos hábitos como claves para el progreso personal. Según Papalini (2015), en este libro "el concepto significaba esencialmente la fuerza de voluntad aplicada al cultivo de buenos hábitos" (p. 42).

"Este enfoque reflejaba las ideas de la época sobre la autoconfianza y el desarrollo de la personalidad, vinculadas a un modelo de individualismo en el que el progreso social se concebía como resultado de la capacidad de cada persona" (Papalini, 2015, p. 42). Sin embargo, este modelo evolucionó en el siglo XX, alejándose de la moral victoriana que priorizaba el carácter sobre el éxito (Rüdiger, citado en Papalini, 2015).

Otro antecedente importante en la formación del género es la autobiografía de Benjamin Franklin (1791), *Mémoires de la vie privée de Benjamin Franklin*, que inspiró numerosos libros orientados a la formación del carácter. "Estos textos tenían un contenido moral que, aunque pragmático en su formulación, aún buscaba formar un carácter virtuoso y justo" (Papalini, 2015, p. 43).

Consolidación del género en el siglo XX

La literatura de autoayuda, tal como se conoce hoy en día, comenzó a tomar forma en la década de 1930. Un hito fundamental fue la publicación de *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* de Dale Carnegie (1936), que introdujo un enfoque basado en la comunicación y las relaciones interpersonales. Según Papalini (2015), este libro “expresa nítidamente las características del género y es considerado un referente clave dentro de la autoayuda moderna” (p. 42).

Durante la década de 1930 también se publicaron libros que vinculaban el desarrollo personal con el éxito económico. Un ejemplo es *Las leyes del éxito y Piense y hágase rico* de Napoleon Hill (1925, 1937), que sistematizaron "recetas" basadas en entrevistas a millonarios de la época para que cualquier persona pudiera seguir sus pasos.

En la década de 1950, la literatura de autoayuda comenzó a diversificarse con la incorporación de elementos espirituales y psicológicos. Un exponente de esta etapa es Norman Vincent Peale (1952) con *El poder del pensamiento positivo*, “donde se enfatizaba el papel de la fe y la actitud mental para alcanzar el bienestar” (Papalini, 2015, p. 46).

Expansión y diversificación desde los años 1970

En los años 1970 y 1980, la autoayuda se diversificó aún más. Papalini (2015) señala que esta época estuvo marcada por la coexistencia de dos vertientes: una orientada al éxito en el mundo del trabajo y otra que promovía la transformación personal a partir de enseñanzas espirituales.

Por un lado, surgieron manuales de gestión y liderazgo que aplicaban principios de autoayuda al ámbito empresarial. Por otro, se publicaron libros vinculados a la espiritualidad y el crecimiento personal, influenciados por el movimiento Nueva Era. Ejemplos representativos son *Tus zonas erróneas* de Wayne Dyer (1976) y *El Tao de la física* de Fritjof Capra (1975), que “combinaban la autoayuda con enfoques filosóficos y científicos” (Papalini, 2015, p. 48).

Autoayuda en la era contemporánea

Desde los años 1990 hasta la actualidad, la autoayuda ha seguido expandiéndose y adaptándose a las transformaciones sociales y tecnológicas. Durante esta etapa, “los libros del género comenzaron a incorporar elementos de la psicología cognitiva y las neurociencias, promoviendo el desarrollo de habilidades como la inteligencia emocional y la resiliencia” (Papalini, 2015, p. 50). Un ejemplo influyente es *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman (1995), que consolidó la idea de que el éxito y el bienestar dependen de la capacidad de gestionar las emociones.

En paralelo, la autoayuda se ha integrado en otros formatos, como conferencias motivacionales, cursos en línea y redes sociales, lo que ha permitido una mayor difusión de sus mensajes y estrategias. Esta expansión no es neutra: la incorporación de estos contenidos al ecosistema digital ha ampliado el alcance de una retórica que individualiza el bienestar y privatiza el malestar.

La literatura de autoayuda como discurso social

La literatura de autoayuda puede entenderse como un producto discursivo que no solo refleja, sino que también configura las prácticas y valores de la sociedad contemporánea. En estos textos, se promueven ideales de autorrealización y éxito personal que se alinean con las lógicas neoliberales, enfatizando la responsabilidad individual y la autosuficiencia. Desde esta perspectiva, su análisis permite observar cómo se construyen y perpetúan ciertas subjetividades funcionales a estas lógicas.

Para comprender cómo la literatura de autoayuda no solo manifiesta, sino que también configura valores, principios e ideales alineados con el neoliberalismo, resulta pertinente inscribirla en el marco de la Teoría de los Discursos Sociales de Eliseo Verón (1998). Esta teoría, desarrollada en *La semiosis social. Fragmentos de una teoría de la discursividad*, postula que todo fenómeno social implica procesos de significación y que los discursos son manifestaciones materiales de procesos semióticos más amplios.

Según Verón (1998), los discursos no pueden analizarse de manera aislada, sino en relación con las configuraciones sociales que los producen. Todo texto lleva consigo huellas de las condiciones sociales de su producción, lo que permite, a través de su análisis, acceder a los procesos sociales subyacentes. Como él mismo señala: "Analizando productos, apuntamos a procesos" (p. 124) y, por lo tanto, esas condiciones sociales de producción siempre son otros discursos.

La literatura de autoayuda puede ser entendida, entonces, como un fragmento de la semiosis social. En tanto discurso, no solo transmite ideas sobre la autorrealización y el éxito, sino que también contribuye a la consolidación de valores específicos dentro de la sociedad. Desde esta mirada, el enfoque teórico propuesto por Verón ofrece herramientas para desentrañar las dinámicas de poder y las estructuras ideológicas que subyacen en la producción y circulación de estos discursos.

El neoliberalismo como configuración sociocultural

El neoliberalismo se presenta no solo como una doctrina económica o política, sino como una configuración sociocultural que moldea diversas esferas de la vida social. Alejandro Grimson (2007) lo caracteriza como una "configuración sociocultural que hace posible – y que resulta de– esa forma de la economía y la política" (p. 11). Esta perspectiva implica que el neoliberalismo trasciende las políticas gubernamentales, influyendo en la manera en que se narran las realidades, se interpretan el pasado y el futuro, se desarrollan proyectos intelectuales, se practican actividades cotidianas, se perciben y utilizan los espacios, y se configuran las identidades y acciones políticas.

En este contexto, la literatura de autoayuda emerge como un producto cultural que refleja y refuerza los valores neoliberales. Estos textos promueven la idea de que el individuo es el principal responsable de su éxito o fracaso, enfatizando la autosuficiencia y la autorregulación. Esta narrativa se alinea con la lógica neoliberal que privilegia la competencia y la eficiencia personal.

Rossana Reguillo (2007) analiza cómo, en el paisaje neoliberal, se configuran narrativas que legitiman ciertas formas de saber y prácticas sociales, mientras marginan otras. La literatura de autoayuda, en este sentido, puede ser vista como una herramienta que difunde

y legitima los discursos hegemónicos del neoliberalismo, orientando al individuo hacia la adaptación y conformidad con estas lógicas.

Además, según Argelia Noemí Ibarra Ibáñez (2021), el neoliberalismo ha generado un nuevo malestar en la cultura, afectando la subjetividad de los individuos. La constante exigencia de rendimiento y éxito personal puede conducir a afecciones psíquicas, ya que se impone una presión constante por cumplir con estándares de éxito definidos por el mercado.

En resumen, el neoliberalismo, entendido como una configuración sociocultural, permea diversas dimensiones de la vida social, incluyendo la producción y consumo de literatura de autoayuda. Esta literatura no solo refleja los valores neoliberales, sino que también contribuye a su reproducción, moldeando subjetividades acordes con sus principios.

Interpelación discursiva e identificación del lector

El análisis de la literatura de autoayuda como dispositivo comunicacional exige considerar los mecanismos discursivos a través de los cuales estos textos apelan a sus lectores y generan un efecto de identificación. En este sentido, la interpelación y la identificación discursiva resultan categorías clave para comprender cómo estos libros configuran subjetividades en sintonía con los valores y principios del neoliberalismo.

La interpelación como operación discursiva

La interpelación es el proceso mediante el cual un discurso nombra a un sujeto y lo constituye como tal dentro de un determinado orden simbólico. De acuerdo con Buenfil Burgos (1994), este mecanismo no se limita a una simple evocación del destinatario, sino que implica "la operación discursiva mediante la cual se propone un modelo de identificación a los agentes sociales a los cuales se pretende invitar a constituirse en sujetos de un discurso" (p. 20). En el caso de la literatura de autoayuda, la interpelación se evidencia en el uso de la segunda persona del singular, las afirmaciones prescriptivas y las estructuras discursivas que construyen un lector ideal alineado con la lógica del desarrollo personal.

Desde la teoría althusseriana, la interpelación funciona como un dispositivo ideológico que no solo llama al sujeto, sino que lo inscribe dentro de un sistema de creencias y valores previamente establecidos. En este sentido, los textos de autoayuda operan como discursos normativos que posicionan al lector en un rol activo de autotransformación, naturalizando la idea de que el éxito o el fracaso dependen exclusivamente de su actitud y esfuerzo individual.

Según Papalini (2006), la literatura de autoayuda interpela al lector a través de la creación de una necesidad de cambio personal y una promesa de transformación. Este tipo de textos construye una subjetividad del "sí-mismo enajenado", donde el individuo se percibe como incompleto o defectuoso hasta que adopta las prácticas sugeridas por el libro. Además, la identificación se refuerza mediante una estrategia retórica en la que el autor se presenta como un "guía" que ha transitado el mismo camino de superación que el lector debería recorrer. Papalini destaca que esta interpelación no es neutral, sino que responde a una lógica de consumo en la que el lector se convierte en un cliente que internaliza la necesidad constante de autooptimizarse.

Identificación y construcción de subjetividades

El proceso de identificación, en tanto, es el mecanismo por el cual el lector asimila atributos del discurso y los incorpora en su propia configuración subjetiva. Desde la teoría psicoanalítica, Laplanche y Pontalis (1983) definen la identificación como "el proceso psicológico mediante el cual un sujeto asimila un aspecto, una propiedad, un atributo de otro y se transforma, total o parcialmente, sobre el modelo de este" (p. 184). La literatura de autoayuda construye modelos aspiracionales que funcionan como espejos en los cuales el lector puede proyectarse, internalizando los valores y expectativas propuestos por el texto.

En este sentido, Laclau y Mouffe (1987) sostienen que la identificación se desarrolla dentro de una lucha discursiva en la que los sujetos se alinean con determinadas representaciones hegemónicas. La autoayuda, al ofrecer narrativas de autosuperación, configura un marco de identificación que refuerza la concepción neoliberal del individuo como un ser autónomo, resiliente y responsable de su destino. La relación entre interpelación e identificación en estos textos opera entonces como un dispositivo de subjetivación que moldea la forma en que los lectores entienden su vida y su papel en la sociedad.

Según Papalini (2006), la literatura de autoayuda fomenta la identificación del lector con un ideal de *yo mejorado*, un sujeto que, a través del esfuerzo y la autoexploración, puede alcanzar la felicidad y el éxito personal. Esta identificación se refuerza a través de relatos de *casos de éxito*, donde otros individuos han logrado transformaciones significativas mediante la aplicación de los principios enunciados en el libro. Esta dinámica refuerza la idea de que cualquier persona puede alcanzar sus objetivos si sigue las "recetas" adecuadas, desestimando las condiciones estructurales que puedan influir en su situación.

Estrategias discursivas en la literatura de autoayuda

Para reforzar estos procesos, la literatura de autoayuda emplea una serie de estrategias discursivas que facilitan la interpelación e identificación del lector:

- **Uso de la segunda persona:** La interpelación directa a través del "tú" o "vos" genera una relación de proximidad e involucra emocionalmente al lector.
- **Promesas de transformación personal:** Los textos construyen expectativas de mejora individual, presentando la felicidad y el éxito como resultados alcanzables a través del esfuerzo propio.
- **Narrativas ejemplificantes:** Se incorporan testimonios de "casos reales" que funcionan como modelos de identificación y validación de la efectividad de las prácticas recomendadas.
- **Lenguaje persuasivo y motivacional:** Predomina un tono optimista y apelativo que refuerza la idea de que el cambio depende exclusivamente de la voluntad del lector.

El análisis de la interpelación y la identificación en la literatura de autoayuda permite comprender cómo estos textos funcionan como dispositivos discursivos que configuran subjetividades alineadas con la lógica neoliberal. Al situar la responsabilidad del bienestar

en el individuo y alentar una visión meritocrática del éxito, estos discursos refuerzan una estructura ideológica que despolitiza el malestar y naturaliza las desigualdades estructurales. Desde esta perspectiva, la literatura de autoayuda no solo ofrece consejos para la vida cotidiana, sino que también actúa como un mecanismo de producción simbólica que moldea y legitima un determinado orden social.

El imperativo de la felicidad

Para aproximarse a la idea de la felicidad como una obligación, este trabajo sigue el pensamiento de dos autoras contemporáneas referentes del giro afectivo: Eva Illouz y Sara Ahmed. Desde el punto de vista de la primera, “la felicidad se considera como un conjunto de estados psicológicos que pueden gestionarse mediante la voluntad; como el resultado de controlar nuestra fuerza interior; y como el único objetivo que hace que la vida sea digna de ser vivida” (Cabanas e Illouz, 2019, pp. 13-14). En este sentido, “la felicidad y la infelicidad son, en realidad, opciones que uno toma” (pp. 13-14).

Ahmed (2019) señala que la felicidad ha dejado de ser un concepto abstracto que cada sujeto o sociedad puede llenar de sentido y ha pasado a convertirse en una norma regulatoria que define un tipo particular de sujeto político: “individualista, sincero consigo mismo, determinado, resiliente, automotivado, optimista y muy inteligente emocionalmente” (Cabanas e Illouz, 2019, p. 14). Esta construcción ideológica refuerza la idea de que el bienestar es una elección personal y una responsabilidad ineludible.

En este marco, la literatura de autoayuda y la psicología positiva juegan un rol fundamental en la promoción del imperativo de la felicidad. Según Ahmed (2019), el auge de las culturas terapéuticas y los discursos de autoayuda han dado lugar a una *industria de la felicidad* que produce y comercializa este estado como un bien de consumo. “La felicidad es algo que se produce y consume a través de estos libros, y que acumula valor como una forma de capital específica” (Ahmed, 2019, p. 24). La proliferación de manuales, cursos y aplicaciones diseñadas para optimizar la felicidad individual refuerza la idea de que el malestar es una anomalía que debe ser corregida a través del consumo de estos productos culturales.

Además, el imperativo de la felicidad actúa como un dispositivo de normalización que excluye formas de subjetividad que no se ajustan a este modelo. Ahmed (2019) señala que los discursos dominantes sobre la felicidad promueven una visión homogénea del bienestar, invisibilizando experiencias de sufrimiento, duelo o indignación que no encajan en los parámetros establecidos por la cultura de la positividad. En este sentido, la felicidad se convierte en un mecanismo de disciplinamiento social que sanciona emocionalmente a quienes no logran adecuarse a sus exigencias.

Por otro lado, Illouz (2019) analiza cómo la felicidad se ha convertido en un mandato que estructura las relaciones personales y laborales. En el ámbito del trabajo, por ejemplo, la búsqueda de la felicidad se ha integrado en las dinámicas organizacionales, promoviendo la idea de que el bienestar emocional es un requisito para la productividad. Esta exigencia invisibiliza las condiciones materiales de explotación y traslada la responsabilidad del bienestar al individuo, despolitizando así las causas estructurales del malestar.

La internalización de este mandato genera, según Cuello (2019), una guía invisible de orientación de la experiencia de lo existente, donde “la felicidad funciona de forma

invisible como una guía orientativa de la experiencia de lo existente” (p. 16). La narrativa de la felicidad, entonces, se convierte en una forma de control social que impone una lógica de optimismo obligatorio y de responsabilidad individual, desligando las condiciones estructurales de malestar y precarización del análisis sobre la subjetividad. En este sentido, la felicidad deja de ser un estado subjetivo y se transforma en una exigencia normativa, donde la ausencia de bienestar es percibida como un fallo individual y no como un síntoma de desigualdades estructurales.

Así, el imperativo de la felicidad refuerza una lógica neoliberal en la que la autoayuda, la psicología positiva y la industria de la felicidad se articulan en un discurso que despolitiza el malestar y legitima las estructuras de poder existentes. La obligación de ser feliz no solo individualiza la responsabilidad del bienestar, sino que también oculta las condiciones materiales que lo dificultan. Así, la felicidad deja de ser un horizonte deseable y se convierte en una imposición normativa que organiza las formas de sentir, actuar y vincularse

Criterios metodológicos y corpus de análisis

En la presente investigación se analizarán los discursos de la literatura de autoayuda, en particular, cómo el imperativo de la felicidad presente en ellos coadyuva al sostenimiento de los valores, principios e ideales del neoliberalismo en los *bestsellers* de la Argentina contemporánea. Para ello, se ubica la investigación dentro del paradigma interpretativo de las ciencias sociales, adoptando un enfoque predominantemente cualitativo. Este diseño metodológico obedece a la necesidad de hacer énfasis en los procesos sociales cuyos significados se buscan comprender, entendiendo que el conocimiento de las cosas solo es posible a través de perspectivas subjetivas, y que, por lo tanto, el investigador cumple un rol central, estando atravesado por lo que busca conocer y relacionado con el contexto y el discurso de los actores.

Dentro de la metodología adoptada para responder a los objetivos, se utiliza como técnica de recolección la construcción de un corpus textual conformado por los títulos, textos y paratextos de libros que responden a la categoría de literatura de autoayuda según la caracterización presentada en las páginas anteriores (ver página 12) del presente trabajo. Estos textos obedecen además al criterio de *bestsellers* contemporáneos, es decir, aquellos que en el contexto editorial de nuestro país han alcanzado un nivel de ventas alto, lo que los ubica entre 5000 y 10000 unidades, como mínimo, incluyendo libros en formato papel y electrónicos. En cuanto al criterio temporal, se consideran publicaciones de este siglo, y más específicamente, editadas en la última década (2014 – 2024), dado que el interés, tal como se expuso en los apartados anteriores, radica en el análisis actual de este tema, contribuyendo al estado presente de la cuestión. Asimismo, dada la perspectiva situacional del proyecto, los libros seleccionados pertenecen a autores argentinos, con el objetivo de contribuir al campo de la comunicación desde este lugar del mundo.

Accesoriamente a estos criterios relativamente objetivos de selección del corpus de análisis, se tuvieron en cuenta otros que se consideran capaces de posibilitar una investigación próspera y adecuada a los lineamientos definidos en la construcción de este trabajo, es decir, aquellos que obedecen al criterio de significatividad: los discursos que lo legitiman, la formación y recorrido de los autores, la diversidad de contenidos, su

propensión a la felicidad como objetivo, la presentación de casos de éxitos, ejercicios, ejemplos entre otros.

Siguiendo los criterios descritos para la conformación del corpus, los libros de autoayuda seleccionados son los siguientes:

- Massaccesi, Mario & Daleiro, Patricia (2020). *Soltar para ser feliz*.
- Paluch, Ari (2015). *La cuenta progresiva. El camino de ascenso del hombre*.
- Kerner, Diego (2015). *Lunes felices: Los 7 pasos hacia una vida más auténtica*.

Aproximación a las obras

Soltar para ser feliz (Massaccesi y Daleiro, 2020) es un libro cuyo título ya anuncia un mandato contemporáneo: la invitación a desprenderse de lo que nos ata y, en consecuencia, alcanzar la felicidad. Desde el primer vistazo, se impone la palabra *soltar* como un concepto de moda, cargado de significados que invitan a liberarse de emociones negativas, a dejar ir el control y a superar el peso del pasado. La contratapa plantea de manera directa y casi desafiante una pregunta retórica: “¿Cómo soltar lo que nos impide ser felices, asumiendo que resulta más fácil decirlo que hacerlo?” Esta interpelación inicial no solo despierta la curiosidad del lector, sino que marca el tono para una reflexión sobre la dificultad y la necesidad de soltar en un contexto saturado de fórmulas rápidas para el bienestar.

Los autores, Mario Massaccesi y Patricia Daleiro, se presentan como guías y testigos de su propia experiencia en este proceso de transformación. Massaccesi, periodista y conductor de radio y televisión, no es ajeno a los cambios que promueve; su trayectoria, marcada por reconocimientos como los premios Martín Fierro y una formación en coaching ontológico, le confiere credibilidad y experiencia práctica. Su relato personal, en el que se describe a sí mismo como el primer alumno de las enseñanzas que hoy imparte, refuerza la idea de que el camino hacia la felicidad es tanto un proceso profesional como profundamente personal.

Por su parte, Patricia Daleiro, licenciada en Psicología y master Coach, complementa este enfoque con una perspectiva que mezcla la rigurosidad académica y una sensibilidad pedagógica. Con orígenes en Uruguay y una trayectoria que la llevó a vivir en Chile antes de asentarse en Argentina, Daleiro se autodefine como una eterna aprendiz en el arte de soltar. Su compromiso con la transformación individual se plasma en la misión de facilitar espacios donde las personas puedan abandonar la resignación y el acostumbamiento, para abrazar una vida llena de entusiasmo y libertad.

En conjunto, la obra se configura como un instrumento práctico y reflexivo, donde la experiencia personal de los autores y sus dinámicas de trabajo en talleres se entrelazan para ofrecer una propuesta de cambio auténtica. El libro invita al lector a cuestionar sus propios mecanismos de retención emocional, proponiendo una vía de transformación que trasciende lo meramente teórico y se sumerge en la vivencia cotidiana del soltar. Esta propuesta se convierte, así, en un valioso elemento dentro del corpus de análisis, ya que encarna las tensiones y posibilidades del discurso de la autoayuda en un contexto cultural neoliberal.

El texto es de lectura rápida y está estructurado en capítulos breves, diseñados para un consumo masivo. Cada uno de ellos presenta un *soltar*, una receta destinada a aliviar un aspecto displacentero de la vida. El objetivo es ser feliz; la propuesta es lograrlo a través del desapego de aquello que no nos hace felices. En este sentido, algunos capítulos abordan emociones específicas como el miedo, la ira o la vergüenza desde un enfoque conceptual cercano a la psicología. Si bien este recurso responde a la necesidad de la literatura de autoayuda de construir discursos que la legitimen, el tratamiento de estos temas resulta, en ciertos momentos, más riguroso y se acerca a la divulgación. Sin embargo, cuando el texto avanza hacia la práctica, retoma el tono discursivo habitual del género, basado en pasos, recetas, invitaciones y promesas para soltar (por ejemplo, el miedo) y ser feliz. Siempre dentro de la lógica de que es una elección individual, propia, que cada sujeto puede tomar.

