

## NEOCAPITALISMO Y RESILIENCIA: LA CULTURA DE LA AUTOAYUDA COMO MECANISMO DE ADAPTACIÓN Y CONTROL

NEOCAPITALISM AND RESILIENCE: THE CULTURE OF SELF-HELP AS A COPING AND CONTROL MECHANISM

*Marilyn Yadira Meneses Benítez* \*

---

**Resumen:** Este artículo examina cómo la cultura de autoayuda y el discurso de la resiliencia se han arraigado en las sociedades contemporáneas, configurando subjetividades orientadas hacia la figura de un ciudadano resiliente, individualizado, autosuficiente que favorece los intereses del neocapitalismo. En respuesta a las demandas de este modelo, surgen estrategias de resiliencia diseñadas para sobrevivir a un contexto de continua crisis, precarización e incertidumbre. En primer lugar, se analiza el panorama actual del neocapitalismo y las demandas que impone sobre los individuos, enfatizando en la necesidad de adaptación continua y la presión por el éxito individual. Luego, se explora cómo la autoayuda ha penetrado en la cultura, intergrándose como parte del sentido común. Posteriormente, se analizan las estrategias de resiliencia que los individuos adoptan para enfrentar los desafíos del neocapitalismo. Finalmente, el artículo concluye con una reflexión crítica sobre el auge de estas estrategias y las implicaciones de la despolitización del bienestar y la individualización de la responsabilidad.

**Palabras clave:** Neocapitalismo, neoliberalismo, cultura de autoayuda, resiliencia, psicopolítica, subjetividad

---

\* Politóloga. Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.  
ORCID ID: 0000-0002-1364-859X. [mymeneses@uce.edu.ec](mailto:mymeneses@uce.edu.ec).

**Abstract:** *This article examines how the self-help culture and the resilience discourse have taken root in contemporary societies, configuring subjectivities oriented towards the figure of a resilient, individualized, self-sufficient citizen who favors the interests of neocapitalism. In response to the demands of this model, resilience strategies designed to survive a context of continuous crisis, precariousness and uncertainty emerge. First, we analyze the current landscape of neocapitalism and the demands it imposes on individuals, emphasizing the need for continuous adaptation and the pressure for individual success. Then, it explores how self-help has penetrated the culture, becoming part of common sense. Subsequently, the resilience strategies that individuals adopt to face the challenges of neocapitalism are analyzed. Finally, the article concludes with a critical reflection on the rise of these strategies and the implications of the depoliticization of well-being and the individualization of responsibility.*

**Key Words:** *Neocapitalism, neoliberalism, self-help culture, resilience, psychopolitics, subjectivity.*

---

**Summary.** *I. Introducción. II. Formas actuales del capitalismo y la cultura de autoayuda. III. Demandas actuales del neocapitalismo sobre el individuo. IV. Autoayuda y resiliencia en el neocapitalismo contemporáneo: la internalización del discurso de superación personal. IV.1. La cultura de la autoayuda. IV.2. La psicopolítica en el neocapitalismo. IV.3. El discurso de la resiliencia. V. Estrategias de resiliencia para enfrentar los desafíos del neocapitalismo. VI. Conclusiones. Referencias*

## **I. INTRODUCCIÓN.**

Actualmente, el neocapitalismo ha reconfigurado las dinámicas sociales, económicas y políticas, creando un entorno caracterizado por la globalización, la financiarización y una creciente desigualdad. Este sistema ha sido descrito como una nueva forma de fascismo que beneficia la precariedad, desigualdad, privatización y desregulación de los mercados (Desviat, 2020). Tras la Gran Recesión de 2008, se implementaron medidas de precarización como secuelas temporales de la crisis, sin embargo, las formas actuales de gestión del sistema capitalista, han consolidado estas secuelas como características estructurales del mismo. Como resultado, se ha relegado políticas sociales —como las relacionadas con la educación, la salud y las prestaciones sociales— para privilegiar el trabajo estatal en

beneficio de pocos. Así, incluso los derechos que en las democracias actuales se ha conseguido reconocer constitucionalmente corren el riesgo de convertirse en mercancía.

Estos cambios han dado lugar a una época en la cual la precarización laboral, la inestabilidad económica y la fragmentación social se han convertido en la norma predominante, no sólo de manera institucionalizada, sino que también “la lógica del mercado configura subjetividades [...]. Estrategia totalizadora, que pretende ir más allá del control de la economía, buscando imponer una cultura y un pensamiento único a nivel mundial” (Desviat, 2020, p. 103). Esta reconfiguración del pensamiento tiende hacia la individualidad y la competencia, fracturando los vínculos sociales. En este artículo, es fundamental resaltar esta paradoja inherente al capitalismo: al erosionar la colectividad, se precarizan las prácticas sociales y cuidados colectivos necesarios para preservar la salud mental, lo que conduce a la proliferación de prácticas de autoayuda. La paradoja radica en que el capitalismo precariza estas actividades, consideradas como trabajo de reproducción social, pero al mismo tiempo depende de ellas para su propia subsistencia (Fraser, 2018). Además, surge otra paradoja: al fomentar la continua pérdida de capacidad adquisitiva de la mayoría de la población, se afecta la capacidad de consumo, mientras que el consumismo extendido es necesario para la acumulación de capital.