La interpelación al lector se construye a través de la identificación. En primer lugar, los autores comparten sus propias historias personales (*me pasó, me pasa*), a la vez que incluyen relatos de los asistentes a sus talleres, que llevan el mismo nombre que el libro. Estos testimonios refuerzan la idea de que cualquier persona puede vivir la experiencia de *soltar*. Las historias de los autores y de los participantes se presentan como casos de éxito. Ellos y nosotros ya soltamos, ya somos felices, ahora te toca a vos. Si nosotros pudimos, vos podés.

La cuenta progresiva: el camino del ascenso del hombre (Paluch, 2015) es una obra que nos confronta con una verdad ineludible: vivir sin propósito equivale a una mera supervivencia. El título sugiere un cambio de perspectiva, pasando de una *cuenta regresiva* hacia el final de la vida, a una *cuenta progresiva* que valora cada instante como una oportunidad de crecimiento. El paratexto nos advierte que, aunque envejecer es inevitable, evolucionar es opcional; somos el resultado de nuestros hábitos y costumbres, pero afortunadamente tenemos la capacidad de transformarnos para ser mejores.

Ari Paluch, el autor, es un periodista y locutor argentino nacido en Buenos Aires el 24 de abril de 1962. Inició su carrera en 1985 con el programa de radio *Feedback* en Rock & Pop y ha sido reconocido con múltiples premios, incluyendo cinco Martín Fierro. Además de su trayectoria en medios, Paluch ha incursionado en la literatura de autoayuda y espiritualidad, destacándose obras como *El Combustible Espiritual* y toda una saga derivada de este título, que incluso reutiliza como material en este libro, autocitándose reiteradamente. Sin embargo, su carrera también ha estado marcada por controversias; en 2017, enfrentó denuncias de acoso sexual que afectaron su reputación y trayectoria profesional, y lo alejó tanto de los medios como del ámbito editorial.

En *La cuenta progresiva*, Paluch se declara admirador de Woody Allen y parte de una visión inicialmente pesimista de la vida, a la que describe como una "cuenta regresiva". No obstante, utiliza esta perspectiva como trampolín para promover una "revolución de la conciencia". El autor enfatiza que la armonía proviene del interior y no debe buscarse en factores externos. Propone una serie de prácticas para nutrir el alma y controlar el ego, tales como meditar, respirar conscientemente, orar, autoevaluarse, aceptar, comprender, perdonar y perdonarse. Estas acciones son presentadas como pasos hacia una vida plena, feliz y trascendente, en conexión con lo divino.

El libro explora diversas creencias espirituales y religiosas -incluyendo islam, judaísmo, hinduismo y cristianismo- y aborda la posibilidad de la vida después de la muerte, inspirándose en las experiencias del neurocirujano Eben Alexander. Paluch sostiene que la superación personal es alcanzable si existe un deseo genuino y propone que la felicidad comienza cuando damos a los demás lo que desearíamos recibir. La contratapa cita a la obra provocativamente: "Aunque parezca contradictorio, nuestra meta en la vida debe ser que, así como cuando nacimos lloramos y el resto sentía regocijo, al partir podamos hacerlo con una sonrisa, aunque el resto llore."

El prólogo de la obra está a cargo del periodista Eduardo Chaktoura, quien falleció pocos días después de escribirlo, lo que añade una capa adicional de credibilidad y profundidad al texto. En síntesis, *La cuenta progresiva* se presenta como una guía para transformar nuestra percepción del tiempo y de la vida misma, invitándonos a adoptar una actitud proactiva y consciente en nuestro camino hacia la realización personal.

Adentrándonos más específicamente en la lectura del cuerpo del texto, rápidamente se evidencia su carácter espiritual, vinculado a diversas filosofías religiosas. Sin embargo, no se adscribe a ninguna en particular, sino que construye un sincretismo que atraviesa Oriente y Occidente sin escalas. A diferencia de *Soltar para ser feliz*, queda claro que los discursos legitimadores aquí son otros y que la obra apunta a un público con cierto contacto previo con estas corrientes (al menos, lectores embebidos en los libros anteriores de Paluch). Se requiere cierto "conocimiento", apertura y disponibilidad espiritual y filoreligiosa para seguir la propuesta del "ascenso del hombre" y la relación entre cuerpo, mente, alma, espíritu y ego. Aunque el texto está construido con la estructura habitual de la literatura de autoayuda y, por lo tanto, su lectura no presenta grandes dificultades, esta apertura conceptual resulta necesaria para evitar interrupciones ante términos, ideas y lógicas propias del universo espiritual.

En este escrito, el autor se posiciona como EL *referente*. Más allá de la búsqueda de legitimación externa y las abundantes citas -fundamentalmente de figuras espirituales, desde Buda hasta el Papa, pasando por rabinos y otros gurúes y líderes- Paluch se erige a sí mismo como una especie de iluminado. Su misión es iluminar(nos), compartir sus enseñanzas con el mundo. Se presenta como un caso de éxito, buscando generar identificación con el lector a través de sus vivencias, sus experiencias, sus logros y fracasos, sus luces y sombras.

A diferencia de otros libros de autoayuda (incluidos los otros dos del corpus), donde los autores suelen mostrarse reticentes a que sus obras sean catalogadas dentro de este género - esgrimiendo argumentos que sostienen la no pertenencia al género autoayuda - aquí eso no ocurre. De hecho, se explicita textualmente que se trata de un libro de autosuperación personal. En este sentido, hay una honestidad moral y textual que no se encuentra en los demás, dejando en claro qué es este libro y qué busca.

Lunes felices: los 7 pasos hacia una vida más auténtica (Kerner, 2015) es una obra que invita a transformar la percepción tradicional del inicio de la semana laboral, convirtiendo el lunes en un día de entusiasmo y realización personal. El título sugiere una promesa: es posible experimentar felicidad y autenticidad desde el primer día de la semana, desafiando la noción común de que el lunes es sinónimo de pesadez y rutina.

La contratapa destaca la riqueza interdisciplinaria del contenido, combinando conocimientos de neurociencias, psicología, economía del comportamiento y *management* organizacional. Esta amalgama se ve, además, enriquecida por enseñanzas provenientes de las artes marciales y las experiencias personales del autor. Ofrece, así, una perspectiva holística para aquellos que buscan alinear su pasión con su profesión. El libro se dirige tanto a quienes desean convertir su *hobby* en su actividad principal como a aquellos que, aun satisfechos con su trabajo actual, sienten la necesidad de algo más y buscan aliviar el estrés que los abruma.

Diego Kerner, nacido en Buenos Aires en 1969, aporta una vasta experiencia en el ámbito corporativo y académico. Su trayectoria incluye roles destacados, como gerente de marketing global y miembro del directorio regional de Cadbury Adams a los 34 años. Actualmente, es socio de Thebrandgym, una consultora internacional en estrategia de marca. Su formación es igualmente diversa y, abarca estudios en coaching ontológico, creatividad, facilitación de equipos de trabajo y dinámica de grupos. Además, Kerner es profesor en la Universidad Torcuato Di Tella, donde dirige programas enfocados en bienestar y desempeño organizacional.

En *Lunes felices*, Kerner guía al lector a través de siete pasos conceptuales y prácticos, respaldados por ejercicios y anécdotas personales, con el objetivo de promover un cambio de perspectiva que conduzca a una vida plena y auténtica. La obra se presenta como una herramienta valiosa para quienes buscan integrar sus pasiones en su quehacer diario, reducir el estrés y encontrar un propósito más profundo en su vida laboral y personal. La combinación de disciplinas y experiencias que ofrece el autor refuerza la idea de que es posible reconfigurar nuestra relación con el trabajo y, en consecuencia, con nuestra propia felicidad.

Esta propuesta se integra de manera significativa en el corpus de estudio, ya que aborda la intersección entre desarrollo personal y profesional/laboral en el contexto contemporáneo, ofreciendo estrategias concretas para lograr una vida más satisfactoria y alineada con nuestros verdaderos intereses.

El texto está redactado en primera persona y es de lectura ágil, como sucede con la literatura de autoayuda, en general y con el corpus de este trabajo, en particular. Se puede *devorar* en pocas horas. La elección de la primera persona es clave, ya que refuerza la identificación con el lector: el autor le habla directamente ("te estoy hablando a vos") y, al igual que Ari Paluch, se posiciona como un caso de éxito. Desde esta construcción discursiva, Kerner se presenta como alguien con la autoridad suficiente para establecer los siete pasos hacia la felicidad (que constituyen los siete capítulos del libro), aunque en este caso, la felicidad está más enfocada en el ámbito profesional y laboral.

En este sentido, *Lunes felices* es un libro donde el autor pone un gran énfasis en su propia trayectoria, guiando al lector a través de su carrera y su transformación personal, que ahora comparte para que otros puedan hacer lo mismo. Como ocurre generalmente en este tipo de literatura, las enseñanzas, ideas y actividades prácticas están avaladas por discursos legitimadores. Sin embargo, en este caso, la validación proviene de un abanico más amplio: se incluyen disciplinas científicas, corrientes espirituales y religiosas, y la práctica (muy exitosa) del mundo corporativo y empresarial del cual ÉL es hijo prodigo.

En los capítulos siguientes, se abordará el análisis de los discursos de autoayuda desde una perspectiva sociosemiótica, explorando las marcas que permiten afirmar que en el origen discursivo de estos textos se encuentran los discursos neoliberales. En primer lugar, se examinarán las huellas de este discurso en la literatura seleccionada, identificando los modos en que se refuerzan nociones como la responsabilidad individual, la autosuperación y la despolitización del malestar. Posteriormente, se analizarán los procedimientos discursivos que permiten la interpelación del lector y la construcción de una subjetividad alineada con estos valores, poniendo especial atención en las estrategias de legitimación y en la relación entre el autor y su audiencia. Finalmente, se estudiará el modo en que la felicidad se convierte en un imperativo en estos discursos, configurando un mandato que excede la esfera individual para inscribirse en una lógica de regulación social. A través de este recorrido, se buscará demostrar cómo la literatura de autoayuda, lejos de ser un fenómeno neutral o meramente comercial, se inscribe dentro de una matriz ideológica que contribuye a la reproducción de subjetividades funcionales a las lógicas neoliberales.

Capítulo 2: Las huellas del neoliberalismo en los discursos de la literatura de autoayuda

El análisis de la literatura de autoayuda, como producto discursivo, ofrece una perspectiva clave para comprender las dinámicas sociales que configuran la subjetividad en contextos neoliberales. Estos textos no solo reflejan el clima ideológico en el que son producidos, sino que también participan activamente en la construcción y circulación de significados, configurando formas de entender el éxito, la felicidad, la autonomía y la responsabilidad individual.

Este capítulo tiene como objetivo identificar y analizar las huellas del discurso neoliberal en los textos seleccionados del corpus, con el fin de evidenciar cómo estos discursos contribuyen a la naturalización de valores y principios característicos del neoliberalismo, tales como la autonomía, la responsabilidad individual, la flexibilidad, la autosuficiencia y la competitividad. Desde la perspectiva teórica de Eliseo Verón (1998), entendemos que los discursos no son simples reflejos de la realidad, sino que producen sentido y participan en la reproducción del orden social. En este marco, la literatura de autoayuda no solo responde a una demanda de los sujetos contemporáneos, sino que también moldea subjetividades alineadas con la lógica neoliberal, promoviendo la individualización de los problemas y soluciones, la desconexión de los lazos sociales y la despolitización del malestar.

Verón sostiene que los discursos son huellas de los procesos sociales que los producen, es decir, permiten rastrear estructuras de poder e ideologías subyacentes en una sociedad determinada. Aplicando esta noción a la autoayuda, se observa que estos textos interpelan al lector desde una matriz neoliberal, reforzando la idea de que el bienestar y el éxito dependen exclusivamente del esfuerzo individual. A través de estrategias discursivas específicas, la autoayuda reconfigura problemas estructurales como desafíos personales, promoviendo una subjetividad resiliente, flexible y emocionalmente autogestionada.

Este capítulo, por lo tanto, busca desentrañar las huellas discursivas del neoliberalismo en la autoayuda, analizando cómo estos textos refuerzan un modelo de sujeto autónomo, adaptable y emprendedor de sí mismo. Se evidenciará cómo, al posicionar al individuo como único responsable de su destino, la autoayuda contribuye a la legitimación de un orden social que deslegitima la acción colectiva y desactiva la crítica estructural.

Siguiendo la propuesta teórica de Taylor (1991), Grimson (2007), Han (2015), Boito (2017) y Jaramillo Molina (2021), se conceptualizará una matriz de principios y valores que cimienta y promueve el neoliberalismo, entendidas a estas características, a su vez, como ‘gramáticas’ o ‘contextos de producción’ según la teoría de Verón. Estos principios basales, que de ninguna manera agotan la discusión sobre el neoliberalismo, no se limitan a la literatura de autoayuda, sino que atraviesan diversos ámbitos de la sociedad contemporánea. En este capítulo se explorará cómo se manifiestan en los textos seleccionados, contribuyendo a la configuración de subjetividades alineadas con la lógica neoliberal y a la reproducción de sus ideales.

Responsabilidad individual y meritocracia

La responsabilidad individual y la meritocracia son pilares fundamentales del discurso neoliberal, que promueve la idea de que el éxito y el fracaso dependen exclusivamente

del esfuerzo personal y las capacidades individuales. En este marco, la figura del *self-made man* se presenta como el modelo ideal: un individuo que logra su éxito mediante trabajo y determinación, sin la intervención de factores externos. Esta concepción desvincula a la persona de las condiciones sociales, económicas o estructurales, situando la responsabilidad en el individuo.

Según Taylor (1991), el individualismo moderno ha consolidado la premisa de la autonomía personal. Este enfoque sobre la autenticidad y la autoexpresión ha transformado la relación del sujeto consigo mismo, priorizando la búsqueda de un yo auténtico, desvinculado de las tradiciones sociales y colectivas. Para Taylor, esta visión del individuo no lo libera, sino que lo somete a una presión constante por "ser uno mismo" según los estándares impuestos por una sociedad que exalta la autonomía. Este modelo de autenticidad, promovido por el neoliberalismo, refuerza la meritocracia, responsabilizando al individuo por su destino sin considerar las desigualdades que afectan a diferentes grupos sociales.

Por otro lado, Byung-Chul Han (2015) analiza cómo las tecnologías de poder del neoliberalismo han cambiado. A diferencia de los modelos de poder tradicionales, que actuaban a través de la represión, el neoliberalismo se instala en la seducción, promoviendo la autoexplotación y la internalización de la lógica del mercado. Han señala que el individuo se convierte en su propio gestor, considerando que su éxito o fracaso depende de su propio esfuerzo. La meritocracia se presenta como un sistema justo, donde cada persona alcanza lo que merece según su trabajo. Sin embargo, Han critica esta concepción, ya que oculta las desigualdades estructurales y la discriminación social, al tiempo que promueve un sentimiento de culpa en aquellos que no logran el éxito prometido.

Jaramillo Molina (2021) cuestiona la idea de que el éxito personal es solo el resultado del esfuerzo individual. Desmantela el mito de que "los pobres son pobres porque quieren" o "cualquiera puede ser millonario", argumentando que estas narrativas, tan presentes en los discursos neoliberales, ignoran las profundas desigualdades estructurales y las barreras socioeconómicas. El éxito está condicionado por factores externos que afectan las posibilidades de ascenso social, como el origen social, la educación, y las oportunidades de empleo, entre otros. Este análisis subraya cómo el discurso meritocrático perpetúa la desigualdad al responsabilizar al individuo por condiciones que están fuera de su control.

De este modo, la responsabilidad individual y la meritocracia en el discurso neoliberal operan como mecanismos de legitimación del sistema, enmascarando las desigualdades sociales. Al presentar el éxito como resultado exclusivo del esfuerzo individual, se invisibilizan las estructuras de poder y las condiciones socioeconómicas que afectan a los sujetos, promoviendo la idea de que las personas son responsables de sus propias circunstancias, independientemente del contexto en el que se encuentren.

Aunque el principio de la responsabilidad individual subraya el esfuerzo como clave para el éxito personal, la lógica neoliberal también extiende la autonomía y libertad del individuo, sugiriendo que el verdadero poder reside en la capacidad de tomar decisiones independientes y gestionar su vida sin depender de las estructuras sociales.

Autonomía, libertad y autosuficiencia

El discurso neoliberal promueve la autonomía, la libertad y la autosuficiencia como valores esenciales para la construcción del sujeto. Estos, no solo se presentan como ideales personales, sino como normas que configuran la subjetividad en un contexto donde el individuo debe ser capaz de tomar decisiones por sí mismo, sin depender de la sociedad o del colectivo. Bajo este marco, la autonomía y la libertad se entienden como la capacidad de actuar de manera independiente, mientras que la autosuficiencia refleja la capacidad de gestionar todos los aspectos de la vida, incluyendo las emociones y los problemas, sin recurrir a otros.

Taylor (1991) aborda la noción de autonomía desde una perspectiva crítica. Para Taylor, la búsqueda de la autonomía en las sociedades modernas se ha convertido en un objetivo esencial. Sin embargo, este proceso de autodeterminación no está exento de tensiones. En la era neoliberal, la autonomía se transforma en una carga para el individuo, quien debe estar constantemente en búsqueda de la auto-realización, sin tener en cuenta los lazos sociales o las estructuras colectivas que configuran sus posibilidades. Este impulso por alcanzar la autonomía genera una presión sobre el individuo para que se adapte a un modelo que prioriza el éxito individual y la independencia, sin reconocer la interdependencia y la importancia de los vínculos sociales.

Boito (2017) reflexiona sobre la autonomía en el contexto neoliberal, señalando que no es más que una construcción ideológica que refuerza las dinámicas de poder. La idea de que la libertad es el máximo bien se utiliza como estrategia de control, presentando la autonomía como un objetivo que debe alcanzarse individualmente, sin reconocer los contextos socioeconómicos que limitan o facilitan su logro. En este sentido, la libertad y la autosuficiencia se presentan como virtudes que encarnan la responsabilidad del sujeto frente a sus propios logros, pero sin tener en cuenta las estructuras externas que afectan el bienestar de los individuos.

Este enfoque de autonomía y autosuficiencia también se refleja en la literatura de autoayuda, donde el individuo es constantemente instado a tomar control de su vida y resolver sus problemas de manera autónoma. Estos discursos contribuyen a la despolitización de los problemas personales y sociales, y refuerzan la idea de que el individuo es el único responsable de su éxito o fracaso.

Así, los principios de autonomía, libertad y autosuficiencia no solo sirven para modelar a un sujeto neoliberal, sino que también contribuyen a la despolitización de las relaciones sociales, al desplazar la responsabilidad del individuo de los factores estructurales hacia su capacidad personal para tomar decisiones.

La autonomía personal no solo implica independencia en la toma de decisiones, sino también la competencia continua en un mercado global. Como indican Taylor (1991) y Han (2015), la libertad para elegir y la autosuficiencia no son simplemente metas individuales, sino que están vinculadas a la competitividad, donde el éxito se mide, más que por el bienestar colectivo, por el rendimiento personal.

Éxito personal y competitividad

El éxito personal y la competitividad son principios centrales en la configuración del sujeto neoliberal, donde el logro individual se convierte en medida de valor y capacidad. En este marco, el éxito deja de entenderse como un resultado colectivo o social y se presenta como una meta alcanzable exclusivamente a través del esfuerzo personal, usualmente evaluado en términos económicos o profesionales. La competitividad funciona como el motor de esta búsqueda, ya que el individuo debe sobresalir en un mercado global donde su progreso depende de su rendimiento. Esta lógica de competencia está estrechamente vinculada con la superación personal, concebida como un proceso continuo de mejora tanto en la esfera profesional como en la vida individual.

Han (2015) analiza cómo el neoliberalismo ha reformulado el concepto de éxito, transformándolo en una responsabilidad individual que se asume como una carga. En este modelo, el éxito no es un reconocimiento colectivo, sino una obligación personal: "La presión no viene de afuera, sino que se interioriza, siendo el propio sujeto quien se exige constantemente la superación" (p. 83). Así, el individuo se ve inmerso en una exigencia permanente de optimización y maximización del rendimiento, sin considerar las condiciones sociales, culturales o estructurales que inciden en su trayectoria.

Esta autoexigencia está directamente ligada a la competitividad, señalada por estos autores como un pilar del neoliberalismo. Desde esta perspectiva, la competencia no solo estructura el ámbito laboral, sino que también moldea la vida personal, impulsando un modelo en el que el individuo se mide constantemente en términos de productividad y eficiencia. En este esquema, el sujeto debe no solo competir con otros, sino también consigo mismo, asumiendo la exigencia de mejora continua como una norma.

Según Taylor (1991), esta búsqueda permanente de superación puede llevar a una forma de alienación. Aunque la mejora personal se presenta como un ideal, su imposición constante genera insatisfacción, ya que el individuo queda atrapado en la expectativa de un futuro mejor sin disfrutar el presente. De este modo, la superación se convierte en una carrera sin fin, en la que el éxito es siempre una meta inalcanzable si no hay un esfuerzo sostenido.

En síntesis, el éxito personal y la competitividad configuran un sujeto neoliberal que concibe su vida como un escenario de lucha constante por alcanzar metas individuales. Este éxito, más que un logro propio, se mide en función de la capacidad para competir en un mercado que valora la productividad y la eficiencia por encima de otros factores. En este contexto, la superación constante se vuelve una obligación, marcada por la presión de mejorar en todos los aspectos de la vida. Además, la competitividad se entrelaza con la exigencia de adaptabilidad, donde el éxito no solo depende del esfuerzo individual, sino también de la capacidad de ajustarse a los cambios del entorno. Así, la flexibilidad y la toma de riesgos emergen como estrategias esenciales en un sistema caracterizado por la inestabilidad.

Flexibilidad, adaptabilidad y riesgo como oportunidad

La flexibilidad, la adaptabilidad y el riesgo como oportunidad son valores promovidos que reflejan la capacidad del sujeto neoliberal para ajustarse a un entorno marcado por cambios constantes e imprevisibles. En este marco, el individuo no solo debe adaptarse a

las condiciones fluctuantes de su entorno, sino que también se le exige percibir el riesgo como una oportunidad necesaria para avanzar hacia el éxito. Estos ideales, esenciales en la lógica neoliberal, configuran al sujeto como un actor autónomo que, lejos de estar atado a estructuras rígidas, se mueve con agilidad en un mercado global competitivo, siempre en busca de mejorar su posición.

La flexibilidad es considerada una virtud indispensable en el neoliberalismo, ya que el mundo contemporáneo, particularmente el ámbito laboral, se caracteriza por su dinamismo y volatilidad. Según Han (2015), la flexibilidad no es solo una capacidad adaptativa, sino una exigencia impuesta sobre el sujeto, quien debe estar dispuesto a reconfigurar su identidad y sus acciones de manera constante en función de las demandas del mercado. Han explica que, en este sistema, "el sujeto flexible es aquel que, lejos de estar atado a una identidad estable, debe ser capaz de adaptarse y reinventarse, de modo que la flexibilidad se convierte en la principal característica de su ser" (Han, 2015, p. 97). Esta exigencia se extiende a todos los ámbitos de la vida, desde el desempeño profesional hasta el bienestar emocional y personal.

Por otro lado, la adaptabilidad implica la capacidad de ajustarse a nuevos entornos y situaciones. El sujeto neoliberal debe moverse ágilmente entre diferentes contextos, respondiendo a los desafíos que surgen de la globalización y de la aceleración de los cambios económicos, políticos y sociales. En este modelo, la adaptabilidad no es una opción, sino una necesidad impuesta por un mundo en perpetua transformación.

El riesgo como oportunidad es otro de los principios centrales de la racionalidad neoliberal. Este enfoque parte de la idea de que el individuo debe tomar decisiones arriesgadas con la expectativa de que dichos riesgos conducirán a oportunidades de crecimiento y éxito. Taylor (1991) señala que la lógica del riesgo ha permeado las esferas más íntimas del individuo, transformando el acto de decidir en un proceso marcado por la incertidumbre, pero también por la promesa de nuevos logros. Taylor argumenta que el neoliberalismo presenta la toma de decisiones arriesgadas como un medio necesario para alcanzar la prosperidad personal, en donde el fracaso no es visto como una pérdida, sino como un paso hacia una nueva oportunidad.

En conjunto, estos tres principios - flexibilidad, adaptabilidad y riesgo como oportunidad - configuran un sujeto neoliberal que debe ser flexible y adaptable, capaz de navegar en un entorno de incertidumbre y de riesgo, y ver cada desafío como una oportunidad de mejora. Se trata de un sujeto que no solo se ajusta a las demandas del mercado global, sino que también se concibe a sí mismo como un emprendedor de su propia vida, gestionando su destino mediante decisiones calculadas en un escenario de competencia permanente.

Tal como se ha mencionado al comienzo de este capítulo, el análisis de la literatura de autoayuda en este momento se orienta a identificar y desentrañar las huellas discursivas del neoliberalismo presentes en los textos seleccionados. A través de un enfoque teórico que considera los discursos como generadores de sentido, se busca evidenciar cómo la autoayuda no solo refleja, sino que también contribuye activamente a la consolidación de valores neoliberales tal como han sido descriptos en las líneas precedentes. A continuación, se expondrán ciertas huellas discursivas del neoliberalismo halladas en los textos analizados.

La internalización del mandato meritocrático

En *Soltar para ser feliz*, se sostiene que “cada uno tiene el poder de transformar su vida, si se lo propone” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 56). Esta afirmación encapsula una concepción individualista del bienestar, donde la felicidad se presenta como un objetivo alcanzable únicamente a través de la voluntad y la decisión personal, sin considerar factores estructurales que puedan condicionarla. En esta línea, el texto refuerza la idea de la responsabilidad absoluta del individuo al señalar que: “Si no soltás lo que te pesa, seguirás atado a una vida que no te deja avanzar” (p. 132).

Este planteo interpela al sujeto como único responsable de su bienestar, sugiriendo que las dificultades emocionales pueden ser superadas con suficiente determinación. Del mismo modo, en *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) sostiene que: “Si no lográs lo que querés, es porque todavía no hiciste lo suficiente” (p. 84) y, además, agrega que “El esfuerzo siempre es recompensado. Si no ves los resultados, es porque aún no diste lo mejor de vos” (p. 93).

Este discurso refuerza la idea de que el éxito depende exclusivamente del esfuerzo individual, sin considerar otros factores que pueden influir en las posibilidades de cada sujeto. Como advierte Jaramillo Molina (2021), esta narrativa oculta las barreras estructurales que condicionan el acceso a oportunidades y legitima la desigualdad al responsabilizar a los sujetos de sus propias dificultades.

Encontramos marcas de esta lógica también en *Lunes felices*, donde Kerner (2015) enfatiza la importancia de la autodeterminación y la actitud positiva: “La clave para ser feliz es hacer más de aquello que nos gusta y nos da sentido” (p. 24). Y, afirma: “Si algo no está funcionando en tu vida, no es porque el mundo esté en tu contra. Quizás todavía no encontraste el método correcto” (p. 67).

En este marco, la felicidad se vincula con la gestión individual de emociones y hábitos, dejando en un segundo plano otras dimensiones colectivas o estructurales. A lo largo de estos textos, la lógica meritocrática del éxito parece extenderse también a la dimensión afectiva, al plantear que la felicidad es alcanzable mediante el esfuerzo personal y la disciplina emocional.

Autoexplotación y culpa: la cara oculta de la meritocracia

En *La cuenta progresiva*, las huellas de determinadas narrativas son explícitas: “El mundo no te debe nada, sos vos quien debe salir a conquistar su destino” (Paluch, 2015, p. 112).

Aquí, el sujeto es despojado de cualquier derecho o expectativa de justicia social, y se le impone la idea de que su destino es enteramente una cuestión de voluntad. Esta lógica invisibiliza la desigualdad estructural y refuerza un sentimiento de culpa en quienes no logran cumplir con los estándares de éxito impuestos. Como advierte Han (2015), en este modelo de sociedad, el individuo ya no es oprimido por una fuerza externa, sino que se explota a sí mismo en busca de un ideal inalcanzable.

Esta dimensión es especialmente evidente en *Lunes felices*, donde Kerner (2015) subraya la importancia del esfuerzo constante: “El esfuerzo es el motor del éxito” (p. 78). Y al mismo tiempo, pregona: “No te lamentes por lo que no tenés, enfocate en lo que podés construir” (p. 132).

Aquí, la exigencia de optimización personal se presenta como una obligación ineludible. La autoayuda, al reforzar esta narrativa, convierte el bienestar en una meta alcanzable solo a través del desempeño individual, consolidando una subjetividad marcada por la autoexigencia y la ansiedad por la mejora continua.

La exaltación de la responsabilidad individual y la meritocracia sienta las bases para la construcción de un sujeto que no solo es visto como único responsable de su destino, sino que además debe sostener esa responsabilidad a través de una autonomía absoluta. En este sentido, la autoayuda no solo refuerza la idea de que el éxito depende del esfuerzo personal, sino que también impone la autosuficiencia como un requisito ineludible, deslegitimando cualquier forma de apoyo colectivo o intervención estatal.

La autonomía como obligación y carga individual

En *La cuenta progresiva*, esta noción de responsabilidad absoluta propia de la subjetividad neoliberal se manifiesta de manera evidente: “Nada está garantizado, todo depende de vos. Si querés algo, tenés que salir a buscarlo sin esperar que nadie te lo regale” (Paluch, 2015, p. 134). En esta afirmación, se configura un sujeto que no solo debe esforzarse por alcanzar sus metas, sino que además no puede reclamar ningún tipo de apoyo externo. Esta idea desplaza cualquier consideración sobre la desigualdad estructural y puede generar un sentimiento de insuficiencia en quienes no logran cumplir con los estándares de éxito propuestos.

Desde esta perspectiva, como advierte Han (2015), en la sociedad contemporánea el individuo ya no es oprimido por una fuerza externa, sino que se exige constantemente a sí mismo en busca de un ideal inalcanzable. Este principio es también recurrente en *Lunes felices*, donde Kerner (2015) enfatiza: “El esfuerzo es el motor del éxito” (p. 78). Y al mismo tiempo, señala: “No te lamentes por lo que no tenés, enfocate en lo que podés construir” (p. 132).

Aquí, la autoexigencia se presenta como una condición indispensable para el bienestar, lo que refuerza la idea de que cualquier dificultad es el resultado de una falta de voluntad o determinación. La autoayuda, al promover esta lógica, convierte el bienestar en un objetivo alcanzable solo a través del esfuerzo individual, consolidando una subjetividad orientada hacia la mejora constante.

En este contexto, la responsabilidad individual no solo se asocia al éxito, sino que también se convierte en una exigencia permanente de autosuficiencia. La autosuperación deja de ser una opción y se transforma en una obligación, desdibujando el papel de factores colectivos o estructurales en la construcción del bienestar.

La libertad como narrativa de empoderamiento individualista

Uno de los mecanismos discursivos clave de la autoayuda es la construcción de la libertad como empoderamiento individualista. En lugar de entenderse como un derecho colectivo vinculado a la posibilidad de transformar las condiciones de vida, la libertad se redefine como la capacidad del individuo para diseñar su destino sin interferencias externas.

En *Lunes felices*, Kerner (2015) sostiene que: “La libertad comienza cuando tomamos el control de nuestras decisiones” (p. 132). Si bien la frase parece reivindicar la autodeterminación, este planteamiento pasa por alto que las decisiones están

condicionadas por el entorno socioeconómico, lo cual limita la verdadera libertad del individuo.

Expresiones como: “El éxito es una decisión personal” (p. 145) refuerzan la idea de que el éxito depende únicamente de las decisiones individuales. Esta concepción no solo invisibiliza las barreras estructurales, sino que, de manera implícita, carga moralmente a quienes no logran alcanzar el éxito, sugiriendo que su situación es el resultado de elecciones erróneas o falta de determinación.

En *Soltar para ser feliz*, este principio también aparece en frases como: “Diseña tu vida de acuerdo a lo que realmente te apasiona” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 90). Aquí, la idea de diseñar la vida según lo que se desea refuerza la lógica neoliberal de la gestión del yo, en la que la libertad no se comprende como la capacidad de transformar el mundo, sino como la posibilidad de ajustar la propia subjetividad a las condiciones existentes, eliminando cualquier dimensión crítica o política.

Autosuficiencia y despolitización del bienestar

Uno de los efectos más problemáticos de la exaltación de la autonomía y la autosuficiencia en la autoayuda es la despolitización del bienestar. Al plantear que el éxito y la felicidad dependen exclusivamente de la capacidad del individuo para gestionar su vida, se desplazan del análisis los problemas estructurales que influyen en la realidad de cada persona.

Esta lógica se encuentra con claridad en *La cuenta progresiva*: “No busques excusas en la sociedad, lo único que importa es lo que hagas con tu vida” (Paluch, 2015, p. 108). Aquí, se refuerza la idea de que cualquier referencia a factores estructurales se considera una excusa. Esta visión naturaliza la desigualdad y deslegitima cualquier crítica al sistema, consolidando la noción de que el cambio solo es posible mediante una transformación interna del individuo.

En *Soltar para ser feliz*, la autosuficiencia se presenta como una virtud absoluta: “Cuando aprendés a no depender de nadie, es cuando realmente sos libre” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 152). En este contexto, el vínculo con los demás no se ve como un factor enriquecedor del bienestar, sino como una posible limitación. Esta lógica individualista no solo refuerza la fragmentación social, sino que también contribuye a la despolitización del malestar, cerrando el camino a cualquier forma de acción colectiva.

En *Lunes felices*, esta perspectiva se refuerza mediante la desconexión de las problemáticas sociales y colectivas. Kerner (2015) evita referencias explícitas a contextos socioeconómicos y, en su lugar, afirma: “Ser feliz tiene que ver con tener más tiempo y espacio para hacer lo que a uno le gusta” (p. 23). Esta concepción del bienestar como una cuestión exclusivamente individual ignora el hecho de que el acceso al tiempo libre y a la realización personal está mediado por condiciones materiales y sociales. La misma lógica se repite cuando expresa: “No hay que esperar cambios de afuera, sino generar el propio cambio” (p. 102), minimizando así la importancia de los factores estructurales que afectan la vida de los sujetos.

Otro elemento clave en la despolitización del bienestar es el foco exclusivo en el individuo. Kerner (2015) sostiene: “La mejor inversión que podemos hacer es en nosotros

mismos” (p. 79). Esta afirmación se inscribe en la lógica neoliberal del capital humano, donde el sujeto no solo es responsable de su destino, sino que debe optimizarse y rentabilizarse como si fuera un recurso. Desde esta perspectiva, la autoayuda transforma la subjetividad en una inversión, y la felicidad en un producto alcanzable mediante estrategias de autogestión.

Así, la literatura de autoayuda presenta la autonomía, la libertad y la autosuficiencia no como valores emancipatorios, sino como exigencias que regulan la subjetividad neoliberal. A través de estrategias discursivas que exaltan la independencia extrema, estos textos refuerzan la idea de que el individuo es el único responsable de su destino, despolitizando el bienestar. Como señala Han (2015), en el neoliberalismo, la libertad no implica emancipación, sino una forma de autoexplotación en la que el sujeto se convierte en su propio gestor y debe maximizar su rendimiento.

La gestión emocional como herramienta de optimización personal

Uno de los mecanismos clave en la autoayuda es la transformación de la vida emocional en un espacio de autogestión y rendimiento. Siguiendo a Han (2015), en la era neoliberal las emociones no se limitan a ser vividas, sino que deben ser gestionadas como un recurso, de manera similar a cómo se administra el tiempo o la productividad.

En *Soltar para ser feliz*, se encuentran discursos que afirman: “Aprender a soltar es la clave para una vida sin sufrimiento” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 89). Aquí, la autoayuda convierte la regulación emocional en una habilidad técnica, donde el malestar es percibido como un problema que puede resolverse mediante la estrategia adecuada. De este modo, el sufrimiento se presenta como un desafío que puede superarse mediante la correcta gestión emocional.

Este enfoque también aparece en *La cuenta progresiva*, donde se afirma: “La clave de la felicidad es entrenar la mente para enfocarse solo en lo positivo” (Paluch, 2015, p. 95). Aquí, la emoción es concebida como un músculo que debe ejercitarse para alcanzar un estado de bienestar óptimo. Esta visión de la emoción limita su comprensión a una cuestión de enfoque mental, eliminando la dimensión contextual y estructural del sufrimiento.

En *Lunes felices*, Kerner (2015) refuerza esta perspectiva al señalar: “El primer paso para ser feliz es aprender a dominar tus emociones” (p. 72). Este enfoque vincula directamente el autocontrol emocional con la consecución de la plenitud, transformando al individuo en un emprendedor de su propio bienestar. Al gestionar su vida emocional con la misma lógica de la productividad, el sujeto es impulsado a optimizar su bienestar, como si fuera un recurso más que debe ser administrado eficientemente.

La felicidad como obligación y la negación del conflicto

Uno de los efectos más problemáticos de la imposición de la positividad es que invalida el sufrimiento como una experiencia legítima. Como señala Ahmed (2019), en el neoliberalismo la felicidad opera como un mecanismo de control, donde cualquier forma de malestar se percibe como un obstáculo que debe ser erradicado.

En *La cuenta progresiva*, encontramos huellas de esta lógica: “Si querés avanzar, tenés que dejar atrás todo lo que te hace mal” (Paluch, 2015, p. 88). Aquí, la negatividad no se

entiende como una parte inherente de la vida, sino como un lastre que debe ser descartado. Esta visión refuerza la idea de que el sufrimiento y el malestar no deben ser comprendidos ni procesados, sino eliminados.

Una concepción similar se presenta en *Soltar para ser feliz*, donde se afirma: “Nada cambia si seguís enganchado en lo negativo” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 133). Estas afirmaciones continúan la línea de pensamiento de que el malestar debe ser erradicado, no solo deslegitimando la angustia como una experiencia válida, sino también bloqueando cualquier posibilidad de crítica o transformación social. Al presentar la disconformidad como un problema individual, se invisibilizan las estructuras injustas que podrían estar detrás de ese malestar.

En *Lunes felices*, esta idea se sintetiza en el imperativo: “Dejá de quejarte y empezá a actuar” (Kerner, 2015, p. 110). Aquí, la negatividad se condena como una actitud pasiva e improductiva, reforzando la idea de que la única respuesta válida al sufrimiento es la acción individual. Como advierten Cabanas e Illouz (2019), esta lógica desactiva cualquier forma de resistencia política, ya que convierte los problemas estructurales en desafíos de autogestión emocional. Bajo esta perspectiva, la emocionalidad se gestiona con los mismos principios de eficiencia y rendimiento que estructuran el mercado, responsabilizando al individuo por su sufrimiento y bloqueando cualquier posibilidad de resistencia.

La imposición de la positividad y el optimismo como normas de conducta no solo busca moldear subjetividades resilientes, sino también sujetos permanentemente dispuestos a adaptarse al cambio. Si el bienestar depende de la actitud, entonces cualquier crisis debe ser interpretada como una oportunidad de crecimiento, reforzando así la exigencia de flexibilidad y la aceptación incondicional de la incertidumbre como parte inevitable de la vida contemporánea.

La flexibilidad como exigencia permanente

En la lógica neoliberal, la flexibilidad no es solo una habilidad deseable, sino una exigencia ineludible. Como señala Han (2015), el sujeto contemporáneo debe reinventarse de manera constante para adecuarse a un entorno de cambio permanente, donde la estabilidad y la seguridad pierden valor frente a la capacidad de adaptación. En este marco, la resistencia al cambio es vista como un obstáculo que impide el desarrollo personal y profesional.

Encontramos huellas de este principio en *Soltar para ser feliz*, donde se afirma: “El cambio es la única constante, resistirse es perder el tiempo” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 45). Aquí, la adaptabilidad no solo se concibe como una virtud, sino que se convierte en un mandato inapelable, desestimando cualquier forma de estabilidad como un freno al crecimiento individual. En la misma línea, *Lunes felices* enfatiza que: “La clave no es resistirse, sino aprender a fluir” (Kerner, 2015, p. 113) y que “Los que sobreviven son los que mejor se adaptan” (p. 178). Estas afirmaciones trasladan al plano subjetivo una lógica de competencia propia del mercado, donde solo aquellos que logren ajustarse rápidamente a las condiciones cambiantes podrán sostenerse en un entorno cada vez más incierto.

Por su parte, *La cuenta progresiva* refuerza esta concepción al afirmar: “Cada crisis es una oportunidad disfrazada, si aprendés a verla así” (Paluch, 2015, p. 132). La crisis deja

de ser entendida como un fenómeno estructural con implicancias sociales y económicas para ser interpretada exclusivamente como un desafío individual. Desde esta perspectiva, cualquier dificultad debe ser resignificada en términos positivos, eliminando la posibilidad de cuestionar las condiciones que la originan. Así, la autoayuda no solo naturaliza la precariedad y la incertidumbre, sino que exige al individuo una capacidad de adaptación permanente, responsabilizándolo por su propio éxito o fracaso en un mundo donde el cambio es la única constante.

El riesgo como oportunidad y la glorificación de la incertidumbre

Uno de los pilares del pensamiento neoliberal es la glorificación del riesgo como una vía para alcanzar el éxito. Taylor (1991) advierte que la lógica del riesgo ha penetrado en las esferas más íntimas del individuo, transformando la toma de decisiones en un proceso cargado de incertidumbre, pero también de potencialidad.

En *Lunes felices*, esta visión se expresa de forma bastante obvia: “Cada crisis trae consigo una oportunidad” (Kerner, 2015, p. 181). Lejos de problematizar las crisis como fenómenos estructurales, se reducen a eventos individuales que pueden gestionarse con la actitud correcta. La idea de que toda crisis es una oportunidad refuerza la lógica del emprendedor, quien debe asumir riesgos y capitalizar cualquier escenario en su favor.

Esta misma idea aparece en *Soltar para ser feliz*: “Tu felicidad no depende del mundo, sino de cómo elijas mirarlo” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 52). Aquí, el entorno deja de tener un impacto real sobre el bienestar, y se establece que todo depende de la interpretación subjetiva del individuo. El sujeto no solo se convierte en responsable de su rendimiento económico, sino también de su bienestar psicológico, asumiendo un rol integral en la gestión de su existencia.

En *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) también sostiene: “No gastes energía en cambiar el sistema, mejor aprendé a vivir con él” (p. 140). Esta perspectiva recalca la idea de que cualquier intento de transformación estructural es inútil, y que la única estrategia válida es adaptarse a las condiciones existentes. Se desactiva así cualquier posibilidad de resistencia colectiva, consolidando un modelo de sujeto que acepta la incertidumbre como una condición inevitable y el riesgo como una oportunidad permanente.

La autoayuda convierte la flexibilidad, la adaptabilidad y la glorificación del riesgo en mandatos que regulan la subjetividad neoliberal. Más que una elección, la incertidumbre se impone como una oportunidad de crecimiento y la transformación constante como una obligación. De este modo, los sujetos aprenden a gestionar su destino con la lógica empresarial, asumiendo riesgos y maximizando oportunidades.

Así, los textos analizados revelan una matriz discursiva que no solo refleja los valores del neoliberalismo, sino que también los reproduce activamente al configurar un sujeto autoexigente, competitivo y desvinculado de lo colectivo. Esta configuración no opera solo por el contenido temático, sino que se vehiculiza a través de estructuras retóricas específicas, modos de enunciación y estrategias comunicacionales que permiten interpelar a los lectores. El próximo capítulo se enfocará precisamente en esos procedimientos discursivos, analizando cómo los textos de autoayuda construyen una relación de cercanía con el lector, legitiman su autoridad y generan identificación con las promesas de transformación individual que proponen.

Capítulo 3: Interpelación e identificación discursiva, una operación de ayuda mutua

Para comprender la eficacia de la literatura de autoayuda en la colaboración y sostenimiento de los valores, principios e ideales del neoliberalismo, resulta fundamental analizar cómo estos textos interpelan a sus lectores y generan identificación con ellos. La interpelación, en tanto estrategia discursiva, no solo se limita a dirigirse a un destinatario, sino que lo posiciona dentro de un marco de sentido en el que el cambio personal se vuelve un mandato. Este proceso se refuerza mediante mecanismos retóricos y narrativos que buscan establecer una relación de proximidad con el lector, convirtiéndolo en protagonista de su propio desarrollo.

En este capítulo se explorarán los procedimientos discursivos que permiten a los textos de autoayuda construir esta interpelación e identificación. Como señala Buenfil Burgos (1994), el discurso no solo llama al sujeto, sino que le ofrece "un modelo de identificación" (p. 20), estableciendo parámetros sobre cómo debe percibirse a sí mismo y qué acciones debería emprender. En el caso de la autoayuda, esta interpelación se articula, entre otras, a través del uso de la segunda persona del singular, la construcción de un tono cercano y motivacional, y la presentación de testimonios de éxito que funcionan como modelos a seguir.

El proceso de identificación se vincula estrechamente con la interpelación, ya que implica que el lector asuma los valores y expectativas que el discurso propone. Siguiendo a Laplanche y Pontalis (1983), la identificación es "el proceso psicológico mediante el cual un sujeto asimila un aspecto, una propiedad, un atributo de otro y se transforma, total o parcialmente, sobre el modelo de este" (p. 184). En la literatura de autoayuda, este mecanismo se refuerza mediante la representación de un "yo ideal" que el lector puede alcanzar a través del esfuerzo y la aplicación de las técnicas recomendadas.