En este contexto desafiante, las prácticas de autoayuda se han convertido en herramientas esenciales para aquellos que no solo buscan sobrevivir, sino también prosperar. La resiliencia es presentada como la cualidad más valiosa para superar desigualdades estructurales minimizadas como simples obstáculos para conseguir objetivos. Este artículo analizará cómo estas herramientas de autoayuda se insertan en el contexto del neoliberalismo contemporáneo.

La metodología empleada para esta investigación será cualitativa-interpretativa, lo que permitirá una exploración profunda de las experiencias individuales y colectivas en respuesta a las demandas del neoliberalismo. El artículo se estructura de la siguiente manera: En primer lugar, se presenta un análisis crítico del panorama actual del neoliberalismo. A continuación, se examinan las demandas que este sistema impone a los individuos y sus respuestas frente a ellas. Luego, se investigan las formas en que la autoayuda ha permeado la cultura y la subjetividad en las sociedades contemporáneas.

Posteriormente, se abordan las estrategias específicas de resiliencia empleadas por los individuos para enfrentar los desafíos del neocapitalismo. Finalmente, se ofrecen conclusiones que subrayan la relevancia de estas estrategias para la supervivencia psicológica y emocional en un entorno dominado por el neocapitalismo. caso.

## **II. FORMAS ACTUALES DEL CAPITALISMO Y LA CULTURA DE AUTOAYUDA.**

El concepto *neocapitalismo* no es simplemente sinónimo de *capitalismo*, sino que representa una forma particular de capitalismo de mercado que ha surgido con mayor fuerza desde la década de los noventa. Este concepto engloba una serie de tendencias nuevas dentro del capitalismo anglosajón, que han tenido profundos efectos no solo en la economía mundial, sino también en la cultura y la filosofía. Según Alvear, estas tendencias incluyen una visión "materialista y tecnocrática del ser humano, de la sociedad, del Estado y del método o estilo económico, que va degradando la civilización occidental" (2013, p. 222).

El capitalismo ha transitado por una serie de transformaciones que responden a las condiciones históricas para propiciar su supervivencia y reproducción. Para esto, "aprende" de las críticas y demandas de manera que le resulten funcionales. Así, como señala Papalini (2013) el neocapitalismo es la respuesta a los reclamos colectivos ante el fordismo y las instituciones verticales, rígidas y autoritarias.

El neocapitalismo se caracteriza por la globalización, la liberalización del comercio internacional y la expansión de la economía de mercado, pilares que han debilitado el poder de los Estados-nación y han favorecido la concentración del poder económico en manos de corporaciones transnacionales. Esto ha llevado a una subordinación de las políticas económicas nacionales a organismos financieros internacionales, que carecen de responsabilidad democrática (Jáuregui, 2000; Kaul, Grunberg y Stern, 2001; Ferrer y Cruz, 2010; Alvear, 2013).

Estos cambios en la nueva economía global demandan a su vez una transformación del ser humano para encajar en este sistema. El neocapitalismo emerge con un carácter individualizador y plantea nuevos desafíos como la ruptura del "pacto social" alcanzado tras la Segunda Guerra Mundial, la inestabilidad desde una lógica sistémica, la mercantilización de

todas las experiencias de la vida, el predominio de la economía sobre todas las ciencias humanas, y la precarización laboral expresada, entre otros aspectos, en la unificación de la vida privada y la vida laboral (Alvear, 2014; Corcuff, 2022). El carácter totalitario que tiene esta forma del capitalismo permea tanto en las instituciones, los derechos fundamentales, el rol del Estado, la toma de decisiones y las subjetividades. Esto hace necesario repensar las formas individuales y colectivas de adaptación a este contexto histórico en donde se ha extendido de manera global y las afectaciones que tiene no sólo el neoliberalismo sino las respuestas a este sistema.

Por otra parte, es necesario precisar lo que se entiende por neoliberalismo y cómo se diferencia del capitalismo. Por una parte, nos encontramos con Von Mises (1966), Friedman (1980), Hayek (2011) quienes entienden el neoliberalismo como una teoría de prácticas político-económicas a favor del libre mercado, la propiedad privada y la reducción del papel del Estado como medios para alcanzar una sociedad más eficiente y libre.

En contraposición, algunos como Stiglitz, 2010; Harvey, 2005 Dardot y Laval, 2014; Brown, 2016, consideran que el neoliberalismo es más que una doctrina económica; es una racionalidad que permea todas las esferas de la vida, moldeando comportamientos y subjetividades. Según Sosa (2012, p. 58):

El neoliberalismo se explica a partir de sus raíces, procesos y condiciones concretas expresadas en el desarrollo del modo de producción histórico-social en que se ha desplegado, esto es, el capitalismo mundial. En este sentido, la etapa más reciente de reestructuración del capitalismo a escala mundial, ha sido organizada, dirigida y dominada por la ideología neoliberal que se convirtió, hoy en la era global, en el sentido común de nuestro tiempo.