La interpelación y la identificación no operan de manera aislada, sino que se refuerzan mutuamente en la literatura de autoayuda. La interpelación posiciona al lector dentro del marco de sentido del discurso, estableciendo las coordenadas de su transformación personal. A partir de este llamado, la identificación permite que el lector asuma el modelo de subjetividad propuesto por el texto, apropiándose de los valores y expectativas que este plantea. De este modo, el proceso de lectura no solo implica la recepción de un mensaje, sino la incorporación de una forma específica de concebir el yo y su relación con el éxito, la felicidad y el bienestar.

Desde la perspectiva de Papalini (2015), este tipo de literatura no solo proporciona estrategias para la vida cotidiana, sino que también funciona como un dispositivo ideológico que refuerza una visión individualista del éxito y el bienestar. Al ubicar la responsabilidad del cambio exclusivamente en el individuo, estos textos desdibujan las condiciones estructurales que influyen en el malestar social, promoviendo una lógica en la que el fracaso se explica en términos de falta de voluntad o esfuerzo personal.

El presente capítulo abordará estos aspectos a partir de la indagación de las estrategias discursivas empleadas en los textos seleccionados para esta investigación. Se examinarán, en particular, el rol del autor como figura de autoridad, el uso del lenguaje persuasivo y motivacional, la inclusión de relatos ejemplificantes y la estructuración del discurso en formatos que faciliten la adhesión del lector. A través de este análisis, se buscará

evidenciar cómo la interpelación y la identificación operan en los libros de autoayuda para consolidar un modelo de subjetividad alineado con los valores del neoliberalismo.

La construcción de un dispositivo de análisis

La metodología utilizada para la indagación de los procedimientos discursivos en los libros de autoayuda se fundamenta teóricamente en los estudios y el enfoque de Vanina Papalini (2015) sobre la literatura de autoayuda como dispositivo de subjetivación dentro del marco de la cultura neoliberal. Como ya se ha dicho e identificado en el capítulo 2 del presente trabajo, estos textos no solo transmiten información o consejos prácticos, sino que operan como una tecnología discursiva que moldea subjetividades, reforzando valores como la autorresponsabilidad, la individualización extrema y la optimización personal como imperativo.

Desde un enfoque comunicacional y sociocrítico, Papalini analiza cómo estos textos generan interpelación e identificación en los lectores a través de estrategias discursivas específicas. Para ello, retoma conceptos de la teoría del discurso y los estudios sobre la subjetivación en la modernidad tardía. A partir de autores como Michel Foucault, Cornelius Castoriadis y Norbert Elías, plantea que los libros de autoayuda no solo reflejan un contexto ideológico, sino que activamente participan en su reproducción, ofreciendo modelos de subjetividad funcionales al sistema económico y social vigente.

Tomando como referencia la propuesta de Papalini (2015), el análisis que se propone se basa en cuatro dimensiones clave que permiten indagar los mecanismos discursivos de interpelación e identificación en estos textos:

1. **Relación enunciativa:** Se centra en cómo el texto establece un vínculo con el lector mediante el uso de la segunda persona, la simulación de diálogo y el empleo del "nosotros" inclusivo. La interpelación se da cuando el lector se siente directamente aludido y emplazado a responder al llamado del texto, generando una relación de compromiso con el mensaje transmitido.
2. **Construcción del autor como figura de autoridad:** En los libros de autoayuda, el autor se presenta como un experto o como alguien que ha atravesado un proceso de transformación exitoso. Esta dimensión analiza cómo la legitimidad del discurso se refuerza a través de credenciales académicas, testimonios personales y referencias a teorías o estudios científicos, lo que contribuye a generar confianza en el lector.
3. **Estrategias persuasivas y emocionales:** La identificación se produce cuando el lector reconoce en el texto situaciones, emociones o problemas que le resultan familiares. Este efecto se logra mediante la construcción de problemas universales con soluciones simplificadas, la apelación a experiencias emocionales compartidas y el uso de testimonios de "casos de éxito" que funcionan como modelos de cambio deseable.
4. **Recursos retóricos y estructurales:** La organización del discurso en listas, pasos numerados y ejercicios interactivos refuerza la idea de que el lector tiene el control sobre su propia transformación. Además, el uso de analogías y metáforas facilita la interiorización del mensaje, dotándolo de una mayor carga simbólica y afectiva.

La examinación de estos mecanismos permitirá comprender cómo los textos de autoayuda construyen un circuito de interpelación e identificación que fortalece la adhesión del lector al modelo que se propone desde esta literatura. La interpelación, a través de estrategias discursivas específicas, emplaza al lector en una posición activa dentro del discurso, generando un efecto de implicación personal. A partir de este emplazamiento, la identificación se refuerza mediante el uso de casos ejemplares, el establecimiento de un vínculo de confianza con el autor y la incorporación de un lenguaje persuasivo que busca legitimar la validez del discurso. En conjunto, estos procedimientos configuran una narrativa en la que el cambio personal se presenta no solo como una posibilidad, sino como una necesidad imperativa.

Relación enunciativa: la proximidad como estrategia de interpelación

En los tres textos analizados se observa una estrategia recurrente de interpelación basada en la construcción de una relación enunciativa directa y cercana con el lector. Esta estrategia se manifiesta principalmente a través del uso sistemático de la segunda persona del singular, preguntas retóricas y la inclusión del "nosotros" inclusivo, recursos que configuran una escena comunicativa personalizada y empática. En tanto elementos discursivos, estos recursos no son neutros: posicionan al lector dentro de un marco de sentido que lo interpela directamente como sujeto en falta, pero a la vez como potencial agente de su propia superación.

El uso del "vos" (o "tú") cumple la función de interpelar al lector de manera directa, posicionándolo como destinatario único del mensaje y, al mismo tiempo, como sujeto emplazado a una acción: cambiar. En *Soltar para ser feliz*, frases como “¿Estás listo para soltar?” o “Vos podés cambiar tu historia” ubican al lector como agente responsable de su transformación. En *Lunes felices*, Diego Kerner utiliza expresiones similares, como “Si alguna vez sentiste que los lunes eran una carga, este libro es para vos”, generando un clima de confianza que busca implicar emocionalmente al lector. Por su parte, *La cuenta progresiva* de Ari Paluch también recurre intensamente al "vos" con enunciados categóricos como “Sos el único responsable de tu éxito” o “No hay excusas, depende de vos”, reforzando una interpelación directa cargada de apelación moral. Este uso directo no solo genera proximidad, sino que instala al lector como protagonista de un relato de transformación personal.

La proximidad se profundiza mediante el recurso de la pregunta retórica, que opera como una forma de diálogo simulado. Estos interrogantes no abren un campo de debate, sino que configuran un camino argumental cerrado en el que el lector solo puede asentir o verse interpelado. En *La cuenta progresiva*, por ejemplo, se lee: “¿Hasta cuándo vas a postergar tu felicidad? ¿Cuántas veces más vas a dejar que el miedo decida por vos? Si sabés que podés ser mejor, ¿por qué no lo intentás?” (Paluch, 2015, p. 87).

Este tipo de formulaciones conlleva una carga emocional y ética que orienta la respuesta implícita del lector. Lejos de ser preguntas abiertas, funcionan como afirmaciones disfrazadas que consolidan el modelo de subjetividad propuesto: uno en el que no cambiar equivale a fallar.

Kerner, por su parte, formula preguntas similares, aunque con un tono más reflexivo y vinculado al lenguaje del coaching. En un pasaje plantea: “¿Qué pasa si no respetamos la

ley de recarga energética? ¿Y si te dijera que la felicidad no depende de lo que tenés, sino de cómo elegís vivir?” (Kerner, 2015, pp. 102 y 135).

Estas preguntas buscan inducir una toma de conciencia, pero dentro de un marco discursivo que ya delimitó de antemano la respuesta deseada. La apelación directa, combinada con una problematización aparentemente empática, refuerza el vínculo emocional y cognitivo con el lector.

Otro recurso clave es el uso del nosotros inclusivo, que contribuye a la creación de una comunidad afectiva imaginaria. En *Soltar para ser feliz*, los autores afirman “Todos hemos pasado por momentos difíciles, pero podemos aprender a soltar” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 90). Este tipo de pasajes refuerza un vínculo horizontal con el lector, quien ya no es solo un aprendiz sino un par en un trayecto compartido. El nosotros construye una red de pertenencia emocional que mitiga la carga individual del cambio, al tiempo que fortalece la identificación con el mensaje.

En *Lunes felices*, el nosotros también se pone en juego, aunque desde una lógica de co-responsabilidad productiva: “Si nosotros aprendemos a gestionar mejor nuestra energía, también podemos ayudar a los demás a hacerlo” (Kerner, 2015, p. 33). Aquí, el plural funciona como forma de convocar a una acción colectiva basada en la autoregulación emocional, pero sin abandonar la centralidad de la responsabilidad individual.

En *La cuenta progresiva*, el tono del “nosotros” adopta una dimensión más mesiánica y universalista. Por ejemplo: “Todos podemos ser mejores si nos lo proponemos” (Paluch, 2015, p. 102). Esta fórmula tiende a desdibujar las diferencias individuales y estructurales, proponiendo una homogeneidad emocional que legitima la autoexigencia como virtud.

En conjunto, estas estrategias enunciativas configuran una escena discursiva donde el lector se ve convocado no solo a leer, sino a implicarse activamente en el cambio que se le propone. La cercanía construida por estos recursos cumple un rol central en la interpelación, al establecer un vínculo de confianza, urgencia y comunidad que facilita la incorporación de los valores promovidos por el texto. La reiteración de estos mecanismos a lo largo de los tres libros evidencia su eficacia como tecnología discursiva orientada a la producción de subjetividades autoimplicadas, emocionalmente reguladas y dispuestas a responsabilizarse de su propio bienestar.

Construcción de la autoridad del autor: experiencia, ciencia y espiritualidad

La legitimidad del mensaje en los textos de autoayuda no depende tanto de la elaboración argumentativa o de la consistencia teórica, sino de la autoridad de quien lo enuncia. Esta autoridad se construye mediante diversos recursos: la experiencia personal, la apelación a conocimientos científicos o el saber espiritual. Cada uno de los textos analizados privilegia una combinación particular de estos elementos, pero todos comparten la necesidad de establecer una figura autoral creíble, cercana y ejemplar.

En *Soltar para ser feliz*, la autoridad se funda principalmente en el testimonio personal de los autores. Tanto Patricia Daleiro como Mario Massaccesi relatan experiencias emocionales propias como base de legitimación de su método. Esta estrategia se refuerza mediante la presentación de historias de vida compartidas al final de cada capítulo, lo que

otorga al discurso un tono confesional e inspirador. Un pasaje emblemático en este sentido afirma:

Nosotros —Patricia y Mario— hemos experimentado en carne propia el soltar. Lo hemos vivido y lo seguimos viviendo. Así como se lee: somos felices, trabajamos para eso, ya no nos bajamos del tren de la felicidad ni por todo el oro del mundo. No es una frase hecha, es una convicción. Y es posible para vos también (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 24).

Aquí, la validación no proviene de una institución académica ni de una fuente científica, sino de la sinceridad del testimonio emocional. La cercanía afectiva y la empatía se presentan como prueba suficiente de la eficacia del mensaje. Si bien se mencionan credenciales como *coach* o *psicóloga*, el valor del discurso se apoya en la vivencia subjetiva más que en el saber experto, desplazando el conocimiento formal en favor del relato experiencial.

En contraste, *Lunes felices* construye una autoridad más tecnicada y profesional. Diego Kerner (2015) combina su experiencia como ejecutivo con referencias a estudios de psicología positiva y neurociencia. Relata su trayectoria en el mundo corporativo y su decisión de abandonarlo en busca de sentido. En uno de los pasajes más significativos de este tipo de construcción identitaria, escribe:

Fui un alto ejecutivo que a los 34 años apareció en una nota del diario Financial Times como uno de los diez argentinos jóvenes que hacen quedar bien al país en el exterior. Pasé unos años de mucho aprendizaje y crecimiento personal trabajando como ejecutivo en Inglaterra, para luego abandonar el éxito social (y la consecuente 'jaula de oro') con el fin de dedicarme a ayudar a individuos y equipos de trabajo a alcanzar sus ambiciones personales y laborales (p. 18).

Este testimonio combina dos dimensiones de autoridad: por un lado, la legitimidad social y profesional; por otro, la autenticidad que se desprende de haber renunciado a ese lugar en busca de una vida más auténtica. Además, Kerner cita a autores reconocidos de diversos ámbitos como Tal Ben-Shahar (psicólogo estadounidense) y Daniel López Rosetti (médico argentino), utilizando su prestigio para respaldar las afirmaciones del texto. Estas referencias no son desarrolladas en profundidad, pero cumplen la función de brindar un respaldo externo que eleva la percepción de rigor del discurso.

En *La cuenta progresiva*, en cambio, se construye una autoridad de tipo espiritual. Ari Paluch (2015) combina relatos personales con afirmaciones inspiradas en tradiciones religiosas, filosofía oriental y lenguaje motivacional. La legitimidad no surge aquí de las ciencias ni del coaching, sino de una sabiduría de carácter revelado, a menudo expresada mediante máximas categóricas. Un ejemplo claro de este estilo aparece cuando afirma:

Yo también tuve que aprender a pensar en positivo para transformar mi realidad. No fue fácil. Pero entendí que el universo responde a lo que proyectás, y que cada pensamiento es una semilla que determina tu cosecha. Si sembrás miedo, cosechás límites. Si sembrás fe, cosechás posibilidades (p. 21).

La dimensión espiritual se entrelaza con la emocional y la ética, formando un entramado discursivo que interpela al lector desde la trascendencia. Aunque ocasionalmente menciona a *la ciencia* en términos generales, la autoridad en este caso se sostiene sobre el carisma del autor y su convicción personal más que sobre fuentes verificables o contrastables.

En los tres casos, la construcción de la autoridad es una estrategia clave para la interpelación: el lector se identifica con el autor, confía en su voz y acepta el modelo que propone. Ya sea desde la cercanía vivencial, la validez científica o la conexión espiritual, lo central es que el autor aparece como alguien que ha atravesado el proceso de cambio que ahora ofrece a los demás. La figura del autor se convierte así en modelo aspiracional, y su palabra, en guía autorizada de transformación subjetiva.

Estrategias persuasivas y emocionales: simplificación, identificación y ejemplaridad

Una de las claves del poder persuasivo de la literatura de autoayuda es su capacidad para construir un diagnóstico emocional que el lector pueda reconocer como propio. Los textos analizados presentan conflictos personales —miedo, estancamiento, insatisfacción, ansiedad, soledad— de forma simplificada y universalizada, para luego proponer soluciones igualmente accesibles y personalizadas. Este procedimiento facilita la identificación emocional con el lector y genera un marco afectivo en el que el cambio aparece no solo como posible, sino como una necesidad urgente y deseable.

En los tres textos, los problemas se formulan como resultado de decisiones equivocadas o de actitudes mentales limitantes. En *Soltar para ser feliz*, se afirma categóricamente:

Si no sos feliz, es porque aún no aprendiste a soltar. Si no suelto, no vivo mi presente. Si no suelto, estoy atado a mi pasado o a mi futuro. Y es solo en el presente donde puedo accionar y diseñar mi vida (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 162).

La transformación personal queda así reducida a una única acción: soltar. Se omiten las complejidades del malestar contemporáneo y se ofrece un único camino para superarlo, en línea con una lógica de simplificación extrema.

En *Lunes felices*, Kerner (2015) también plantea una dicotomía clara entre un “antes” de insatisfacción y un “después” de realización, donde la clave está en alinear vocación y acción. El autor relata su experiencia como ejecutivo exitoso, pero emocionalmente vacío, y sostiene:

Todo comienza por encarar un trabajo interno y personal de descubrir qué cosas (pocas) son aquellas que cautivan nuestra imaginación y nos apasionan. Sin perder de vista, y esto es clave, que son tres los factores que se interponen en esta búsqueda: estar más pendiente de la ‘voz social’ que, del propio deseo, el miedo a seguir nuestro propio camino y la ambición desmedida por las tres P (prestigio, plata, poder) (p. 24).

La apelación emocional aquí se vincula con el reconocimiento de un conflicto existencial que interpela a un amplio sector de lectores: quienes cumplen con las expectativas sociales, pero no encuentran satisfacción subjetiva. La solución, una vez más, es interna, individual y autorreferencial.

La cuenta progresiva retoma este esquema, pero con un énfasis más marcado en la dimensión espiritual. Paluch (2015) sostiene que el sufrimiento es una elección y que cada sujeto posee el poder de revertir su destino si cambia su actitud mental. En una formulación típica del libro, afirma:

Si no avanzás, es porque te estás saboteando. Nadie más tiene el poder de detener tu evolución. Cada vez que elegís postergar lo que sabés que te hace bien, te alejás de tu propósito. Cada excusa es un paso atrás. Pero también es una oportunidad: de dejar de mentirte, de empezar a creer en vos (p. 39).

Aquí la dimensión ética se entrelaza con la emocional: postergar, dudar, temer, son signos de falla moral, no síntomas de una problemática estructural o psíquica compleja. La solución —como en los otros textos— es inmediata, individual y, sobre todo, deseable.

Un recurso central que atraviesa los tres textos es el uso de testimonios de éxito. Estos relatos —protagonizados por asistentes a talleres, clientes, o sujetos anónimos— funcionan como evidencia emocional de que el cambio es posible. En *Soltar para ser feliz*, por ejemplo, se presenta la historia de Graciela:

Graciela estaba sentada, en silencio, en el medio del salón y con el dolor sobre sus hombros. [...] ‘Vine porque la semana pasada murió mi amiga, la que era como mi hermana, pero necesito decir otra cosa. Fui violada. No lo sabe mi familia ni nadie. Y no sé por qué si me presenté por otra cosa, termino hablando de esto. Me acabo de sacar un peso de encima’ (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 150).

El testimonio funciona aquí como catarsis, pero también como legitimación del método: soltar permite hablar, sanar, avanzar. En *Lunes felices*, Kerner (2015) refiere a clientes que reorientaron su vida tras descubrir su pasión, y en *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) menciona casos como el de Martín, “quien logró pasar de la frustración al éxito al seguir estos consejos” (p. 110), sin ofrecer demasiados detalles, reforzando el carácter simbólico y ejemplar del relato.

Estas estrategias configuran un marco persuasivo en el que el lector no solo se reconoce en el problema, sino que también visualiza un camino de solución encarnado por otros. La identificación emocional se ve así reforzada por la ejemplaridad narrativa, en un movimiento que combina simplificación diagnóstica, resonancia afectiva y promesa de transformación. Este mecanismo discursivo permite que el texto funcione no solo como herramienta de reflexión, sino como dispositivo de modelado subjetivo, capaz de reconfigurar la percepción que el lector tiene de sí mismo y de sus posibilidades de acción.

Recursos retóricos y estructurales: manuales de transformación emocional

La eficacia de los textos de autoayuda depende en gran medida de su forma discursiva. Más allá del contenido, estos libros organizan su mensaje de manera tal que refuerzan la claridad, la aplicabilidad y la sensación de control por parte del lector. En este sentido, recurren sistemáticamente a recursos retóricos y estructurales como metáforas accesibles, listas, pasos numerados y ejercicios interactivos. Estos elementos no solo facilitan la comprensión del mensaje, sino que también promueven una lectura participativa que

convierte al lector en agente activo de su propia transformación. De este modo, la autoayuda se configura como una tecnología de intervención emocional que opera no solo desde el contenido, sino desde el modo en que este se presenta y se estructura.

Las metáforas ocupan un lugar destacado como recurso de simplificación y conexión afectiva. Permiten traducir conceptos abstractos o existenciales en imágenes cotidianas, fácilmente apropiables. En *Soltar para ser feliz*, por ejemplo, se afirma que “soltar es como vaciar una mochila cargada de piedras” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 45), o que “soltar es como tomar el toro por las astas. No podemos esperar a que la vida lo haga por nosotros” (p. 172). Estas metáforas condensan el concepto de transformación en acciones concretas, apelando a la experiencia corporal y emocional del lector.

En *Lunes felices*, Diego Kerner (2015) recurre a imágenes como el “GPS de la felicidad” para ilustrar la necesidad de reorientar la vida: “para ser más felices, tenemos que reprogramar nuestro GPS de la felicidad, que viene configurado con las coordenadas que señalan el camino de lo material, del poder, del dinero” (p. 25). Esta metáfora vehiculiza un mensaje de autonomía instrumental, en clave de reorganización interna.

Por su parte, *La cuenta progresiva* de Ari Paluch (2015) emplea expresiones como “la vida es un partido y vos sos el director técnico” (p. 75), en la que el sujeto se ubica como estratega y ejecutor de su destino. Esta imagen refuerza la idea de control absoluto, en consonancia con el tono categórico del texto, que no deja margen a causas estructurales del malestar.

En todos los casos, las metáforas no son meros adornos estilísticos, sino dispositivos de traducción emocional que permiten que el lector internalice los valores propuestos. Refuerzan la lógica de la responsabilización individual y del dominio de sí, al tiempo que simplifican el proceso de transformación como si se tratara de un procedimiento técnico.

La organización del discurso en listas, pasos numerados o claves sintetizadas es otra característica estructural que atraviesa los tres textos. Este formato no solo facilita la comprensión del contenido, sino que construye una escena didáctica y técnica, en la que la transformación aparece como un proceso replicable y mensurable.

Soltar para ser feliz ofrece secciones como “Cinco claves para soltar...” (p. 78), que estructuran el contenido en torno a núcleos temáticos aplicables. *Lunes felices* cierra cada capítulo con un apartado de “Claves”, donde se resumen los aprendizajes en formato de lista. Así, el texto se configura como un manual emocional que brinda herramientas prácticas, paso a paso: “Si existiera un manual de instrucciones en el que hubiera que resumir una única consigna para ser más feliz, yo rescataría la siguiente: tratá siempre de hacer más de aquello que te gusta y te da sentido” (Kerner, 2015, p. 25).

La cuenta progresiva, aunque menos sistemática, también se organiza en torno a principios, “claves de evolución” y reglas de vida, enunciadas de forma categórica y afirmativa. Por ejemplo, el autor propone que “cada pensamiento es una semilla que determina tu cosecha. Si sembrás miedo, cosechás límites. Si sembrás fe, cosechás posibilidades” (Paluch, 2015, p. 21), construyendo una estructura de causa y efecto que legitima el cambio como resultado del trabajo mental.

Este tipo de organización refuerza la percepción de que la felicidad o el bienestar se alcanzan si se sigue el “paso a paso” que el texto prescribe. La autoayuda se presenta, así como una forma de sabiduría procedural, más cercana al coaching, la autoformación o incluso al bricolaje emocional, que a la reflexión crítica o el análisis complejo.