Esto implica una expansión de las premisas neoliberales a diversos espacios que las reproducen, tales como las industrias culturales (literatura, cine, televisión), medios de comunicación tradicionales tanto como las nuevas tecnologías, instituciones educativas, empresas, etc. Así, se posiciona con fuerza la construcción del sujeto neoliberal que, en base a la

nueva configuración discursiva en torno a la cultura de la autoayuda, no sólo debe ser disciplinado y autorregulado, sino liberal y feliz (Torres, 2019).

Aunque el neoliberalismo ha sido una fuerza significativa en el desarrollo del neocapitalismo, especialmente en términos de políticas económicas y financieras, el neocapitalismo abarca un espectro más amplio de cambios y tendencias en la economía global, no limitándose únicamente a las políticas de libre mercado defendidas por el neoliberalismo. Ambos conceptos están presentes en este texto y deberán entenderse de manera particular. En este texto, el neoliberalismo debe entenderse como una racionalidad que permea todas las esferas de la vida

El discurso de la resiliencia y la autoayuda han sido abordados en numerosos estudios en la última década, resaltando la multidisciplinariedad para estudiar y comprender este fenómeno. Por una parte, se ha estudiado la psicología positiva en su relación con la racionalidad neoliberal (Guzmán y Medina, 2021; Medina, 2019; Oquendo, 2013). Desde esta perspectiva, se ha analizado cómo se gestionan los comportamientos y se produce discursivamente a los sujetos para actuar sobre sí mismos en torno a las premisas del modelo neoliberal. Sin embargo, este discurso se ha despolitizado, centrándose en la intersección entre resiliencia y autoayuda para superar las adversidades. Así, se construye un modelo de sujeto feliz que se alcanza a través de la psicología.

También se han presentado críticas a la narrativa de la cultura de autoayuda, que señala cómo estos discursos son empleados como mecanismos para manipular conductas y controlar la subjetividad. Los modelos culturales actuales — como el neoliberalismo y neocapitalismo— buscan dirigir el comportamiento de los individuos hacia la productividad y el consumismo. Este modelo de comportamiento debe ser construido y alimentado constantemente, lo que se logra a través de las industrias culturales, y en la época actual, a través de las nuevas tecnologías y redes sociales que facilitan la obtención de datos para mejorar los mecanismos de manipulación (Brito-Alvarado et.al, 2020; Davies, 2017)

De esta manera, no sólo se moldea el comportamiento, sino que se construye una determinada percepción sobre el sistema, ocultando las estructuras de poder y los mecanismos de dominación. Esto lleva a que los ciudadanos atribuyan su éxito o fracaso, su felicidad o infelicidad, a sí mismos, sin considerar la influencias que tienen los problemas estructurales.

Así se crea el ideal de individuo soberano, según el cual la dependencia del Estado o de otros no es deseada, lo que desplaza las acciones colectivas y convierte todos los problemas en desafíos individuales (Turnbough y Santiago, 2024; Davies, 2017). Además, se exige socialmente que los individuos alcancen continuamente un estado de felicidad bajo su propia responsabilidad, rechazando las emociones que se oponen a esta idea, lo que Brito-Alvarado et al. (2020) denominan el “imperativo de la felicidad”.

Sumado a que los medios de la industria cultural se esfuerzan en posicionar el modelo de individuo resiliente y autónomo, este discurso se afianza también en otro campo: la producción científica. En esta línea, se encuentran estudios enfocados en las neurociencias, que abordan la autoayuda cerebral, utilizando conceptos y conocimiento neurobiológicos para comprender la conducta humana y su impacto en el desarrollo social. (Mantilla, 2017; Cardona et al., 2024). De esta manera, se patologizan aquellos estados de ánimo que no son socialmente deseados. Bajo este argumento, se promueve la medicalización de la sociedad, lo que se traduce en una nueva herramienta de poder para obtener la docilidad de los sujetos. (Beckdorf, 2019; Cea y Castillo, 2018). Sin embargo, frente a esta medicalización surge un movimiento antipsiquiatría que se centra en la defensa de los derechos ciudadanos (Cea y Castillo, 2018). Así, se divulga, por medio del discurso neurocientífico, la idea del cambio personal como base del desarrollo social, convergiendo con la idea de la resiliencia.

Los debates actuales sobre la resiliencia en el neoliberalismo y neocapitalismo también se enmarcan en el contexto pospandemia de COVID-19. La pandemia exacerbó algunas características de la configuración de los sistemas contemporáneos. En aquellos países que cuentan con medidas de protección social robustas y sistemas de cobertura sanitaria universales se logró un mayor control, mientras que en los sistemas que anteponen los intereses privados y la acumulación de capital a la salud y la vida, se redujo la capacidad de respuesta de la población y el gobierno. En este segundo caso, se socavan las formas colectivas de solidaridad y se exalta la individualidad, legitimando la distribución desigual de los estragos de la pandemia en base a jerarquías sociales que se acentúan en esta situación. (Navarro, 2020; Hernández, 2021).