Otro elemento clave en la dimensión estructural de estos discursos es la inclusión de ejercicios prácticos, consignas introspectivas y actividades que promueven la acción. En los tres textos analizados, la lectura no se concibe como contemplativa, sino como una experiencia interactiva.

En *Soltar para ser feliz*, los lectores son invitados a completar frases, responder preguntas, o registrar vivencias que les permitan reflexionar sobre lo que deben “soltar” en su vida cotidiana. Los autores interpelan directamente: “¿Cuántas veces te aferraste a algo que sabías que te hacía mal?” o “¿Qué estás sosteniendo que ya no te sirve?” (Daleiro & Massaccesi, 2020 p. 41), promoviendo la escritura personal como parte del proceso terapéutico.

En *Lunes felices*, los ejercicios se vinculan con la organización del tiempo y la identificación de la pasión. Por ejemplo: “Hacé una lista de aquellas actividades que, cuando las realizás, el tiempo parece desaparecer. Eso es una pista para encontrar qué te apasiona” (Kerner, 2015, p. 40). Estos recursos posicionan al lector como un sujeto que diagnostica, planifica y gestiona su transformación.

En *La cuenta progresiva*, si bien los ejercicios son menos técnicos, también se incluyen prácticas como “escribí tres metas que querés lograr en los próximos seis meses” (Paluch, 2015, p. 125). El objetivo es activar una toma de conciencia espiritual a partir de consignas afirmativas.

En todos los casos, estos ejercicios refuerzan el carácter performativo del texto: no se trata solo de leer, sino de actuar, de producir una subjetividad conforme al modelo propuesto. El lector se convierte así en usuario de un método, cuya eficacia depende de su compromiso con la aplicación práctica del mensaje.

Si bien los tres textos comparten estos recursos, lo hacen con matices significativos. *Lunes felices* es el que adopta de forma más clara el formato de manual de instrucciones, en sintonía con un enfoque de desarrollo personal vinculado a la productividad y el coaching. *Soltar para ser feliz* combina este esquema con un tono confesional y cálido, que refuerza la función de acompañamiento emocional. En cambio, *La cuenta progresiva* se apoya en una estructura menos rigurosa y más espiritual, donde los recursos estructurales operan como soportes de una lógica de iluminación interior, más que como una planificación racional del cambio.

Sin embargo, más allá de estas diferencias, todos los textos comparten una estructura instrumental que refuerza la idea de que el bienestar se alcanza a través de procedimientos aplicables, personalizados y mensurables. Esta estructura está en consonancia con el modelo neoliberal del sujeto como emprendedor de sí mismo, capaz de autogestionar su emocionalidad, sus metas y su sentido de vida. Tal como advierte Ahmed (2019), la felicidad, en este contexto, deja de ser una experiencia vivida para convertirse en un objeto de consumo y una forma de capital emocional que se adquiere y se administra.

En conjunto, estos recursos retóricos y estructurales configuran una escena discursiva que presenta al texto como guía técnica de cambio emocional. No se trata solo de inspirar, sino de ofrecer herramientas concretas para transformar la subjetividad del lector en un sujeto funcional a los ideales de autonomía, autorresponsabilidad y rendimiento emocional.

Como se vio, la literatura de autoayuda no apela a sus lectores de manera neutra, sino que despliega un conjunto de estrategias discursivas diseñadas para generar cercanía, legitimarse como guía autorizada y fomentar la identificación con un modelo de sujeto autónomo, responsable y emocionalmente eficiente. Esta operación discursiva se completa con una promesa poderosa: la posibilidad de alcanzar la felicidad. En el próximo capítulo se abordará cómo dicha felicidad no es presentada como una opción entre otras, sino como un deber moral y un indicador de éxito personal. El análisis se centrará entonces en la construcción de la felicidad como imperativo, y en su función como dispositivo de regulación emocional y social.

Capítulo 4: La obligación de ser feliz

La literatura de autoayuda contemporánea, enmarcada en una matriz neoliberal, presenta la felicidad no solo como un objetivo deseable, sino como una exigencia ineludible. En este capítulo, se abordará cómo la felicidad es construida como una obligación y una medida del éxito personal en los *bestsellers* analizados, respondiendo así al tercer objetivo específico de esta investigación. A partir del análisis del corpus, se examinará de qué manera la literatura de autoayuda refuerza la idea de que cada individuo es el único responsable de su bienestar emocional, trasladando la gestión del malestar a la esfera privada y desvinculándola de sus determinantes estructurales. Además, se explorará cómo esta construcción discursiva de la felicidad se articula con la productividad y el consumo, configurando un modelo de subjetividad funcional a la lógica del mercado.

Para aproximarse a esta problemática, se retomará como se ha visto en el capítulo 1, el pensamiento de Sara Ahmed (2019), Eva Illouz y Edgar Cabanas (2019), y Vanina Papalini (2015), quienes han analizado la felicidad como un dispositivo ideológico que opera en múltiples niveles: desde la conformación de los afectos hasta la consolidación de un sistema económico y social basado en la responsabilización individual. Según Cabanas e Illouz (2019), la felicidad ha sido redefinida como un estado psicológico susceptible de ser gestionado y optimizado. Su adquisición ya no depende de condiciones materiales o históricas, sino de la voluntad del sujeto. Así, la felicidad deja de ser una experiencia subjetiva y contextual para convertirse en un objetivo moral y económico, un estado que se debe alcanzar, mantener y demostrar.

Ahmed (2019) refuerza esta idea al señalar que la felicidad ha dejado de ser un concepto abierto y maleable para convertirse en un imperativo cultural y político. Este mandato configura una subjetividad específica: “individualista, sincera consigo misma, determinada, resiliente, automotivada, optimista y muy inteligente emocionalmente” (Cabanas e Illouz, 2019, p. 14). La literatura de autoayuda y la psicología positiva desempeñan un papel central en esta construcción, pues presentan la felicidad no solo como una opción, sino como una obligación que define el éxito y la legitimidad del sujeto en la sociedad. La negación de la felicidad —ser infeliz, estar en duelo, experimentar angustia o enojo— se traduce, entonces, en una falla personal y un problema a corregir.

Desde esta perspectiva, la felicidad se convierte en una herramienta de normalización y adaptación. Siguiendo a Papalini (2015), los discursos de autoayuda operan como una forma de biblioterapia que individualiza el malestar y ofrece soluciones introspectivas que, en última instancia, buscan ajustar al sujeto al orden existente. La resiliencia, entendida como la capacidad de superar obstáculos sin cuestionar las condiciones que los generan, se erige como el modelo de subjetividad deseable en este contexto. La lógica subyacente es clara: si la felicidad es una decisión personal, entonces cualquier sufrimiento persistente es síntoma de una incapacidad individual para gestionarlo.

Este proceso de internalización del imperativo de la felicidad se articula con un fenómeno clave en el capitalismo contemporáneo: la mercantilización de las emociones. Como señala Ahmed (2019), la felicidad se ha transformado en un producto de consumo masivo, promovido a través de libros, cursos, aplicaciones y prácticas terapéuticas orientadas a optimizar la vida emocional. Esta industria refuerza la idea de que el bienestar es accesible para todos, siempre y cuando se adquieran las herramientas adecuadas para alcanzarlo.

Sin embargo, esta narrativa oculta las condiciones estructurales que producen malestar y precarización, al tiempo que refuerza un modelo de subjetividad funcional a las exigencias del mercado laboral.

Un elemento central en este análisis es la relación entre felicidad y productividad. En un sistema donde la eficiencia y el rendimiento son valores fundamentales, la tristeza se vuelve disfuncional. La cultura de la positividad impone la necesidad de mantener una actitud optimista y entusiasta, no solo en la vida personal, sino también en el ámbito laboral. La infelicidad es vista como un obstáculo que debe ser eliminado, y cuando los sujetos no logran ajustarse a este mandato, la respuesta es la patologización del malestar. Como advierte Cabanas e Illouz (2019), la psiquiatrización de la tristeza y el auge del consumo de antidepresivos y ansiolíticos son síntomas de esta exigencia social. No se trata de comprender las causas estructurales del sufrimiento, sino de suprimir sus manifestaciones mediante un abordaje individualizado y medicalizado.

En este contexto, la felicidad se presenta como un significante vacío (Papalini, 2015), una idea que se presume universal pero que carece de una definición precisa. La literatura de autoayuda oscila entre concepciones concretas de felicidad (asociadas a la riqueza, el éxito profesional o las relaciones interpersonales) y una noción más difusa, donde ser feliz es un fin en sí mismo, sin precisar en qué consiste ni cómo se logra realmente. Esta ambigüedad permite que la felicidad sea apropiada y moldeada por discursos diversos, desde el *coaching* empresarial hasta las industrias del bienestar, el entretenimiento y la espiritualidad.

El análisis de los discursos presentes en la literatura de autoayuda permite identificar una serie de imperativos asociados a la felicidad, que operan como normas reguladoras de la subjetividad en el contexto neoliberal. Siguiendo la propuesta de Papalini (2015), Cabanas e Illouz (2019) y Ahmed (2019), quienes abordan la relación entre gobernanza, mandatos emocionales y felicidad, se establecen cuatro dimensiones - La felicidad como norma regulatoria, La felicidad como mercancía y medida de patologización, Felicidad y productividad y La felicidad como significante vacío - para analizar cómo este concepto no solo se configura como un objetivo deseable, sino también como una obligación vinculada al consumo y la productividad. En consecuencia, la felicidad se presenta como un concepto difuso cuya interpretación recae sobre el individuo. A continuación, se desarrolla un anclaje teórico específico sobre la propuesta de estos autores y los principales hallazgos en los textos analizados en relación con estas narrativas.

La felicidad como norma regulatoria

Un eje central en la literatura de autoayuda es la idea de que la felicidad no es simplemente un objetivo deseable, sino una exigencia ineludible. La lógica imperante sostiene que el individuo es el único responsable de su bienestar emocional, desplazando cualquier análisis sobre las condiciones materiales o estructurales que podrían influir en su estado subjetivo. Como afirman Cabanas e Illouz (2019), "la felicidad y la infelicidad son, en realidad, opciones que uno toma" (p. 13) en la literatura estudiada. Este planteo refuerza la noción de que cualquier experiencia de sufrimiento se debe a una falla personal y no a factores como las desigualdades sociales estructurales.

En este sentido, Ahmed (2019) sostiene que la felicidad opera como un mecanismo de exclusión, determinando qué sujetos son considerados legítimos en la sociedad: "La felicidad ha dejado de ser un concepto abstracto y se ha convertido en una norma regulatoria que define un tipo particular de sujeto político: individualista, sincero consigo mismo, determinado, resiliente, automotivado, optimista y muy inteligente emocionalmente" (Cabanas e Illouz, 2019, p. 14). De este modo, aquellos que no se ajustan a este modelo son percibidos como inadaptados o problemáticos.

En los textos analizados encontramos marcas de esta idea de que la felicidad es una obligación individual, aunque con matices en su formulación. En *Soltar para ser feliz*, Massaccesi y Daleiro (2020) presentan la felicidad como un acto de voluntad: "Hemos soltado todo lo que ya no nos sirve, pudimos cambiar nosotros ante lo que no podemos modificar" (p. 10). Este enfoque establece la felicidad como un compromiso personal, donde el sujeto debe trabajar activamente para alcanzar su bienestar.

Por su parte, *La cuenta progresiva* propone que la vida debe ser entendida como un proceso de avance constante, bajo la premisa de que "la vida es una toma permanente de decisiones. [...] En función de una u otra determinación, la vida será una cuenta progresiva o una cuenta regresiva" (Paluch, 2015, p. 12). Aquí, Paluch utiliza una estructura binaria que opone "progresión" a "regresión", asociando la felicidad al crecimiento y la infelicidad a un retroceso vital. Esta concepción implícitamente establece que no avanzar es fracasar.

En *Lunes felices*, Kerner (2015) refuerza esta perspectiva al afirmar que "es tu responsabilidad tomar las riendas de tu felicidad" (p. 107). Aquí, la autonomía del sujeto se presenta como un requisito indispensable para alcanzar el bienestar, eliminando cualquier referencia a las condiciones estructurales que puedan influir en la experiencia emocional.

Otro aspecto clave en la regulación de la felicidad es la exaltación de la resiliencia como herramienta esencial para enfrentar el malestar. Como señala Papalini (2015), la resiliencia en la autoayuda no se plantea como una estrategia colectiva de resistencia, sino como una capacidad individual de adaptación a contextos adversos, sin cuestionarlos.

En *Soltar para ser feliz*, esta perspectiva se hace evidente cuando los autores afirman: "No nos educaron para soltar ni para ser felices" (Massaccesi & Daleiro, 2020, p. 37). La solución que proponen no es una revisión crítica de las exigencias impuestas por el sistema, sino una resignificación personal: "quejarse no cambia nada, soltar es lo que transforma" (p. 41). Aquí, la queja es deslegitimada, alineándose con lo que Ahmed (2019) identifica como la patologización del malestar: en lugar de considerar el sufrimiento como una reacción válida ante condiciones opresivas, se lo presenta como un obstáculo a erradicar mediante la autorregulación emocional.

En *La cuenta progresiva*, Paluch (2020) subraya la capacidad de sobreponerse a las dificultades sin cuestionarlas: "Nada es suficiente para el ego y su apetito insaciable. Por tal razón, la vida se torna en una cuenta regresiva, donde el tiempo nunca parece alcanzar" (p. 16). Esta afirmación refuerza la idea de que el malestar es resultado de una actitud equivocada, minimizando las causas estructurales del sufrimiento. La solución propuesta

es una reconexión con la "pureza" y el "aprendizaje": "La vida es aprendizaje, evolución y pureza, porque Dios obra a través de nosotros" (p. 20).

Por su parte, *Lunes felices* también refuerza la adaptabilidad como requisito para la felicidad: "El mundo no se va a adaptar a vos, así que mejor aprendé a adaptarte a él" (Kerner, 2015, p. 110). Esta afirmación niega la posibilidad de transformar el contexto y presenta la adaptación individual como la única vía válida para sobrellevar las dificultades.

Los discursos analizados refuerzan el imperativo de la felicidad al presentarla como una elección individual ineludible y como medida de una vida exitosa. A través del uso de imperativos, la deslegitimación del malestar y la exaltación de la resiliencia, estos textos consolidan una visión normativa del bienestar alineada con la lógica neoliberal. Siguiendo el análisis de Ahmed (2019) y Cabanas e Illouz (2019), se puede reconocer en ellos la operación de un dispositivo ideológico que modela subjetividades ajustadas a las demandas de adaptabilidad y autosuperación, sin cuestionar las estructuras que producen el sufrimiento. Esta configuración refuerza el mandato de una felicidad obligatoria, que en última instancia se convierte en un mecanismo de normalización social.

Si la felicidad se presenta como una norma regulatoria que define el éxito individual, su acceso no queda librado al azar. Se convierte en un objetivo que debe ser alcanzado mediante estrategias específicas. En este marco, la literatura de autoayuda y la industria del bienestar refuerzan la idea de que el bienestar es un recurso disponible para quienes estén dispuestos a invertir en él. No obstante, esta promesa de felicidad accesible para todos oculta una doble operación: por un lado, la mercantilización del bienestar emocional, donde la felicidad se convierte en un producto de consumo; por otro, la patologización del malestar, que se trata como una deficiencia individual que debe ser corregida a través de técnicas de autorregulación y optimización personal.

La felicidad como mercancía y medida de patologización

Uno de los aspectos clave en la literatura de autoayuda es la mercantilización de la felicidad. Como sostiene Ahmed (2019), "la felicidad es algo que se produce y consume a través de estos libros, y que acumula valor como una forma de capital específico" (p. 24). La industria de la felicidad se basa en la premisa de que el bienestar es un bien de consumo accesible para quienes estén dispuestos a invertir en él, ya sea mediante la compra de libros, cursos de *coaching*, aplicaciones móviles o programas de desarrollo personal. En este marco, la felicidad no solo se presenta como un objetivo deseable, sino como un producto que puede adquirirse y optimizarse.

En el corpus analizado se puede develar esta lógica de mercantilización del bienestar, aunque con enfoques distintos.

En *Soltar para ser feliz*, Massaccesi & Daleiro (2020) vinculan la felicidad con el acceso a experiencias guiadas: "Nuestro taller tiene formato de 'conversatorio' donde las personas llegan sin saber de qué se trata, pero sienten la necesidad de hacer algo para sentirse mejor" (p. 22). Esta afirmación refuerza la concepción de que el bienestar puede ser adquirido a través de servicios diseñados para optimizar la vida emocional de los individuos, presentando la felicidad como un estado alcanzable mediante una inversión en el propio crecimiento personal.

En *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) sugiere que la felicidad puede alcanzarse a través de prácticas espirituales: "Somos almas individuales que llegamos a este plano material para refinarlo e introducir pizcas de divinidad" (p. 24). Aunque el texto no menciona explícitamente la compra de productos, apoya la idea de que el bienestar es una meta alcanzable mediante la implementación de prácticas personales y la incorporación de ideas transformacionales.

Por su parte, *Lunes felices* destaca la optimización de la felicidad a través de herramientas específicas: "Existen herramientas que te ayudarán a mejorar tu energía y bienestar" (Kerner, 2015, p. 122). Esta afirmación está alineada con la lógica neoliberal, que presenta la felicidad como un recurso gestionable mediante estrategias específicas, en línea con lo que Ahmed (2019) describe como la capitalización de la felicidad.

Junto con la mercantilización del bienestar, los textos analizados abordan la patologización del malestar, presentándolo como una condición que debe ser corregida a nivel individual. La premisa subyacente es que, si no se logra alcanzar la felicidad con estas herramientas y propuestas, el individuo enfrenta una disfunción que puede ser ajustada con otras terapias y procesos de normalización. Las emociones displacenteras se presentan como negativas, un obstáculo a superar.

En *Soltar para ser feliz*, la tristeza y el sufrimiento son tratados como obstáculos a ser superados: "Si algo pesa, hay que soltarlo. Si algo duele, hay que trascenderlo" (Massaccesi & Daleiro, 2020, p. 44). Esta afirmación minimiza el impacto de los factores estructurales en la generación del malestar, posicionando el sufrimiento como una condición que requiere acción inmediata y personal.

En *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) el malestar se presenta como una desconexión con la "misión" personal del individuo, sugiriendo que la felicidad depende de la actitud: "El pensamiento luminoso nos modifica el sentido de la vida; accionar positivamente interrumpe el timer" (p. 15). Si bien no se mencionan soluciones médicas o farmacológicas, la tristeza se trata como una condición que debe ser erradicada a través de la transformación individual.

Por su parte, *Lunes felices* vincula el malestar con la gestión personal de la energía y el bienestar: "Si estás constantemente agotado, algo está fallando en cómo gestionás tu energía" (p. 121). Esta afirmación patologiza el cansancio y el agotamiento sin considerar sus causas estructurales, destacando que el malestar debe ser corregido mediante estrategias de autocontrol.

La transformación de la felicidad en un bien de consumo y la patologización del sufrimiento no operan de manera aislada, sino que se articulan con las lógicas de eficiencia y rendimiento propias del neoliberalismo. En una sociedad donde la productividad es un valor central, el bienestar emocional no es solo un fin en sí mismo, sino que se convierte en un requisito para el desempeño exitoso en el ámbito laboral y social. La felicidad, entonces, no solo es un bien que se adquiere, sino una herramienta de optimización del rendimiento individual. Mantener una actitud positiva y gestionar las emociones de manera eficiente se vuelve indispensable para sostener los niveles de productividad exigidos por el mercado, consolidando así la vinculación entre bienestar y desempeño.

Felicidad y productividad

En un contexto donde la eficiencia y el rendimiento son valores fundamentales, la felicidad se vincula estrechamente con la productividad. En el ámbito laboral, por ejemplo, la cultura de la positividad impone la necesidad de mantener una actitud optimista y entusiasta, ya que "los empleados felices son más productivos" (Cabanas e Illouz, 2019, p. 87). En contraste, la infelicidad se asocia con disfunción y con la falta de éxito, lo que conduce a su patologización.

Esta relación entre felicidad y productividad es claramente observable en los textos analizados. En *Soltar para ser feliz*, Massaccesi & Daleiro (2020) refuerzan la idea de que la felicidad es una condición necesaria para el rendimiento eficiente: "Soltar es lo que te permite avanzar sin cargas innecesarias, ser más liviano y productivo" (p. 50). En este sentido, la felicidad se presenta como una estrategia para optimizar el rendimiento individual, alineándose con la exigencia neoliberal de maximizar la eficiencia en diversas áreas de la vida.

En *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) también refuerza esta vinculación, aunque desde una perspectiva más abstracta. Si bien no se plantea explícitamente la relación entre felicidad y trabajo, se promueve la idea de que la vida debe ser un proceso de avance constante: "La cuenta progresiva es la cabal comprobación de que los logros materiales nunca resultan ser suficientes" (p. 26). De este modo, la felicidad se asocia con la acción y la superación constante, favoreciendo la continuidad de la actividad frente a la pasividad o la introspección prolongada.

Por otro lado, en *Lunes felices*, Kerner (2015) establece de manera directa la relación entre bienestar emocional y éxito laboral: "Las personas más felices son las que mejor rinden en su trabajo" (p. 118). Este enunciado refuerza la idea de que la felicidad no solo es un objetivo personal, sino también una herramienta para optimizar el rendimiento. Además, el autor desincentiva la introspección pasiva en favor de la acción continua: "No te quedes pensando demasiado, tomá acción y verás cómo cambia tu energía" (p. 120). Así, la felicidad se presenta como una obligación activa, sin espacio para la duda o el malestar prolongado.

A medida que la felicidad se vincula con el consumo y la productividad, su definición se vuelve más difusa. No existe un único modelo de bienestar, sino múltiples discursos que la presentan como un objetivo alcanzable a través de distintos caminos: desde el éxito profesional hasta la conexión espiritual, desde la acumulación de bienes hasta la autosuperación emocional. Esta ambigüedad permite que la felicidad funcione como un concepto maleable, adaptándose a las necesidades del mercado y a las expectativas individuales. En este sentido, la felicidad opera como un significante vacío, un ideal universalizable que permanece como un horizonte de deseo, sin una definición fija, lo que garantiza su persistencia dentro del discurso de la autoayuda.

La felicidad como significante vacío

La literatura de autoayuda construye la felicidad como un concepto ambiguo, que oscila entre definiciones concretas y una vaguedad estratégica. Esta ambigüedad permite que cada lector se apropie de ella de acuerdo con sus propios deseos y necesidades. En algunos casos, la felicidad se presenta como un objetivo concreto relacionado con la riqueza, el

éxito profesional o las relaciones interpersonales; en otros, se configura como un fin en sí mismo, sin una definición precisa. En este sentido, la felicidad se convierte en un ideal universalizable, adaptable a los deseos de cada individuo, lo que refuerza su eficacia discursiva dentro del mercado de la autoayuda.