En este contexto de preocupación e incertidumbre que significó la pandemia, la cultura de autoayuda se presenta como un soporte para superar

este escenario de crisis, ya que la deficiente respuesta de las autoridades condujo a que los individuos asumieran esta responsabilidad (Turnbough y Santiago, 2024; Farrán, 2021). Problemas como la precariedad laboral, las desigualdades y la pobreza —naturalizados en las sociedades actuales— se vieron exacerbados durante la pandemia, pero también como secuelas posteriores, lo que hace necesario pensar el debate actual en un contexto pospandémico.

Por último, se resaltan los trabajos en torno al rol de la industria cultural para la producción de imaginarios sociales. Los libros y otras herramientas sobre autoayuda no sólo representan una enorme ganancia para las editoriales, sino que también impactan en la construcción del sentido común. En el 2017, según datos de la Federación de Gremios de Editores de España (FGEE) y el Centro Regional para el fomento del libro en América Latina y el Caribe (CERLALC), se vendieron 9.937.000 ejemplares correspondientes a literatura de autoayuda de un total de ventas de la industria editorial que representa 122.000 millones de euros a nivel mundial (Brito Alvarado, 2019). Estas herramientas actúan como dispositivos de control para moldear la subjetividad y el comportamiento; un libro de autoayuda, por ejemplo, actúa más como un manual de conducta (Brito-Alvarado et al., 2020). Entonces, el impacto de la industria cultural puede servir para la reproducción neoliberal y de otras estructuras hegemónicas — como el patriarcado y el colonialismo— aportando desde diversas áreas de conocimiento.

El eje de estos productos es la promesa de una vida mejor, y de un modelo de sujeto exitoso y feliz como algo que sólo se puede lograr regulando las conductas individuales. (Montes de Oca y McLean, 2019; Rodríguez y Brito, 2023). Esta idea va de la mano con las narrativas de autonomía y de libertad de los individuo que disfrazan el carácter individualizador de la cultura de la autoayuda, planteando la idea de que la intervención estatal o colectiva es un impedimento para su felicidad. Es necesario reflexionar críticamente sobre las desigualdades estructurales que impiden un grado de independencia homogénea en toda la población, pues quienes tienen mayor poder económico y político requieren menos intervenciones de asistencia social, mientras aquellos que carecen de este poder tienen menos autonomía para la satisfacción de sus necesidades y asegurar el cumplimiento de sus derechos.



### **III. DEMANDAS ACTUALES DEL NEOCAPITALISMO SOBRE EL INDIVIDUO.**

En la actualidad, el neoliberalismo impone la necesidad de promover un *ethos* terapéutico que sitúa la salud emocional y la realización personal en el centro del avance social y las políticas institucionales. Este *ethos* resulta de “un cruce discursivo en el que se entretajeron sedimentos religiosos, con formulaciones filosóficas y teorizaciones liberales, cuyo móvil o fundamento es la consecución de un tipo de felicidad en términos subjetivos” (Torres, 2019, p. 17). Las ideas que lo sustentan están relacionadas con la cultura de la autoayuda y la premisa de que el individuo debe hacerse cargo de todos los aspectos de su vida, incluso aquellos que requerirían intervención estatal, como la salud y la educación.

Este enfoque terapéutico debe interpretarse de manera crítica como una forma de gestionar y amortiguar las tensiones y las insatisfacciones generadas por un sistema económico dominante que exige constantemente altos niveles de productividad. La expansión del *ethos* producido por el modelo cultural en el neoliberalismo no se reduce a un simple discurso, imagen o los atributos que le dan legitimidad a quien produce tal discurso, sino que se debe entender desde un análisis sociológico y político. Montero (2012), a partir de los postulados de Goffman y Bourdieu, destaca la figura del locutor político para analizar el discurso que produce un *ethos* como una instancia determinada por estructuras sociales, políticas e ideológicas, además de ser un actor político capaz innovar en tales estructuras. De esta manera, se reconfigura la discursividad moderna de la autoayuda para impulsar las tendencias de los sistemas neoliberalista y neoliberal.

En este mismo sentido, Aschoff (2015) sostiene que en la actualidad el neoliberalismo debe entenderse como una filosofía individualista centrada en el yo, bajo la suposición de que “todos somos actores autónomos conectados por el libre mercado, construyendo nuestro destino y sociedad en el proceso” (p. 87). Desde esta perspectiva, este modelo económico no se limita a implementar políticas económicas de libre mercado, privatización y desregulación, sino que también impone un marco ideológico que busca moldear las subjetividades para que se adapten mejor a las demandas del mercado.

Estas características revelan una transformación del modo de gestión del modelo capitalista, que ya no sólo mantiene el predominio del libre mercado como en el liberalismo económico clásico, sino que emplea nuevos e innovadores mecanismos para perpetuar determinadas premisas, incluso desde fuera de las instituciones: en la ciudadanía. Esto provoca que tanto el Estado como la sociedad transformen sus roles. Por un lado, se abandonan modelos enfocados en la participación como las democracias deliberativas, o las premisas del Estado de derecho (supremacía de la ley e igualdad ante la ley). Por otro lado, la ciudadanía se despoja de las acciones colectivas que exigen a las instituciones reformas sociales y el cumplimiento de derechos, dejando de desafiar un modelo para comenzar a reproducirlo a través de pensamientos y acciones individuales, que se expanden a la mayor parte de la población.

Es crucial examinar el neoliberalismo no solo desde sus características estructurales, sino también desde sus principios infraestructurales, es decir, sus principios éticos y morales, que sostienen que todos los individuos deben ser libres, estratégicos, responsables y autónomos. Esto implica que cada persona debería tener la capacidad de gestionar sus deseos y estados mentales para alcanzar lo que se considera el objetivo primordial en la vida de todo ser humano: su propia felicidad (Cabanas y Illouz, 2019).

Además, el neocapitalismo ha introducido una nueva concepción del trabajo, caracterizada por su fluidez y precariedad. Chistancho (2022), hace un recorrido histórico de la conceptualización del trabajo, destacando que en la Edad Moderna (siglos XV-XVIII) el movimiento protestante promovió la idea de que el trabajo dignifica al ser humano. En la Edad Contemporánea, el trabajo se valoró a partir del desprecio al ocio. Tras la Revolución Industrial se reconfigura el orden jerárquico según la organización de las fábricas, cambiaron las condiciones laborales y más tarde se incorporaron las mujeres a las fábricas. En el siglo XX se reconocieron los derechos laborales articulándose el trabajo con los derechos humanos, siendo reconocido internacionalmente el trabajo como un derecho fundamental.

Sin embargo, con el surgimiento del neocapitalismo, se desplaza el enfoque de derechos en relación al trabajo para propiciar su mercantilización y deshumanización. Las lealtades tradicionales en el ámbito laboral se han visto erosionadas, y el trabajo se percibe como una mercancía desechable, afectando la estabilidad emocional y profesional de los trabajadores

(Sennett, 2006). Parte de esta erosión, la encontramos en la flexibilización de los derechos laborales, provocando incertidumbre respecto a la estabilidad y la permanencia en los entornos de trabajo (Nájera, 2015). La adaptación a nuevas formas de trabajo y la redefinición de roles laborales son consecuencias directas de esta evolución, reflejando una era donde la seguridad en el empleo se ve cuestionada por la necesidad de adaptarse continuamente a las demandas del mercado global.

Para insertarse en los mercados actuales, flexibles y cambiantes, es necesario no sólo cumplir con la hiperexigencia neoliberal, sino estar felices de hacerlo, percibiéndolo como algo deseable para su crecimiento personal y profesional. Guzmán y Medina (2016) denominan a la felicidad como una tecnología de gobierno para mejorar la gubernamentalidad —desde una perspectiva foucaultiana— moldeando las subjetividades de los individuos. A través de la premisa de la libertad, esencial en los sistemas que derivan del liberalismo, se les exige a los ciudadanos autogobernarse y autoexigirse, lo que lleva a una entrega tal a las actividades laborales que se genera un desbalance entre la vida personal y la vida profesional. Se debe resaltar que esto no es percibido como un problema; por el contrario, es algo deseable.

Así, “la felicidad se erige como una condición *sine qua non* para adaptarse a los continuos vaivenes del mercado laboral y para sobrevivir y prosperar en condiciones de inestabilidad, precariedad e intensa competitividad” (Cabanas y Illouz, 2019, p. 103). La gestión emocional y la capacidad de mantener actitudes positivas no solo son valoradas, sino que se han convertido en criterios determinantes para la participación y el progreso dentro de las estructuras laborales contemporáneas. Este enfoque no solo refleja una transformación en las expectativas laborales, sino también implica una reconfiguración profunda de la subjetividad individual dentro del contexto político y económico actual.

El neoliberalismo, al igual que el neoliberalismo, impulsa la búsqueda continua de felicidad mediante herramientas que se presentan como fundamentales para lograr este objetivo: coaching, psicología positiva, espíritu emprendedor, resiliencia, etc. Sin embargo, esta búsqueda de la felicidad no sólo es muy poco realista, sino que desvía la atención de otros objetivos de vida que hubieran sido contemplados en su lugar, simplifican y homogenizan los proyectos de vida: ser emprendedor y ser feliz son el ideal, y disfrazan las precariedades, violencias y abusos que propicia el sistema

neoliberalista. Achondo (2024) lo nombra como “el mito de la felicidad neoliberal”, puesto que el ideal de la felicidad viene de la mano con la promesa de un maravilloso y próspero futuro, siempre y cuando se cumplan las exigencias del sistema neoliberal, además de que obliga a una individualidad solitaria, disfrazada de libertad y autonomía.