Según Papalini (2015), "el término felicidad es ambiguo; antes bien, es un continente vacante, un 'significante vacío', sede de una utopía poderosa que hace andar la existencia y empuja el trajinar cotidiano" (p. 29). Una de las formas más frecuentes que adquiere ese 'continente vacante' es la idea de bienestar. La literatura de autoayuda tiende a usar ambos términos como sinónimos, sin detenerse a problematizar su contenido. Esto refuerza la funcionalidad del significante 'felicidad', que puede alojar en su interior un concepto igualmente inespecífico, pero socialmente valorado, como el de bienestar emocional o psicológico.

La noción de *significante vacío* proviene del trabajo de Ernesto Laclau y Chantal Mouffe (1987), quienes sostienen que ciertos conceptos carecen de un significado fijo y adquieren su contenido a partir de los discursos que los articulan. Desde esta perspectiva, la felicidad en la literatura de autoayuda opera como un significante vacío, dado que su definición queda abierta a la interpretación individual. Esta flexibilidad le otorga una fuerza discursiva, ya que puede ser apropiada y resignificada sin perder su atractivo universal.

Esta ambigüedad discursiva es clave en los textos analizados, en los cuales la felicidad se presenta como un objetivo deseable, pero sin una definición estable. En *Soltar para ser feliz*, Massaccesi y Daleiro (2020) afirman que "cada uno tiene su propia versión de la felicidad" (p. 53), dejando el significado del concepto a interpretación de cada lector. Esta estrategia permite que la felicidad sea apropiada de manera flexible dentro de los discursos de autoayuda, asegurando que cada individuo proyecte sobre ella sus propios deseos y aspiraciones.

En *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) también evita definir la felicidad de manera precisa, vinculándola en cambio con un estado de conexión espiritual: "El crecimiento espiritual nos permite recuperar la divinidad" (p. 27). En este caso, la felicidad se configura como un proceso de desarrollo personal y trascendencia, sin establecer parámetros concretos para su obtención. La falta de una definición clara refuerza su eficacia como un ideal abstracto que cada lector puede llenar según su contexto y experiencia.

Por su parte, en *Lunes felices*, Kerner (2015) refuerza esta construcción abierta del concepto al afirmar: "Cada uno tiene su propia versión de la felicidad, lo importante es descubrir la tuya" (p. 123). De este modo, la felicidad se presenta como un concepto maleable, cuya interpretación queda a cargo del individuo. Al mismo tiempo, se refuerza la idea de la autoexploración y el esfuerzo personal como vías necesarias para alcanzarla.

Siguiendo la perspectiva de Papalini (2015), esta ambigüedad en la definición de la felicidad no es casual. Forma parte de la eficacia discursiva de la autoayuda, ya que, al no estar limitada a una única interpretación, la felicidad puede ser promovida como un objetivo alcanzable para cualquier individuo, independientemente de sus condiciones materiales o estructurales. De esta manera, los discursos de autoayuda refuerzan una visión individualista de la felicidad, donde el esfuerzo personal y la gestión emocional se

presentan como los únicos medios válidos para acceder a ella, desplazando cualquier análisis crítico sobre los factores sociales o políticos que influyen en el bienestar de los sujetos.

El análisis realizado permite observar cómo la felicidad, lejos de ser un estado emocional individual, se configura como un mandato social, reforzado por los discursos de autoayuda como herramienta de regulación subjetiva y emocional. La promesa de bienestar personal se convierte, así, en una exigencia moral que excluye, patologiza o invisibiliza otras formas de sentir y habitar el malestar. Este capítulo cierra el recorrido analítico, y deja planteadas las principales tensiones en torno a los discursos contemporáneos sobre la autoayuda y la felicidad. En el próximo apartado, se retomarán los núcleos desarrollados para construir una mirada global sobre el fenómeno, sus alcances y sus posibles líneas de investigación futura.

Capítulo 5: Hallazgos, reflexiones y horizontes de investigación

Recapitulando

A lo largo de este trabajo, se propuso analizar los discursos de la literatura de autoayuda contemporánea como configuraciones significantes que, lejos de operar en un vacío ideológico, reproducen valores, principios y sensibilidades afines al proyecto neoliberal. Desde una perspectiva situada en el campo de la comunicación social y sostenida en herramientas sociosemióticas, se exploró cómo estos textos construyen modos de subjetivación centrados en la autosuficiencia, la responsabilidad individual y la autorregulación emocional.

El análisis permitió detectar una serie de huellas del discurso neoliberal enunciadas como verdades incuestionables: la idea de que el éxito depende únicamente del esfuerzo personal, la despolitización del malestar, la exigencia de rendimiento constante y la asociación entre bienestar y productividad. Estos sentidos no solo aparecen como contenido explícito en los textos, sino que se vehiculizan mediante estrategias discursivas específicas, tales como el uso de la segunda persona, el relato de casos ejemplares, la promesa de transformación y la construcción de una voz de autoridad cercana y legitimada. A través de estos recursos, los discursos de autoayuda no solo apelan a la identificación del lector, sino que configuran un vínculo particular entre autor y audiencia, estructurado en torno a la confianza, la eficacia y la expectativa de cambio.

Finalmente, se abordó cómo la felicidad —presentada como objetivo vital, medida de éxito y garantía de autorrealización— opera como un imperativo afectivo en estos discursos. Esta positividad obligatoria no solo define los límites de lo deseable, sino que excluye, patologiza o invisibiliza cualquier forma de experiencia que no se ajuste al ideal emocional propuesto. La tristeza, el conflicto o el malestar no son contemplados como parte de una vida plena, sino como obstáculos a superar, síntomas de falla individual o pruebas de que aún no se ha trabajado lo suficiente sobre uno mismo.

Este recorrido permitió demostrar que la literatura de autoayuda, más allá de su circulación masiva y su apariencia inofensiva, funciona como un dispositivo discursivo de subjetivación profundamente ideológico. Al articular principios neoliberales con una retórica de la transformación personal, estos textos contribuyen a consolidar una matriz cultural donde la introspección sustituye a la crítica, el esfuerzo reemplaza a la justicia y la gestión emocional desplaza toda conflictividad social.

Más allá del recorrido analítico realizado, ciertos conceptos permiten leer el fenómeno de la autoayuda desde claves interpretativas más amplias, que iluminan sus anclajes históricos, sus efectos ideológicos y sus metáforas estructurantes. A continuación, se presentan tres núcleos de reflexión que, lejos de funcionar como un cierre definitivo, buscan profundizar el sentido crítico de lo trabajado hasta aquí.

La moral de la autoayuda en el capitalismo neoliberal: una analogía con la ética protestante

En *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, Max Weber (2001) plantea que la mentalidad capitalista moderna se vio fuertemente influida por una ética del trabajo promovida por el protestantismo, especialmente en su vertiente calvinista. La austeridad,

la laboriosidad y la racionalización de la actividad productiva fueron concebidas como signos de elección divina, incentivando un tipo de sujeto individualista, ordenado y orientado a la acumulación de riqueza como un fin moral. Esta configuración, sostiene Weber, fue clave para el desarrollo del capitalismo en sus inicios.

Siglos después, en un capitalismo radicalizado por el neoliberalismo, la literatura de autoayuda cumple un papel funcionalmente análogo al que tuvo el protestantismo en los orígenes del capitalismo. Tal como se afirma en los capítulos previos de este trabajo, la autoayuda difunde una moral adaptada a las lógicas neoliberales, promoviendo valores como la autonomía extrema, la autoexplotación y la responsabilización individual absoluta del éxito o el fracaso. De esta manera, legitima el sistema económico imperante y produce subjetividades funcionales a él.

Papalini (2015) señala cómo la relación entre trabajo y moralidad configura un tipo antropológico individualista, tanto en la ética protestante como en la autoayuda contemporánea:

El trabajo individual conforma una ética y una definición identitaria moderna: el proceso de hominización de esta actividad, proponen Marx y Engels. El esfuerzo, el ahorro y la racionalización vinculados a la labor productiva fundan una mentalidad y una moral: el espíritu del capitalismo y la religión protestante, como señala Weber, construyen un tipo antropológico individualista que se aviene completamente a la institución social moderna (p. 248).

El neoliberalismo reconfigura este principio al despojarlo de su fundamento religioso y reinsertarlo en un discurso estrictamente mercantil. Mientras que el protestantismo vinculaba el trabajo con la gracia divina, la autoayuda lo concibe como el único mecanismo de realización personal y social. La relación con Dios ha sido sustituida por la relación con el mercado, donde el éxito ya no es signo de elección divina, sino de una correcta "gestión del yo". En *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) enfatiza esta lógica al señalar que "la vida es una toma permanente de decisiones" (p. 12), un enunciado que refuerza la idea de que el bienestar y la prosperidad dependen exclusivamente de la autodisciplina individual.

En este sentido, la autoayuda actúa como un dispositivo disciplinario, similar al que en su momento fue la ética protestante, moldeando sujetos que aceptan acríticamente las lógicas de autoexplotación. Como se plantea en el capítulo 3 sobre interpelación e identificación, estos discursos eliminan cualquier referencia a estructuras sociales y consolidan una visión atomizada del individuo, quien debe gestionarse a sí mismo como si fuera una empresa, maximizando su rendimiento emocional, productivo y hasta espiritual. En *Lunes felices*, Kerner (2015) afirma: "Es tu responsabilidad tomar las riendas de tu felicidad" (p. 107), reforzando la noción de que el éxito es una cuestión meramente volitiva.

Asimismo, la autoayuda hereda del protestantismo la moralización del fracaso. Así como en la ética calvinista la falta de prosperidad podía interpretarse como una señal de no estar entre los "elegidos" de Dios, en la autoayuda neoliberal el fracaso es visto como el resultado de una deficiencia individual: falta de esfuerzo, mala actitud o incapacidad de

"reinventarse". En *Soltar para ser feliz*, Massaccesi y Daleiro (2020) sostienen que "quejarse no cambia nada, soltar es lo que transforma" (p. 41), una afirmación que, al igual que en la doctrina calvinista, traslada la responsabilidad del sufrimiento al individuo y niega cualquier posible crítica estructural.

El paralelismo entre la ética protestante y la moral de la autoayuda evidencia cómo los sistemas económicos producen marcos ideológicos que aseguran su perpetuación. Si el capitalismo en sus inicios requirió una ética que exaltara el trabajo como un fin en sí mismo, el neoliberalismo ha encontrado en la autoayuda un mecanismo idóneo para instalar la idea de que la autorrealización es una cuestión individual, legitimando así un sistema basado en la competencia, la autoexplotación y la precarización de la vida. Como se desarrolló en el capítulo 4, la felicidad se convierte en una obligación individual, donde la gestión del malestar queda completamente privatizada (Cabanas e Illouz, 2019). Desde esta perspectiva, la autoayuda opera como una forma contemporánea de regulación moral, ajustando los sujetos a las exigencias del capitalismo neoliberal, de manera análoga a cómo la ética protestante legitimó el capitalismo en sus orígenes.

La ilusión de la elección en la autoayuda: agencia total y despolitización del malestar

Uno de los aspectos más característicos de la literatura de autoayuda es la insistencia en la idea de elección. En estos textos, se repite constantemente que el sujeto tiene la capacidad absoluta de decidir sobre su vida: se elige ser feliz o no, alcanzar el éxito o fracasar, ser independiente o depender de otros. La elección se presenta como un acto de voluntad pura, omitiendo cualquier tipo de condicionamiento estructural, social o económico que pueda limitar las posibilidades reales de los individuos.

Este énfasis en la elección opera como un mandato disciplinario que impone al sujeto la responsabilidad total sobre su bienestar. Tal como se ha señalado en el capítulo 2, la autoayuda refuerza la lógica neoliberal al instalar la idea de que todo depende de una decisión personal. En este marco, el sufrimiento, la precariedad o la frustración no son concebidos como problemas estructurales, sino como consecuencias de haber elegido mal.

La recurrencia de términos como "elección", "decisión", "opción" en estos textos construye una subjetividad que se percibe a sí misma como totalmente autónoma y autogestionada. Este uso reiterado del campo semántico de la elección refuerza la noción de que cualquier cambio depende únicamente del individuo, consolidando así la idea de que el éxito o el fracaso son resultados exclusivamente personales.

Sin embargo, esta perspectiva encierra una falacia: supone que los sujetos tienen un margen absoluto de agencia sobre sus condiciones de vida, cuando en realidad la capacidad de elegir está mediada por factores estructurales. En sociedades marcadas por desigualdades económicas y sociales, no todos los individuos tienen las mismas posibilidades de elección. La autoayuda, al omitir estas diferencias, perpetúa la idea de que el mundo ofrece las mismas oportunidades para todos, reforzando la narrativa meritocrática y justificando la exclusión de quienes no logran alcanzar el éxito prometido.

Además, esta insistencia en la capacidad de elegir transforma el sufrimiento en un problema individual. Si la felicidad y la realización personal dependen solo de la voluntad de cada uno, entonces el malestar es interpretado como un fracaso del sujeto para

gestionar correctamente su propia vida. Esta lógica contribuye a la despolitización del malestar, ya que invisibiliza las causas estructurales de la precarización, el desempleo o la exclusión social, y desplaza la responsabilidad a la esfera individual.

La elección como mandato absoluto

Más que una posibilidad, la elección es presentada en la autoayuda como una obligación. La felicidad, el bienestar y el éxito no solo son objetivos deseables, sino condiciones que cada individuo debe alcanzar si toma las decisiones correctas. Como señala Cabanas e Illouz (2019), "la felicidad y la infelicidad son, en realidad, opciones que uno toma" (p. 13). Este enunciado refuerza la idea de que cualquier experiencia de sufrimiento es una falla personal y no, por ejemplo, el resultado de desigualdades sociales estructurales. En esta lógica, la autoayuda desplaza cualquier análisis crítico sobre las condiciones materiales que afectan la vida de los sujetos y traslada la carga del bienestar exclusivamente a la esfera individual.

Este énfasis en la elección se articula con el imperativo de la felicidad analizado en el capítulo 4, donde la autoayuda refuerza la idea de que cada individuo es el único responsable de su bienestar emocional (Papalini, 2015). En este sentido, la elección se convierte en un mandato moral: no basta con desear ser feliz, es necesario tomar decisiones activas en esa dirección, sin excusas ni cuestionamientos.

La omnipresencia de la familia léxica de "elegir"

El análisis discursivo de los textos de autoayuda permite observar la recurrencia de términos como "elección", "decisión", "opción" y "responsabilidad". Estas palabras aparecen de manera sistemática, estructurando una subjetividad que se percibe a sí misma como absolutamente autónoma y autogestionada. Como se ha señalado en el capítulo 3, la interpelación en la autoayuda se basa en un emplazamiento constante del lector como único agente de su destino. Esta insistencia refuerza la idea de que la vida es un continuo ejercicio de voluntad individual, donde todo es posible si se toman las decisiones correctas.

Por ejemplo, en *Lunes felices*, Diego Kerner (2015) afirma: "Es tu responsabilidad tomar las riendas de tu felicidad" (p. 107). La estructura de este enunciado es categórica: no se plantea la posibilidad de que existan limitaciones externas, sino que se impone la responsabilidad personal como un hecho incuestionable. En la misma línea, en *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) sostiene que "la vida es una toma permanente de decisiones. [...] En función de una u otra determinación, la vida será una cuenta progresiva o una cuenta regresiva" (p. 12). Esta afirmación no solo refuerza la idea de que la elección es constante, sino que introduce una dimensión binaria: avanzar o retroceder, progresar o fracasar. De este modo, el sujeto queda atrapado en una lógica de autocontrol permanente, donde cada decisión se convierte en una prueba de su éxito o fracaso personal.

La falacia de la agencia total

El discurso de la autoayuda supone que los sujetos tienen control absoluto sobre su destino, omitiendo los condicionamientos sociales, económicos y culturales que limitan las opciones reales de cada individuo. Este planteo refuerza la lógica neoliberal de responsabilizar al sujeto por su propio bienestar, invisibilizando desigualdades

estructurales. Como señala Ahmed (2019), la felicidad ha sido redefinida como un estado psicológico susceptible de ser gestionado y optimizado, independientemente del contexto en el que se desarrolle la vida de cada persona.

En este marco, la autoayuda minimiza o ignora por completo las condiciones materiales que influyen en el bienestar. Como se observó en el capítulo 2, estos textos no solo despolitizan el sufrimiento, sino que además lo convierten en un problema estrictamente individual. En *Soltar para ser feliz*, Massaccesi y Daleiro (2020) sostienen que "quejarse no cambia nada, soltar es lo que transforma" (p. 41), deslegitimando cualquier tipo de crítica estructural y promoviendo una resignificación personal del malestar. Esta afirmación se alinea con lo que Ahmed (2019) denomina la patologización del malestar: en lugar de comprender el sufrimiento como una reacción válida a condiciones opresivas, se lo concibe como un obstáculo a erradicar mediante la autorregulación emocional.

La elección como mecanismo de culpa

Si todo es una cuestión de elegir, el sufrimiento se convierte en un problema individual. Si alguien fracasa o no es feliz, la culpa recae sobre él por no haber "elegido bien". Esta lógica despolitiza el malestar y desactiva cualquier posibilidad de transformación colectiva. Como señala Papalini (2015), la autoayuda opera como una forma de biblioterapia neoliberal, ofreciendo soluciones introspectivas que, en última instancia, buscan ajustar al sujeto al orden existente.

En este sentido, la literatura de autoayuda comparte con la ética protestante un mecanismo de moralización del fracaso. Así como en la lógica calvinista la falta de prosperidad podía interpretarse como una señal de no estar entre los "elegidos" de Dios, en la autoayuda neoliberal el fracaso es visto como el resultado de una deficiencia individual: falta de esfuerzo, mala actitud o incapacidad de "reinventarse". En ambos casos, el sufrimiento se despolitiza y se interioriza, generando sujetos que asumen la culpa de sus condiciones sin cuestionar el sistema que las produce.

El derrame de felicidad: otra metáfora neoliberal

La teoría del derrame es una de las ideas económicas centrales del neoliberalismo. En términos económicos, esta teoría postula que el crecimiento de la riqueza en los estratos más altos de la sociedad eventualmente beneficiará a las clases más bajas a través de un efecto de goteo o "derrame". Este modelo ha sido cuestionado por su falta de evidencia empírica contundente, pero su lógica ha trascendido el ámbito económico y se ha insertado en la discursividad de la autoayuda y la gestión emocional, generando una nueva formulación: la teoría del derrame de la felicidad.

Bajo esta concepción, la felicidad individual no solo es deseable en sí misma, sino que se convierte en un imperativo moral con implicancias sociales. Se sostiene que una persona feliz genera efectos positivos en su entorno, beneficiando a los demás casi de manera automática. Este postulado está presente de manera explícita en *Lunes felices* de Kerner (2015), donde se afirma: "cuando estás en equilibrio, podés inspirar y ayudar a otros" (p. 119). Este enunciado plantea la felicidad individual como una energía expansiva que influye en los demás, pero también impone una responsabilidad: estar triste o infeliz no es solo un problema personal, sino que se vuelve una carga para la comunidad. En este

sentido, la infelicidad no solo es un malestar subjetivo, sino una disrupción que afecta la armonía colectiva.

Kerner (2015) sentencia y también refuerza esta idea diciendo:

"Pero también quiero creer que, si aquellos que tienen la posibilidad de acceder a condiciones de vida dignas logran ser más felices, esto llevará a tener mayor empatía y afecto hacia el otro -especialmente hacia los que más sufren y peor la pasan-, y, por ende, quizás, podamos armar un mundo más solidario, amoroso y justo" (p. 18).

Aquí, la felicidad no solo es un objetivo individual, sino que adquiere un valor instrumental en la construcción de una sociedad más justa, reforzando la idea de que el bienestar personal tiene efectos multiplicadores en el tejido social.

Este mismo principio puede rastrearse en *Soltar para ser feliz*, donde se establece que "cuando alguien se libera, libera a los demás" (Massaccesi & Daleiro, 2020, p. 56). Aquí, la felicidad individual adquiere un valor comunitario: quien logra "soltar" no solo mejora su propia vida, sino que indirectamente contribuye al bienestar de los demás. La liberación personal se transforma en una forma de altruismo, lo que refuerza la moralización de la felicidad como un deber social. Esta perspectiva es funcional a la lógica neoliberal, ya que desplaza la atención de los factores estructurales del malestar hacia una responsabilidad individual: la clave del bienestar colectivo no es el cambio de las condiciones de vida, sino la transformación interna de los sujetos.

En *La cuenta progresiva*, Paluch (2015) ofrece una formulación más espiritual de esta idea, al sostener que "fuimos creados para purificar este mundo material con la verdad y la virtud como herramientas" (p. 12). En este caso, la felicidad se vincula con una misión trascendental en la que el bienestar individual es un medio para elevar la existencia de los demás. Si bien no se menciona explícitamente que la infelicidad es una carga para la comunidad, se sugiere que la felicidad personal tiene un impacto positivo en el entorno social, reforzando la lógica del derrame de la felicidad.

El problema de esta formulación es que naturaliza una relación causal entre bienestar individual y bienestar colectivo sin cuestionar sus fundamentos. Así como en la economía neoliberal se postula que el crecimiento de la riqueza en la cúpula beneficiará a todos, en la autoayuda se plantea que la felicidad de unos pocos generará un efecto dominó que alcanzará a los demás. Sin embargo, en ambos casos se omite la pregunta clave: ¿cuáles son las condiciones estructurales que permiten o dificultan el acceso al bienestar?

Esta lógica también refuerza la individualización del malestar. Si la felicidad es una responsabilidad personal con implicancias colectivas, la infelicidad se vuelve no solo un problema privado, sino también un factor de disrupción social. En *Lunes felices*, Kerner (2015) lo formula con claridad al afirmar que "una persona negativa puede arruinar la energía de un grupo entero" (p. 117). Aquí, la tristeza o el sufrimiento dejan de ser experiencias subjetivas y se convierten en un obstáculo para la armonía grupal. Esto no solo deslegitima el malestar como una respuesta válida a las condiciones de vida, sino que también refuerza una forma de regulación social basada en la gestión emocional: quien no logra adecuarse al mandato de felicidad es visto como una amenaza al bienestar del conjunto.

En definitiva, la noción del derrame de la felicidad reproduce la misma lógica de la matriz económica neoliberal, trasladando su estructura argumentativa al plano emocional. Se sostiene que la felicidad individual tiene un efecto expansivo en la comunidad, se moraliza el bienestar como un deber social y se construye la infelicidad como un problema que afecta a los demás. Sin embargo, nuevamente, este planteo invisibiliza las condiciones materiales que determinan el bienestar, reforzando la idea de que la solución al malestar no pasa por la transformación del contexto, sino por la adaptación individual. Esta perspectiva, lejos de ofrecer una verdadera solución al sufrimiento, lo privatiza y lo convierte en una cuestión de responsabilidad personal, alineándose así con los principios fundamentales del neoliberalismo.

Estas tres dimensiones —la moral del esfuerzo, la ilusión de la agencia total y la metáfora del derrame— no solo enriquecen la comprensión de los discursos analizados, sino que también permiten proyectar nuevas preguntas sobre su lugar en el imaginario contemporáneo. En ese sentido, el presente trabajo no pretende agotar el tema, sino abrir líneas de indagación sobre cómo se configura hoy la subjetividad en el cruce entre comunicación, afectividad y política.

A modo de cierre: entre el análisis y la problematización

Este conjunto de observaciones no busca clausurar el análisis ni ofrecer una condena definitiva del género de autoayuda, sino más bien habilitar una lectura situada que dé cuenta tanto de sus mecanismos de eficacia como de sus implicancias ideológicas. La masividad y el impacto de estos discursos en la vida cotidiana de amplios sectores sociales no puede ser comprendida sin atender a su capacidad de resonancia emocional, su accesibilidad simbólica y su promesa de transformación personal. No obstante, dicha resonancia no impide ni exime la necesidad de problematizar los efectos subjetivantes que se derivan de su circulación y legitimación social, especialmente cuando sus sentidos se naturalizan como universales e incuestionables. En este marco, se vuelve indispensable pensar críticamente cómo estos discursos configuran determinadas formas de estar en el mundo, de entender la felicidad y de gestionar el sufrimiento.

En primer lugar, reconocer la heterogeneidad interna del género de autoayuda implica no desconocer que estos discursos capturan necesidades, angustias y anhelos genuinos de amplios sectores sociales. Su masividad y perdurabilidad se explican, en parte, por su capacidad para ofrecer marcos de sentido accesibles y promesas de transformación personal en contextos atravesados por la incertidumbre, la precariedad y el debilitamiento de los vínculos comunitarios. Sin embargo, esa capacidad de resonancia subjetiva no debe inhibir el análisis crítico de sus efectos ideológicos, en tanto tienden a traducir malestares estructurales en problemas individuales, emocionalmente gestionables a través del esfuerzo personal.

En segundo lugar, esta investigación invita a interrogar los límites de una cultura terapéutica que promueve soluciones introspectivas para conflictos sociales. La autoayuda, en tanto dispositivo discursivo, contribuye a consolidar una forma de inteligibilidad del mundo en la que el éxito, la felicidad y el bienestar aparecen como elecciones personales desligadas del contexto histórico, político y económico. Esta perspectiva corre el riesgo de clausurar preguntas más profundas sobre el sufrimiento, de

desactivar el conflicto como motor de transformación y de replegar la acción política en el plano privado y emocional.

En tercer lugar, se torna urgente recuperar lecturas que restituyan la politicidad de las emociones, es decir, su carácter histórico, situado y colectivo. Frente a la tendencia de los discursos de autoayuda a homogeneizar la experiencia afectiva en torno a la positividad obligatoria, resulta necesario revalorizar formas de sentir que no se ajustan a ese mandato: la tristeza, la rabia, la angustia o la incomodidad también pueden ser fuentes de interpelación crítica y apertura hacia lo común. En este sentido, se propone pensar el malestar no como una falla del individuo, sino como un síntoma de estructuras que deben ser colectivamente problematizadas.

Por último, este trabajo habilita el planteo de futuras líneas de indagación que profundicen en las formas de resistencia, reapropiación o resignificación que pueden desplegar los sujetos frente a estos discursos. ¿Es posible leer la autoayuda desde un lugar contrahegemónico? ¿Qué márgenes de ambigüedad existen dentro de estos textos? ¿Qué ocurre cuando los lectores no asumen acríticamente sus postulados, sino que los reinterpretan desde sus trayectorias vitales? Estas preguntas abren un campo fértil para seguir explorando los modos en que los discursos de autoayuda —lejos de ser unívocos— pueden ser también escenarios de disputa simbólica.

Referencias

- Ahmed, Sara (2015). *La política cultural de las emociones*.
- Ahmed, Sara (2019). *La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría*.
- Arfuch, Leonor (2016). El "giro afectivo". Emociones, subjetividad y política. En *DeSignis*. Núm. 24 Pág. 245-254. <https://www.designisfels.net/wp-content/uploads/2021/05/i24.pdf>
- Boito, María Eugenia (2016). Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda (Vanina Papalini). *Chasqui*. Núm. 133, pp. 412-415. <https://www.redalyc.org/journal/160/16057383029/16057383029.pdf>
- Boito, María Eugenia (2017). *Autonomía y subjetividad en el neoliberalismo: una mirada crítica*. Recuperado de <https://www.bibliotecavirtual.clacso.org.ar>.
- Buenfil Burgos, Rosa Nidia (1994). *Cardenismo: argumentación y antagonismo en educación*.
- Cabanas, Edgar y Illouz, Eva (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*.
- Cuello, Nicolas (2019). Presentación: El futuro es desilusión. En Ahmed, S. *La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría* (pp. 11-20).
- Foucault, Michel (1976). *Historia de la sexualidad. Volumen 1: La voluntad de saber*.
- Foucault, Michel (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*.
- Foucault, Michel (2008). *La sociedad disciplinaria y el control de los cuerpos*.
- Grimson, Alejandro (2007). Cultura y Neoliberalismo, Introducción. En A. Grimson (Comp.), *Cultura y Neoliberalismo* (pp. 11-15). https://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/grupos/grim_cult/
- Han, Byung-Chul (2015). *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*.
- Ibarra Ibáñez, A. N. (2021). Neoliberalismo y subjetividad. El nuevo malestar. *Revista de Psicología*, 20(2), 155–166. Recuperado de <https://revistas.unlp.edu.ar/revpsi/article/download/10002/9727/35209>
- Jaramillo Molina, Máximo (2021). "La meritocracia y las desigualdades estructurales". Recuperado de <https://www.bibliotecavirtual.clacso.org.ar>.
- Juárez, A.G. (2002). *Aproximación a una Teoría de la Afectividad*. <https://ddd.uab.cat/record/5485>
- Laclau Ernesto y Mouffe Chantal (1987). *Hegemonía y estrategia socialista: Hacia una radicalización de la democracia*.
- Laclau, Ernesto (2005). *La razón populista*.
- Laplanche, J. y Pontalis, J. B. (1967/2005) *Diccionario de Psicoanálisis*.
- Leonard, Clarisa (2019). *Neoliberalismo y afectos. El odio y la producción de subjetividades*. <http://hdl.handle.net/2133/20450>

López Sánchez, Oliva (2023). Los giros del giro afectivo: La centralidad de la vida sensible para teorizar lo social. Una lectura en clave latinoamericana. *Historia Y Grafía*, n.º 62 (diciembre):463-301. <https://doi.org/10.48102/hyg.vi62.497>

Llaurado, Agustín (2020). Giro Afectivo: la hermenéutica de las emociones en el mundo contemporáneo. En *Intersecciones Psi*. Año 10 – Número 34 - marzo de 2020. http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_magazine&func=show_edition&id=38:N%C3%BAmero%2034&Itemid=106

Macón, Cecilia (2013). SENTIMOS ERGO SUMUS. El surgimiento del “giro afectivo” y su impacto sobre la filosofía política. *Revista Latinoamericana de Filosofía Política*, Volumen II, Numero 6, pp. 1-32. <https://rlfp.org.ar/revista/index.php/RLFP/article/view/49>

Maíz, Claudio Gustavo (2020). El “giro afectivo” en las humanidades y ciencias sociales. Una discusión desde una perspectiva latinoamericana. En *Cuadernos del CILHA*. Numero 33 – 2020, pp. 11-14. <https://revistas.uncu.edu.ar/ojs3/index.php/cilha/article/view/4282>

Manacorda, Betiana (2023). El coaching y las prácticas corporales: el cuerpo del imperativo de la felicidad. En *Actas*. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.16762/ev.16762.pdf

Morresi, Zulema (2005). “La Operatividad del Discurso en la Construcción de Subjetividades”, en *La Trama de la Comunicación Vol. 10*. <https://doi.org/10.35305/lt.v10i0.120>

Ortiz Gómez, María Guadalupe (2016). Industria de autoayuda y gubernamentalidad neoliberal: la reconfiguración del rol ciudadano. En *Tla-Melaua*. Año 10, núm. 41, octubre 2016/marzo 2017, pp. 26-39. <https://revistas-colaboracion.juridicas.unam.mx/index.php/TLA-MELAUUA/article/view/32867>

Papalini, Vanina (2006). Literatura de autoayuda: una subjetividad del Si-Mismo enajenado. En *La Trama de la Comunicación*, Volumen 11. <https://latrama.unr.edu.ar/index.php/trama/article/view/411>

Papalini, Vanina (2010). Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad. *Athenea Digital, revista de Pensamiento e Investigación Social*, (19), 147–169. <https://doi.org/10.5565/rev/athenead/v0n19.722>

Papalini, Vanina (2015). *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*.

Papalini, Vanina (2017). Libros de autoayuda: un género de época. *UNCiencia*. Recuperado de <https://unciencia.unc.edu.ar/literatura/libros-de-autoayuda-un-genero-de-epoca/>

Reguillo, R. (2007). Formas del saber. Narrativas y poderes diferenciales en el paisaje neoliberal. En A. Grimson (Comp.), *Cultura y Neoliberalismo* (pp. 45-60). https://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/grupos/grim_cult/

Seman Pablo, (2012). De la industria cultural a la religión: nuevas formas y caminos para el sacerdocio. *Civitas, Rev. Ciênc. Soc.* 12 (3) - Sep-Dec 2012. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2012.3.13009>

Scolari, Carlos (2008). *Hipermediaciones. Elementos para una Teoría de la Comunicación Digital Interactiva*.

Taylor, Charles (1991). *La ética de la autenticidad*.

Verón, Eliseo (1998). *La semiosis social*.

Weber, Max (2001). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*.

Obras analizadas

Massaccesi, Mario & Daleiro, Patricia (2020). *Soltar para ser feliz*.

Paluch, Ari (2015). *La cuenta progresiva. El camino de ascenso del hombre*.

Kerner, Diego (2015). *Lunes felices: Los 7 pasos hacia una vida más auténtica*.

Anexos

Aclaración:

Los anexos que se presentan a continuación reúnen el trabajo exploratorio y de sistematización realizado durante las etapas previas al desarrollo final de la tesina. Su función fue organizar el corpus de textos de autoayuda según categorías analíticas vinculadas a los objetivos de investigación, y facilitar la comparación entre diferentes autores y estilos discursivos.

Las grillas incluyen citas textuales, indicadores de análisis y principios ideológicos asociados, lo que permitió identificar regularidades, tensiones y estrategias discursivas comunes a este tipo de literatura. No todas las citas relevadas fueron finalmente incluidas en la escritura del trabajo, pero su registro aquí da cuenta del recorrido interpretativo y del proceso de selección crítica que fundamentó las decisiones analíticas posteriores.

Este material no constituye una repetición ni una equivalencia del análisis final, sino un insumo de trabajo previo que da cuenta del modo en que se abordó y organizó el corpus para construir y relaborar las hipótesis interpretativas desarrolladas en la tesina.

Índice

| | |
|--|-----------|
| Anexo 1. Grillas de análisis Objetivo 1: huellas del discurso neoliberal en la literatura de autoayuda..... | 68 |
| Anexo 2. Grillas de análisis Objetivo 2: procedimientos discursivos en la literatura de autoayuda..... | 76 |
| Anexo 3. Grillas de análisis Objetivo 3: el imperativo de la felicidad..... | 82 |

Anexo 1. Grillas de análisis | Objetivo 1: huellas del discurso neoliberal en la literatura de autoayuda

| Categoría | Elementos de análisis | Ejemplos y preguntas de análisis | Valor/Principio neoliberal relacionado |
|--|--|---|--|
| Responsabilidad individual | - Narrativas sobre el éxito y fracaso personal | - ¿Cómo se presenta el éxito o fracaso? ¿Se atribuye al esfuerzo o las decisiones del individuo? | - Responsabilidad individual - Meritocracia |
| | - Desvinculación de causas sociales y estructurales | - ¿Se menciona la influencia de factores sociales, económicos o políticos en el destino del individuo? | - Responsabilidad individual |
| Despolitización | - Desconexión de las problemáticas sociales y colectivas | - ¿Se hace referencia al contexto social, político o económico? ¿Se desvinculan las dificultades del individuo de un marco colectivo? | - Despolitización |
| | - Foco exclusivo en el individuo | - ¿Se presenta al individuo como el centro de la narrativa, sin considerar sus vínculos sociales o contextuales? | - Despolitización - Visión atomizada del sujeto |
| Autonomía y libertad | - Referencias a la toma de decisiones propias | - ¿El individuo es presentado como autónomo en su toma de decisiones? ¿Se alienta a actuar sin intervención externa? | - Autonomía - Libertad |
| | - Discursos sobre empoderamiento personal | - ¿Cómo se define la "libertad"? ¿Se habla de la liberación de influencias externas (sociedad, familia)? | - Autonomía - Libertad |
| Éxito personal y competitividad | - Definición de éxito y logros personales | - ¿Cómo se define el éxito? ¿Está relacionado con logros | - Éxito personal - Competitividad |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | económicos o profesionales? | |
| | - Competencia como motor de cambio | - ¿Se menciona la competencia como factor esencial para el progreso? ¿El individuo es presentado como un competidor? | - Competitividad |
| Flexibilidad y adaptabilidad | - Adaptación a los cambios rápidos | - ¿Se presentan los cambios como oportunidades o desafíos? ¿Cómo el individuo se adapta a entornos cambiantes (laborales, sociales)? | - Flexibilidad - Adaptabilidad - Riesgo como oportunidad |
| | - Valoración de la capacidad de adaptación | - ¿Se fomenta la idea de que el individuo debe ser flexible para tener éxito? | - Flexibilidad - Adaptabilidad |
| Autosuficiencia y autogestión | - Propuestas de gestión autónoma de problemas y emociones | - ¿Cómo se presenta la solución a los problemas? ¿Se habla de "resolver problemas" sin recurrir a ayuda externa o apoyo colectivo? | - Autosuficiencia |
| | - Enfoque en la autogestión como clave del bienestar | - ¿El autor recomienda el autoconocimiento y la autogestión como herramientas para mejorar la vida? | - Autosuficiencia |
| Superación y crecimiento constante | - Conceptos sobre la mejora continua | - ¿Se habla de una "mejora continua" o de la necesidad de siempre estar mejorando como medida de éxito? | - Superación - Crecimiento constante |
| | - Logro de metas personales sin descanso | - ¿Se menciona la necesidad de avanzar siempre, sin descanso, hacia nuevas metas y objetivos? | - Superación |

| | | | |
|------------------------------------|---|--|--------------------------------------|
| Visión atomizada del sujeto | - Retrato del individuo como separado de la comunidad | - ¿El individuo es representado como aislado de su contexto social y familiar? ¿La literatura enfatiza la autorrealización personal? | - Visión atomizada del sujeto |
| | - Énfasis en la independencia emocional | - ¿Se alienta al individuo a buscar su bienestar personal por encima de las relaciones sociales o familiares? | - Visión atomizada del sujeto |

NOTA: Categorías, valores y principios reformulados y consolidados para el trabajo por libro.

Objetivo 1: Huellas del discurso neoliberal *La cuenta progresiva* (Paluch, 2015)

| Categoría | Citas textuales extraídas del libro |
|--|---|
| Responsabilidad individual y meritocracia | <p>“Si te va mal, revisá lo que estás haciendo mal” (p. 67).</p> <p>“Si no lograrás lo que querés, es porque todavía no hiciste lo suficiente” (p. 84).</p> <p>“El mundo no te debe nada, sos vos quien debe salir a conquistar su destino” (p. 112).</p> |
| Despolitización y visión atomizada del sujeto | <p>“No te preocupes por la política, lo importante es tu bienestar” (p. 45).</p> |
| Autonomía, libertad y autosuficiencia | <p>“Cada día es una oportunidad para decidir quién querés ser” (p. 112).</p> <p>“No esperes que nadie te salve, porque la única persona que puede cambiar tu vida sos vos” (p. 98).</p> |
| Éxito personal, competitividad y flexibilidad | <p>“El éxito es una decisión personal” (p. 75).</p> <p>“El éxito es la recompensa para los que no se rinden” (p. 76).</p> <p>“Los obstáculos son solo pruebas para los que realmente quieren triunfar” (p. 102).</p> |

Objetivo 1: Huellas del discurso neoliberal *Soltar para ser feliz* (Daleiro & Massaccesi, 2020)

| Categoría | Citas textuales extraídas del libro |
|--|---|
| Responsabilidad individual y meritocracia | <p>“La felicidad no depende de lo que te pase, sino de cómo lo enfrentes” (p. 24).</p> <p>“Cada uno tiene el poder de transformar su vida, si se lo propone” (p. 56).</p> |
| Despolitización y visión atomizada del sujeto | <p>“Cuando entiendas que todo depende de vos, vas a ser libre” (p. 88).</p> <p>“Tu felicidad no depende del mundo, sino de cómo elijas mirarlo” (p. 52).</p> <p>“No busques excusas en la sociedad, lo único que importa es lo que hagas con tu vida” (p. 108).</p> |
| Autonomía, libertad y autosuficiencia | <p>“Soltar es elegir ser libre” (p. 102).</p> <p>“Soltar no es depender de otro para sanar, sino animarse a dar el paso solo” (p. 67).</p> <p>“Cada persona es su propio maestro, nadie más tiene las respuestas” (p. 113).</p> |
| Éxito personal, competitividad y flexibilidad | <p>“La vida te da lo que estés dispuesto a recibir” (p. 133).</p> <p>“Todo lo que logres en la vida depende de cuán dispuesto estés a luchar por ello” (p. 88).</p> |

Objetivo 1: Huellas del discurso neoliberal *Lunes Felices* (Kerner, 2015)

| Categoría | Citas textuales extraídas del libro |
|--|---|
| Despolitización y visión atomizada del sujeto | “El guión de nuestra vida termina siendo escrito por otros” (p. 35). |
| | “La ambición por lo material [...] son voces que suenan más fuerte que la nuestra [...] que nos confunden y hacen que persigamos esos objetivos” (p. 35). |
| Autonomía, libertad y autosuficiencia | “Todo comienza por encarar un trabajo interno y personal de descubrir qué cosas (pocas) son aquellas que cautivan nuestra imaginación y nos apasionan” (p. 23). |
| | “Alinear lo que hacemos todos los días con lo que nos apasiona es una de las claves para ser feliz” (p. 23). |
| Flexibilidad y adaptabilidad | “En vez de cargarlo con aquello que nos gusta y nos da sentido, nos guiamos por los mandatos sociales” (p. 34). |
| | “El miedo actúa cuando no emprendemos lo que nos haría felices por temor al ridículo, al rechazo, a quedar en evidencia” (p. 66). |
| Éxito personal, competitividad y flexibilidad | “La comparación es el germen de la envidia, uno de los peores enemigos de nuestra felicidad” (p. 67). |
| | “No hay nada que impacte tanto en el nivel de felicidad como sentir que hay coherencia entre lo que uno quiere y lo que hace” (p. 30). |
| | “Muchas veces, la dimensión en la cual nos estamos comparando no es algo que haga a nuestra felicidad, sino un deseo impuesto desde el deber ser” (p. 67). |

Aplicación de la grilla de análisis | Objetivo 1 (valores y citas consolidadas según criterio de significatividad)

| Categoría | Citas textuales |
|---|--|
| <p>Responsabilidad individual y meritocracia</p> | <p>"La felicidad no depende de lo que te pase, sino de cómo lo enfrentes" (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 24). "Si te va mal, revisá lo que estás haciendo mal" (Paluch, 2015, p. 67).</p> <p>"Cada uno tiene el poder de transformar su vida, si se lo propone" (Soltar para ser feliz, Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 56).</p> <p>"Si no lográs lo que querés, es porque todavía no hiciste lo suficiente" (La cuenta progresiva, Paluch, 2015, p. 84).</p> <p>"El mundo no te debe nada, sos vos quien debe salir a conquistar su destino" (La cuenta progresiva, Paluch, 2015, p. 112).</p> <p>"El guión de nuestra vida termina siendo escrito por otros" (Kerner, 2015, p. 35).</p> <p>"La ambición por lo material [...] son voces que suenan más fuerte que la nuestra [...] que nos confunden y hacen que persigamos esos objetivos" (Kerner, 2015, p. 35).</p> |
| <p>Despolitización y visión atomizada del sujeto</p> | <p>"No te preocupes por la política, lo importante es tu bienestar" (Paluch, 2015, p. 45).</p> <p>"Cuando entiendas que todo depende de vos, vas a ser libre" (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 88).</p> <p>"Tu felicidad no depende del mundo, sino de cómo elijas mirarlo" (Soltar para ser feliz, Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 52).</p> <p>"No gastes energía en cambiar el sistema, mejor aprendé a vivir con él" (La cuenta progresiva, Paluch, 2015, p. 140).</p> <p>"No busques excusas en la sociedad, lo único que importa es lo que hagas con tu vida" (Soltar para ser feliz, Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 108).</p> |
| <p>Autonomía, libertad y autosuficiencia</p> | <p>"Soltar es elegir ser libre" (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 102). "Cada día es una oportunidad para decidir quién querés ser" (Paluch, 2015, p. 112).</p> <p>"Soltar no es depender de otro para sanar, sino animarse a dar el paso solo" (Soltar para ser feliz, Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 67).</p> <p>"No esperes que nadie te salve, porque la única persona que puede cambiar tu vida sos vos" (La cuenta progresiva, Paluch, 2015, p. 98).</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>“Cada persona es su propio maestro, nadie más tiene las respuestas” (Soltar para ser feliz, Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 113).</p> <p>“Todo comienza por encarar un trabajo interno y personal de descubrir qué cosas (pocas) son aquellas que cautivan nuestra imaginación y nos apasionan” (Kerner, 2015, p. 23).</p> <p>“Alinear lo que hacemos todos los días con lo que nos apasiona es una de las claves para ser feliz” (Kerner, 2015, p. 23).</p> |
| <p>Éxito personal, competitividad y flexibilidad</p> | <p>"El éxito es una decisión personal" (Paluch, 2015, p. 75).</p> <p>"La vida te da lo que estés dispuesto a recibir" (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 133).</p> <p>“El éxito es la recompensa para los que no se rinden” (La cuenta progresiva, Paluch, 2015, p. 76).</p> <p>“Todo lo que logres en la vida depende de cuán dispuesto estés a luchar por ello” (Soltar para ser feliz, Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 88).</p> <p>“Los obstáculos son solo pruebas para los que realmente quieren triunfar” (La cuenta progresiva, Paluch, 2015, p. 102).</p> <p>“Freud tenía bastante razón cuando sostenía que la definición de una persona sana y feliz pasa por aquel que es capaz de dar y recibir amor y sentirse a gusto en una ocupación” (Kerner, 2015, p. 30).</p> <p>“Las personas más felices son las que mejor rinden en su trabajo” (Kerner, 2015, p. 118).</p> |