En definitiva, en el contexto neoliberalista contemporáneo, la insistencia en promover la felicidad como un medio para aumentar la productividad y asegurar la adaptación laboral revela una preocupante instrumentalización de las emociones humanas. Esto muestra una despolitización del bienestar individual, pues transfiere la total responsabilidad del mismo al individuo y no a las estructuras políticas. Desde esta perspectiva, se retoma el pensamiento de Arendt (1997) respecto del sentido de la política, el cual para ella se enmarca en la libertad, así como la política misma, la libertad tiene una dimensión social. A lo largo de la historia, esos dos términos han pasado por numerosas reconceptualizaciones pero no se han desligado uno del otro. Considerando que la concepción moderna de la política está ligada a la libertad social y la de libertad se entiende como libertad de expresión —escuchar y ser escuchado— es indispensable en toda sociedad políticamente organizada la interacción con otros, pues la única manera de percibir el mundo a través de una cierta objetividad visible es de manera colectiva (Arendt, 1997).

La imposición neoliberalista de la individualidad rompe con esta concepción, despolitizando el bienestar, atribuido ahora a las acciones individuales, y transformando el concepto de libertad en un argumento nodal para justificar la precarización, la individualidad y la hiperexigencia. Esto conduce a la necesidad imperiosa de recurrir a métodos de autoayuda como respuesta superficial a las crecientes demandas de este sistema que instrumentaliza y despolitiza el bienestar emocional como una herramienta de eficiencia económica más que como un fin en sí mismo. Esta dinámica no sólo ignora las condiciones estructurales que contribuyen a la precariedad y la inestabilidad laboral, sino que también desplaza la responsabilidad del bienestar psicológico hacia el individuo. Es decir, en lugar de abordar las raíces sistémicas económico-políticas, esta tendencia refuerza un ciclo donde la autoayuda se convierte en una exigencia para la supervivencia en un entorno laboral competitivo, erosionando potencialmente la salud mental y perpetuando una cultura de sacrificio personal en nombre del rendimiento económico.

## **VI. AUTOAYUDA Y RESILIENCIA EN EL NEOCAPITALISMO CONTEMPORÁNEO: LA INTERNALIZACIÓN DEL DISCURSO DE SUPERACIÓN PERSONAL.**

### ***IV.1. La cultura de la autoayuda***

Las prácticas de autoayuda se han vuelto parte esencial de la cultura en la era del capitalismo y la globalización, abordadas desde diversas disciplinas como las ciencias sociales, la psicología y el psicoanálisis. Este enfoque interdisciplinario no solo ha permitido una comprensión más amplia de la actualidad de este fenómeno, sino el desarrollo de herramientas modernas como los ejercicios de *mindfulness*, una técnica para mejorar el bienestar emocional a través de la meditación. De esta manera, la cultura de la autoayuda se ha expandido como una respuesta generalizada a los desafíos del neoliberalismo contemporáneo, como la exigencia de hiperproductividad.

Esto se refleja en el incremento de la producción de libros de autoayuda en la última década. No obstante, las herramientas de autoayuda abarcan más que la literatura convencional. Papalini (2013, p. 166) asegura que “La autoayuda no se refiere solo a un repertorio de libros, sino a un conjunto de prácticas y de ideas que circulan socialmente y que son celebradas por los medios masivos”. Un ejemplo de ello es el rol de los *influencers* en las redes sociales quienes reproducen los discursos de esta cultura. Durante la pandemia, se observó en las redes sociales una notable presencia de *influencers* cuyo contenido se enfocó en compartir herramientas para ayudar a sus seguidores a enfrentar las sensaciones y efectos negativos de la pandemia (Caverzacio, 2022).

En el contexto de la globalización, las nuevas tecnologías y el *Big Data*, la información que se produce y circula a través de plataformas digitales tienen injerencia en la construcción del discurso social. Según Caverzacio (2022), los *influencers* desempeñan una función modélica del estilo de vida, éxito y felicidad deseados, lo que fomenta en ellos la confianza para actuar como *coaches* que comparten sus experiencias y ofrecen herramientas para que sus seguidores alcancen su ideal de felicidad.

La industria cultural y las nuevas tecnologías juegan un rol crucial para mantener este discurso. La difusión masiva en los medios es un elemento esencial para promover la venta y consumo de herramientas de autoayuda a nivel global, complementada con los medios digitales como las redes sociales y otras plataformas actuales.

El núcleo de las prácticas de autoayuda se encuentra en la centralidad del individuo como responsable de su propio bienestar, para lo cual es esencial que se adapte a su contexto, pese al constante cambio e incertidumbre, independientemente de sus condiciones estructurales. La responsabilidad recae en el sujeto y autoayudarse se convierte en un deber. En este contexto, la resiliencia es elevada a una virtud fundamental, mientras toda actitud contraria o crítica hacia esta cualidad es socialmente censurada. Esta idea ha penetrado el sentido común de manera que incluso las emociones percibidas de manera negativa: tristeza, frustración, angustia, enojo, etc., son vistas como obstáculos que deben ser superadas por medio de la resiliencia.

La premisa de que cada individuo debe auto superarse continuamente a través de sus propios medios responde a criterios estéticos y de estilo de vida emergentes en el modelo neoliberal, a través de la construcción de un “yo neoliberal”. De este modo, se implanta en los individuos la idea de que deben construirse a sí mismos dentro de ciertos valores y características. Esto oculta las desigualdades estructurales que impiden que todos los sujetos alcancen estos objetivos únicamente con su propio esfuerzo. Bajo el discurso de la resiliencia, aquellos que no han logrado superarse, cuenten o no con los medios para lograrlo, es porque no han sido resilientes, dejando de lado el contexto y las condiciones estructurales y sistémicas que puedan condicionar su realidad.

#### ***IV.2. La psicopolítica en el neocapitalismo***

Las formas de control de las sociedades contemporáneas han evolucionado, optimizando su alcance para moldear individuos según el modelo dominante. En este contexto, el concepto de la psicopolítica, propuesto por el filósofo Byung Chul Han, ofrece otra perspectiva de la biopolítica —concepto desarrollado por Foucault, Esposito y Agamben—. La biopolítica ejerce poder sobre el cuerpo, tanto cuerpos individuales como el cuerpo social, lo que se plantea como una lógica de inmunización ya que ocurre con prácticas externas (Ortiz, 2017). En contraste, la psicopolítica

implica un nuevo tipo de control que actúa desde adentro, penetrando en la psique del individuo.

Este enfoque, permite que los individuos se exploten por sí mismos y también que sea cada uno de ellos a través de sus propias prácticas y la acción sobre sí mismos quienes reproduzcan este régimen neoliberal mediante una suerte de auto dominación, percibiendo este proceso como resiliencia o superación personal. Según Byung Chul Han (2014a), la psicopolítica marca una transición de la biopolítica, al dejar de operar sobre el cuerpo y pasar a explotar la psique como una fuerza productiva. De esta manera, lo que se busca es maximizar la productividad, pero ya no a través de la superación de resistencias corporales, sino aumentando el rendimiento psíquico y mental.

“La técnica de poder del régimen neoliberal [...] se ocupa de que el individuo actúe de tal modo que reproduzca por sí mismo el entramado de dominación que es interpretado por él como libertad [...] la técnica de poder que genera la convergencia entre libertad y explotación en la forma de autoexplotación”. (Han, 2014a, p. 46)

Para comprender este fenómeno, es útil incorporar conceptos de la sociedad de la transparencia y la sociedad del rendimiento. La era digital ha introducido una hipervisibilidad que anula la privacidad, eliminando la necesidad de vigilancia asociada al modelo de panóptico, característico de la biopolítica. En lugar de ello, toda la información está expuesta y forma parte del *Big Data* (Vásquez, 2017), constituyendo lo que se denomina como sociedad de la transparencia. Por otro lado, la sociedad del rendimiento tiene como característica el ideal del ser humano como empresario de sí mismo, pues la motivación y la iniciativa son cualidades que priman en la búsqueda del éxito.

Este cambio implica una transformación en la motivación: la coerción externa y la obligación por la disciplina interna. El poder ya no se ejerce desde afuera, en cambio, la sociedad está dominada por la positividad que enfatiza el rendimiento individual y la competencia. Esto fomenta la autoexigencia y autoexplotación, lo que resulta más eficiente que la coerción ya que se escuda en la libertad: el ser humano es libre porque nadie lo explota, pero se explota él mismo. Han (2014b, p. 21) señala que “El *tú puedes* incluso ejerce más coacción que el *tú debes*. La coacción propia es

más fatal que la coacción ajena, ya que no es posible ninguna resistencia contra sí mismo”. Además, al ser él mismo el responsable de su propio éxito también es el responsable de su propio fracaso.

Así, se muestra cómo opera el poder neoliberal a través de la dominación de la psique, la cual se traduce en el arraigo del concepto de resiliencia en el imaginario social. Este proceso ocurre de manera sutil a través de ideas que se convierten en hegemónicas —hablando en términos gramscianos— penetrando en el subconsciente de los individuos. Los discursos de resiliencia, autoayuda y superación personal se interiorizan y reproducen incluso de forma inconsciente, convirtiéndose en la norma, excluyendo todo aquello que represente una crítica a estas implicaciones de los modelos neocapitalista y neoliberal.

### ***IV.3. El discurso de la resiliencia***

El concepto de resiliencia ha evolucionado y puede ser abordado desde distintos enfoques, sin embargo, se encuentra un consenso en asociar la resiliencia con la capacidad humana de superar situaciones adversas. Se le han atribuido diversas características como la adaptación, la competencia, la resistencia, la autosuficiencia, entre otras; además que está estrechamente vinculada a la psicología positiva (Becoña, 2006).

En un contexto marcado por la inestabilidad y la desigualdad, en el que los individuos enfrentan constantes riesgos, la resiliencia no sólo se vuelve en una cualidad altamente deseable, sino necesaria para sobrevivir a un mundo hostil. De manera que la resiliencia se entiende como una forma de gestionar el comportamiento para superar adversidades y para lograr la superación personal y profesional. Este discurso también contribuye a la construcción de la subjetividad, ya que el concepto de la resiliencia se integra en el discurso social y se percibe en el contexto neoliberal como una condición innata del ser humano.