Anexo 2. Grillas de análisis | Objetivo 2: procedimientos discursivos en la literatura de autoayuda

| Dimensión | Indicadores | Preguntas de análisis |
|---|--|---|
| 1. Relación enunciativa (interpelación al lector) | Uso de la segunda persona del singular ("tú"/"usted") | ¿El texto se dirige directamente al lector? ¿Cómo construye una relación personalizada? |
| | Uso del "nosotros" inclusivo | ¿Se genera un sentido de comunidad o pertenencia? |
| | Simulación de diálogo | ¿Se presentan preguntas retóricas o consignas que apelan al lector? |
| 2. Construcción del autor como figura de autoridad | Mención de títulos, experiencia profesional o testimonios personales | ¿El autor se presenta como experto o testigo de su propio método? |
| | Relato de experiencias personales | ¿Se usa la biografía del autor como validación de su método? |
| | Uso de referencias a expertos reconocidos | ¿Se citan estudios, autores o investigaciones para legitimar el discurso? |
| 3. Estrategias persuasivas y emocionales | Construcción de problemas y soluciones | ¿Se presentan problemas de forma simplificada y soluciones directas? |
| | Apelación a emociones y experiencias universales | ¿El texto busca generar identificación emocional con el lector? |
| | Uso de testimonios o casos de éxito | ¿Se incluyen historias de personas que lograron mejorar su vida? |
| 4. Recursos retóricos y estructurales | Uso de metáforas y analogías | ¿Se emplean imágenes o comparaciones para facilitar la comprensión del mensaje? |
| | Listados y pasos numerados | ¿Se presentan estrategias en forma de pasos a seguir? |
| | Inclusión de ejercicios y actividades prácticas | ¿El texto incluye preguntas, tareas o reflexiones para el lector? |

Objetivo 2: Procedimientos discursivos *La cuenta progresiva* (Paluch, 2015)

| Dimensión | Indicador | Citas textuales extraídas del libro |
|--|--|---|
| Relación enunciativa | Segunda persona ("vos") | “Sos el único responsable de tu éxito” (p. 52). |
| | Simulación de diálogo | “¿Hasta cuándo vas a postergar tu felicidad?” (p. 87). |
| | "Nosotros" inclusivo | “Todos podemos ser mejores si nos lo proponemos” (p. 102). |
| Construcción del autor como figura de autoridad | Relato de experiencias personales | “Yo también tuve que aprender a pensar en positivo para transformar mi realidad” (p. 21). |
| Estrategias persuasivas y emocionales | Construcción de problemas y soluciones | “Si no avanzás, es porque te estás saboteando” (p. 39). |
| | Apelación a emociones universales | “Todos, en algún momento, sentimos que no somos suficientes” (p. 72). |
| | Testimonios o casos de éxito | “Martín, quien logró pasar de la frustración al éxito al seguir estos consejos” (p. 110). |
| Recursos retóricos y estructurales | Metáforas y analogías | “La vida es un partido y vos sos el director técnico” (p. 75). |
| | Listados y pasos numerados | “Las tres claves para una vida plena” (p. 92). |
| | Actividades prácticas | “Escribí tres metas que querés lograr en los próximos seis meses” (p. 125). |

Objetivo 2: Procedimientos discursivos *Soltar para ser feliz* (Daleiro & Massaccesi, 2020)

| Dimensión | Indicador | Citas textuales extraídas del libro |
|--|-----------------------------------|--|
| Relación enunciativa | Segunda persona ("vos") | “Vos podés cambiar tu historia” (p. 32). |
| | "Nosotros" inclusivo | “Todos hemos pasado por momentos difíciles, pero podemos aprender a soltar” (p. 90). |
| | Simulación de diálogo | “¿Cuántas veces te aferraste a algo que sabías que te hacía mal?” (p. 41). |
| Construcción del autor como figura de autoridad | Títulos o experiencia profesional | “Master coach y psicóloga” (presentación). |
| | Experiencias personales | “Nosotros —Patricia y Mario— hemos experimentado en carne propia el soltar” (p. 24). |
| | Referencias a expertos | “Gracias a las neurociencias sabemos que nuestras emociones se generan en el cerebro límbico [...]” (p. 92). |
| Estrategias persuasivas y emocionales | Problemas y soluciones | “Si no sos feliz, es porque aún no aprendiste a soltar” (p. 12). |
| | Emociones universales | “Hay tantos miedos como personas en el planeta [...] miedo al futuro, al fracaso, a la soledad” (p. 48). |
| | Testimonios de éxito | “Graciela estaba sentada [...] Fui violada. [...] Me acabo de sacar un peso de encima” (p. 150). |
| Recursos retóricos y estructurales | Metáforas | “Soltar es como vaciar una mochila cargada de piedras” (p. 45). |
| | Listados/pasos numerados | “Cinco claves para soltar” (p. 78). |
| | Actividades prácticas | — |

Objetivo 2: Procedimientos discursivos *Lunes Felices* (Kerner, 2015)

| Dimensión | Indicador | Citas textuales extraídas del libro |
|--|-----------------------------------|--|
| Relación enunciativa | Segunda persona ("vos") | “Quiero hacerte una confesión antes de empezar: yo también estuve donde estás vos ahora” (p. 12). |
| | "Nosotros" inclusivo | “Si nosotros aprendemos a gestionar mejor nuestra energía...” (p. 33). |
| | Simulación de diálogo | “¿Qué pasa si no respetamos la ley de recarga energética?” (p. 102). |
| Construcción del autor como figura de autoridad | Títulos o experiencia profesional | “Fui un alto ejecutivo [...] apareció en una nota del diario Financial Times [...] luego abandonó el éxito social” (p. 18). |
| | Experiencias personales | “Todo comienza por encarar un trabajo interno y personal” (p. 24). |
| | Referencias a expertos | “Tal Ben-Shahar [...] descubrió que [...] para ser más feliz hacen falta dos cosas: espacio y tiempo para lo que nos gusta” (p. 25). “Gracias a las neurociencias sabemos que nuestras emociones se generan en el cerebro límbico [...]” (p. 92). |
| Estrategias persuasivas y emocionales | Problemas y soluciones | “Todo comienza por encarar un trabajo interno y personal” (p. 24). |
| | Emociones universales | — |
| | Testimonios de éxito | — |
| Recursos retóricos y estructurales | Metáforas | “Reprogramar nuestro GPS de la felicidad” (p. 25). |
| | Listados/pasos numerados | “Claves” al final de cada capítulo. |
| | Actividades prácticas | “Visualizá tus actividades cotidianas [...] ¿Cuánto tiempo le dedicás a aquello que realmente te gusta?” (p. 26). |

Aplicación de la grilla de análisis | Objetivo 2 (citas consolidadas)

| Dimensión | Indicadores | Ejemplos / Citas Textuales |
|---|--|--|
| 1. Relación enunciativa (interpelación al lector) | Uso de la segunda persona del singular ("vos"/"tú") | <p>“Vos podés cambiar tu historia” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 32)</p> <p>“Sos el único responsable de tu éxito” (Paluch, 2015, p. 52)</p> <p>“Quiero hacerte una confesión antes de empezar: yo también estuve donde estás vos ahora” (Kerner, 2015, p. 12)</p> |
| | Uso del "nosotros" inclusivo | <p>“Todos hemos pasado por momentos difíciles, pero podemos aprender a soltar” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 90)</p> <p>“Si nosotros aprendemos a gestionar mejor nuestra energía...” (Kerner, 2015, p. 33)</p> <p>“Todos podemos ser mejores si nos lo proponemos” (Paluch, 2015, p. 102)</p> |
| | Simulación de diálogo | <p>“¿Hasta cuándo vas a postergar tu felicidad?” (Paluch, 2015, p. 87)</p> <p>“¿Qué pasa si no respetamos la ley de recarga energética?” (Kerner, 2015, p. 102)</p> <p>“¿Cuántas veces te aferraste a algo que sabías que te hacía mal?” (Daleiro & Massaccesi, 2019, p. 41)</p> |
| 2. Construcción del autor como figura de autoridad | Mención de títulos, experiencia profesional o testimonios personales | <p>“Fui un alto ejecutivo [...] apareció en una nota del diario Financial Times [...] luego abandonó el éxito social” (Kerner, 2015, p. 18)</p> <p>“Master coach y psicóloga” (Daleiro & Massaccesi, 2020, presentación)</p> |
| | Relato de experiencias personales | <p>“Nosotros —Patricia y Mario— hemos experimentado en carne propia el soltar” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 24)</p> <p>“Yo también tuve que aprender a pensar en positivo para transformar mi realidad” (Paluch, 2015, p. 21)</p> |
| | Uso de referencias a expertos reconocidos | <p>“Tal Ben-Shahar [...] descubrió que [...] para ser más feliz hacen falta dos cosas: espacio y tiempo para lo que nos gusta” (Kerner, 2015, p. 25)</p> <p>“Gracias a las neurociencias sabemos que</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | nuestras emociones se generan en el cerebro límbico [...]” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 92) |
| 3. Estrategias persuasivas y emocionales | Construcción de problemas y soluciones | <p>“Si no sos feliz, es porque aún no aprendiste a soltar” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 12)</p> <p>“Si no avanzás, es porque te estás saboteando” (Paluch, 2015, p. 39)</p> <p>“Todo comienza por encarar un trabajo interno y personal” (Kerner, 2015, p. 24)</p> |
| | Apelación a emociones y experiencias universales | <p>“Hay tantos miedos como personas en el planeta [...] miedo al futuro, al fracaso, a la soledad” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 48)</p> <p>“Todos, en algún momento, sentimos que no somos suficientes” (Paluch, 2015, p. 72)</p> |
| | Uso de testimonios o casos de éxito | <p>“Graciela estaba sentada [...] Fui violada. [...] Me acabo de sacar un peso de encima” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 150)</p> <p>“Martín, quien logró pasar de la frustración al éxito al seguir estos consejos” (Paluch, 2015, p. 110)</p> |
| 4. Recursos retóricos y estructurales | Uso de metáforas y analogías | <p>“Soltar es como vaciar una mochila cargada de piedras” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 45)</p> <p>“La vida es un partido y vos sos el director técnico” (Paluch, 2015, p. 75)</p> <p>“Reprogramar nuestro GPS de la felicidad” (Kerner, 2015, p. 25)</p> |
| | Listados y pasos numerados | <p>“Cinco claves para soltar” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 78)</p> <p>“Las tres claves para una vida plena” (Paluch, 2015, p. 92)</p> <p>“Claves” al final de cada capítulo (Kerner, 2015)</p> |
| | Inclusión de ejercicios y actividades prácticas | <p>“Visualizá tus actividades cotidianas [...] ¿Cuánto tiempo le dedicás a aquello que realmente te gusta?” (Kerner, 2015, p. 26)</p> <p>“Escribí tres metas que querés lograr en los próximos seis meses” (Paluch, 2015, p. 125)</p> |

Anexo 3. Grillas de análisis | Objetivo 3: el imperativo de la felicidad

| Dimensión | Categoría de análisis | Indicadores | Preguntas guía |
|--|--|--|--|
| 1. Felicidad como norma regulatoria | Obligación de ser feliz | <ul style="list-style-type: none"> - Uso de imperativos - Felicidad como decisión individual - Responsabilidad subjetiva del bienestar | <p>¿El texto presenta la felicidad como una elección del sujeto? ¿Cómo sanciona la infelicidad o el malestar?</p> |
| | Resiliencia y adaptación al contexto | <ul style="list-style-type: none"> - Exaltación de la resiliencia - Desvalorización de la queja o el dolor - Ajuste subjetivo a lo dado | <p>¿Se minimizan las causas estructurales del malestar? ¿Se promueve la resiliencia como única vía válida?</p> |
| 2. Felicidad y mercado | La felicidad como mercancía | <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicios (cursos, talleres, apps) - Lenguaje de optimización (“mejorar”, “elevar”, “gestionar”) - Promesa de resultados | <p>¿El texto presenta la felicidad como un bien que puede adquirirse o perfeccionarse mediante el consumo?</p> |
| | Psiquiatrización del malestar | <ul style="list-style-type: none"> - Malestar como falla personal - Tristeza tratada como disfunción - Enfoque en soluciones de autorregulación | <p>¿La infelicidad es tratada como una patología o disfunción individual? ¿Qué tipo de soluciones se proponen?</p> |
| 3. Felicidad y capitalismo | Productividad y optimismo obligatorio | <ul style="list-style-type: none"> - Felicidad asociada a rendimiento - Énfasis en la acción y en “seguir avanzando” - Deslegitimación del descanso o la pausa | <p>¿El discurso vincula felicidad con eficiencia o éxito? ¿Se excluyen actitudes como el duelo, la duda o la lentitud?</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 4. Felicidad como construcción simbólica | La felicidad como significativo vacío | - Definiciones múltiples, imprecisas o contradictorias - Adaptabilidad del concepto según el lector - Asociación a bienestar, paz, éxito, trascendencia, etc. | ¿La felicidad está definida explícitamente o es ambigua? ¿El lector debe completar su significado? |
|---|--|---|--|

Objetivo 3: El imperativo de la felicidad *La cuenta progresiva* (Paluch, 2015)

| Dimensión | Categoría | Citas textuales extraídas del libro |
|--|---------------------------------------|---|
| Felicidad como norma regulatoria | Obligación de ser feliz | “Elegí ser feliz. No mañana, hoy” (p. 29). “La vida es una toma permanente de decisiones” (p. 12). |
| | Resiliencia y adaptación al contexto | “La vida es aprendizaje, evolución y pureza, porque Dios obra a través de nosotros” (p. 20). “El ego necesita quejarse para sobrevivir” (p. 64). |
| Felicidad y mercado | La felicidad como mercancía | “La vida es un proyecto y vos sos su arquitecto” (p. 51). |
| Felicidad y capitalismo | Productividad y optimismo obligatorio | “La vida es una cuenta progresiva o una cuenta regresiva” (p. 12). |
| Felicidad como construcción simbólica | Significante vacío | “El crecimiento espiritual nos permite recuperar la divinidad” (p. 27). |

Objetivo 3: El imperativo de la felicidad *Soltar para ser feliz* (Daleiro & Massaccesi, 2020)

| Dimensión | Categoría | Citas textuales extraídas del libro |
|--|-------------------------------|---|
| Felicidad como norma regulatoria | Obligación de ser feliz | “Hemos soltado todo lo que ya no nos sirve, pudimos cambiar nosotros ante lo que no podemos modificar” (p. 10). |
| | Resiliencia y adaptación | “Quejarse no cambia nada, soltar es lo que transforma” (p. 41). “No nos educaron para soltar ni para ser felices” (p. 37). |
| Felicidad y mercado | Bien como mercancía | “Nuestro taller tiene formato de conversatorio [...] sienten la necesidad de hacer algo para sentirse mejor” (p. 22). |
| | Psiquiatrización del malestar | “Si algo pesa, hay que soltarlo. Si algo duele, hay que trascenderlo” (p. 44). “Soltar no es fácil, pero tampoco imposible. Es cuestión de decidir dejar de sufrir” (p. 61). |
| Felicidad y capitalismo | Optimismo obligatorio | “Soltar es lo que te permite avanzar sin cargas innecesarias, ser más liviano y productivo” (p. 50). |
| Felicidad como construcción simbólica | Significante vacío | “Cada uno tiene su propia versión de la felicidad” (p. 53). |

Objetivo 3: El imperativo de la felicidad *Lunes Felices* (Kerner, 2015)

| Dimensión | Categoría | Citas textuales extraídas del libro |
|--|-------------------------------|---|
| Felicidad como norma regulatoria | Obligación de ser feliz | <p>“Es tu responsabilidad tomar las riendas de tu felicidad” (p. 107).</p> <p>“No hay excusas. No se trata de lo que nos pasa, sino de lo que hacemos con eso que nos pasa” (p. 85).</p> <p>“Ser feliz es una elección que se renueva cada día” (p. 44).</p> |
| | Resiliencia y adaptación | <p>“El mundo no se va a adaptar a vos, así que mejor aprendé a adaptarte a él” (p. 110).</p> <p>“Las personas felices son aquellas que han aprendido a resistir las tormentas sin perder la sonrisa” (p. 108).</p> |
| Felicidad y mercado | Bien como mercancía | <p>“Existen herramientas que te ayudarán a mejorar tu energía y bienestar” (p. 122).</p> <p>“Podés llevar este libro como una guía para elevar tu vibración diaria” (p. 9).</p> <p>“El cambio es una inversión. No tengas miedo de invertir en tu felicidad” (p. 94).</p> |
| | Psiquiatrización del malestar | <p>“Si estás constantemente agotado, algo está fallando en cómo gestionás tu energía” (p. 121).</p> <p>“Toda emoción negativa es una señal de que algo dentro tuyo está desalineado” (p. 70).</p> |
| Felicidad y capitalismo | Optimismo obligatorio | <p>“El entusiasmo es el combustible de la acción” (p. 39).</p> <p>“Las personas más felices son las que mejor rinden en su trabajo” (p. 118).</p> <p>“No te quedes pensando demasiado, tomá acción y verás cómo cambia tu energía” (p. 120).</p> |
| Felicidad como construcción simbólica | Significante vacío | <p>“Cada uno tiene su propia versión de la felicidad, lo importante es descubrir la tuya” (p. 123).</p> <p>“La felicidad es un estado interno que no depende de nada externo” (p. 58).</p> <p>“Ser feliz es estar alineado con tu propósito” (p. 71).</p> |

Aplicación grilla de análisis | Objetivo 3 (citas consolidadas)

| Dimensión | Categoría de análisis | Indicadores | Citas textuales |
|---|--|--|--|
| <p>1. Felicidad como norma regulatoria</p> | <p>Obligación de ser feliz</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Uso de imperativos - Felicidad como decisión individual - Responsabilidad subjetiva del bienestar | <p>“Es tu responsabilidad tomar las riendas de tu felicidad” (Kerner, 2015, p. 107)</p> <p>“Hemos soltado todo lo que ya no nos sirve, pudimos cambiar nosotros ante lo que no podemos modificar” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 10)</p> <p>“No hay excusas. No se trata de lo que nos pasa, sino de lo que hacemos con eso que nos pasa” (Kerner, 2015, p. 85)</p> <p>“Elegí ser feliz. No mañana, hoy” (Paluch, 2015, p. 29)</p> <p>“Ser feliz es una elección que se renueva cada día” (Kerner, 2015, p. 44)</p> <p>“La vida es una toma permanente de decisiones” (Paluch, 2015, p. 12)</p> |
| | <p>Resiliencia y adaptación al contexto</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Exaltación de la resiliencia - Desvalorización de la queja o el dolor - Ajuste subjetivo a lo dado | <p>“Quejarse no cambia nada, soltar es lo que transforma” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 41)</p> <p>“El mundo no se va a adaptar a vos, así que mejor aprendé a adaptarte a él” (Kerner, 2015, p. 110)</p> <p>“La vida es aprendizaje, evolución y pureza, porque Dios obra a través de nosotros” (Paluch, 2015, p. 20)</p> <p>“Las personas felices son aquellas que han</p> |

| | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| | | | <p>aprendido a resistir las tormentas sin perder la sonrisa” (Kerner, 2015, p. 108)</p> <p>“El ego necesita quejarse para sobrevivir” (Paluch, 2015, p. 64)</p> <p>“No nos educaron para soltar ni para ser felices” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 37)</p> |
| 2. Felicidad y mercado | La felicidad como mercancía | <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicios (cursos, talleres, apps) - Lenguaje de optimización (“mejorar”, “elevar”, “gestionar”) - Promesa de resultados | <p>“Nuestro taller tiene formato de conversatorio, donde las personas llegan sin saber de qué se trata, pero sienten la necesidad de hacer algo para sentirse mejor” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 22)</p> <p>“Existen herramientas que te ayudarán a mejorar tu energía y bienestar” (Kerner, 2015, p. 122)</p> <p>“La vida es un proyecto y vos sos su arquitecto” (Paluch, 2015, p. 51)</p> <p>“Podés llevar este libro como una guía para elevar tu vibración diaria” (Kerner, 2015, p. 9)</p> <p>“El cambio es una inversión. No tengas miedo de invertir en tu felicidad” (Kerner, 2015, p. 94)</p> |
| | Psiquiatrización del malestar | <ul style="list-style-type: none"> - Malestar como falla personal - Tristeza tratada como disfunción - Enfoque en soluciones de autorregulación | <p>“Si algo pesa, hay que soltarlo. Si algo duele, hay que trascenderlo” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 44)</p> <p>“Si estás constantemente agotado, algo está fallando en cómo</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | <p>gestionás tu energía” (Kerner, 2015, p. 121)</p> <p>“El pensamiento luminoso nos modifica el sentido de la vida” (Paluch, 2015, p. 15)</p> <p>“Toda emoción negativa es una señal de que algo dentro tuyo está desalineado” (Kerner, 2015, p. 70)</p> <p>“Soltar no es fácil, pero tampoco imposible. Es cuestión de decidir dejar de sufrir” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 61)</p> |
| 3. Felicidad y capitalismo | Productividad y optimismo obligatorio | <ul style="list-style-type: none"> - Felicidad asociada a rendimiento - Énfasis en la acción y en “seguir avanzando” - Deslegitimación del descanso o la pausa | <p>“Soltar es lo que te permite avanzar sin cargas innecesarias, ser más liviano y productivo” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 50)</p> <p>“Las personas más felices son las que mejor rinden en su trabajo” (Kerner, 2015, p. 118)</p> <p>“No te quedes pensando demasiado, tomá acción y verás cómo cambia tu energía” (Kerner, 2015, p. 120)</p> <p>“La vida es una cuenta progresiva o una cuenta regresiva” (Paluch, 2015, p. 12)</p> <p>“El entusiasmo es el combustible de la acción” (Kerner, 2015, p. 39)</p> |
| 4. Felicidad como construcción simbólica | La felicidad como significante vacío | <ul style="list-style-type: none"> - Definiciones múltiples, imprecisas o contradictorias - Adaptabilidad del concepto según el lector | <p>“Cada uno tiene su propia versión de la felicidad” (Daleiro & Massaccesi, 2020, p. 53)</p> <p>“Cada uno tiene su propia versión de la felicidad, lo importante es descubrir la</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>- Asociación a bienestar, paz, éxito, trascendencia, etc.</p> | <p>tuya” (Kerner, 2015, p. 123) “El crecimiento espiritual nos permite recuperar la divinidad” (Paluch, 2015, p. 27) “La felicidad es un estado interno que no depende de nada externo” (Kerner, 2015, p. 58) “Ser feliz es estar alineado con tu propósito” (Kerner, 2015, p. 71)</p> |
|--|--|--|--|