La racionalidad neoliberal construye sujetos resilientes e individualizados, que creen que las aflicciones individuales son una cuestión privada en la que no inciden factores estructurales sociopolíticos. Guzmán y Medina (2021, p. 16) describen este fenómeno de la siguiente manera: “se trata de un sujeto que se encuentra en riesgo continuo, y que ha de aprender a gestionar el riesgo como vía principal para afrontar la volatilidad de la realidad, que emula la volatilidad del mercado”.



El análisis expuesto en este apartado, muestra cómo ha penetrado el discurso de la resiliencia en la sociedad actual, integrándose en todos los aspectos de la vida hasta convertirse en parte del sentido común. A continuación, se profundizará en las herramientas que emplean los individuos dentro de la cultura de la autosuperación y sus implicaciones en su vida cotidiana.

## **V. ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA ENFRENTAR LOS DESAFÍOS DEL NEOCAPITALISMO**

La cultura de la autoayuda y el discurso de la resiliencia se han convertido en herramientas indispensables para sortear los obstáculos como la hiperexigencia y la necesidad de autosuperación constante que impone el neoliberalismo. En este contexto, la resiliencia se ha llegado a considerar en el imaginario social como una cualidad inherente del ser humano, esencial para superar los desafíos a lo largo de su vida. Sin embargo, no se trata de una suerte de evolución o adaptación natural del ser humano, sino más bien de la aceptación de circunstancias estructurales de desventaja —que no son naturales— sin que esto genere sentimientos negativos. Así, la resiliencia no se limita a la capacidad de superar situaciones adversas, sino que además implica hacerlo siendo felices, ya que experimentar tristeza, enojo o frustración ante situaciones que nos perjudican es visto como algo negativo, lo cual resulta paradójico.

Los individuos desarrollan habilidades y herramientas para lograr adaptarse a las exigencias de la sociedad neoliberalista y sobrevivir a los constantes riesgos e incertidumbre que esto supone. A continuación, se destacan dos estrategias para sobrevivir al neoliberalismo, así como algunos problemas asociados a ellas. Primero, la excesiva positividad, basada en los postulados de la psicología positiva. En segundo lugar, la literatura de autoayuda, que representa un producto esencial de la industria cultural para reproducir el *ethos* terapéutico que emerge del modelo de individuo resiliente en el neoliberalismo y en el neoliberalismo.

La psicología positiva se destaca como un enfoque que ofrece el bienestar y la transformación social a partir del cambio interno, resaltando los aspectos positivos del ser humano y de la experiencia de vida sobre lo negativo. Esto implica que un estado de ánimo negativo o problemas como

la depresión son resultado de las decisiones individuales de una persona que la han conducido a un estilo de pensamiento erróneo, que no ha alcanzado “el estado emocional correcto” (Bejar, 2015, pp. 25-26).

Así, la depresión es considerada como un estado erróneo e inaceptable socialmente, no solo es responsabilidad del individuo cambiar su estado de ánimo, sino que la felicidad se convierte en una meta cuya no consecución es atribuída a la falta de esfuerzo o a influencia de la negatividad. Irónicamente, la incapacidad de ser felices todo el tiempo por el mero hecho de tener la convicción de serlo puede llevar a un profundo estado de frustración, al no alcanzar el objetivo deseado, porque se entienden la felicidad como un estado que se puede manejar a voluntad propia y que depende exclusivamente de cada persona.

Como consecuencia, los individuos dejan de considerar las desventajas estructurales que pueden crear dificultades en la vida de las personas para creer: 1) que los únicos factores que inciden en el estado de ánimo son aquellos que pueden controlar, 2) que tienen la capacidad de controlar aspectos de su vida que en realidad dependen de factores externos, y 3) que no sólo deben manejar las emociones negativas ante estas adversidades, sino que se deben suprimirlas por completo. Esto, además de llevar a la frustración, fomenta la culpa y otras emociones no deseadas. Asimismo, conduce a la patologización de emociones consideradas negativas como la tristeza. Este es el caso de la depresión, misma que es tratada como una enfermedad causada por un problema interno del individuo, sin considerar los problemas sociales que la propician.

Ahora, considerando este enfoque que promueve un estado de felicidad continua como el estilo de vida correcto, cabe abordar cómo se busca aprender y poner en práctica este ideal en la vida cotidiana. La segunda herramienta abordada aquí es la literatura de autoayuda. El valor de este tipo de lectura reside en que ofrece una serie de situaciones y consejos con los cuales los individuos pueden sentirse identificados, de manera que buscan poner en práctica en su vida cotidiana, como menciona Canavire:

el valor de la literatura reside en que expone -en forma de relatos, cuasibiografías, o testimonios- problemas y conflictos reales que involucran íntimamente al lector: éste puede leer en el texto los rasgos de su propia vida. De este modo, lo trascendental de la lectura es el “aprendizaje” personal a partir de lo que otros han vivido. Así

pues, esta dimensión proyectiva de la lectura, puede contribuir a entenderse mejor a sí mismo, y a liberarse de las dudas o ansiedades personales. (2013, p. 347)

De esta manera, la información que llega a los individuos a través de este tipo de herramientas de autoayuda —no solo de libros, sino también de programas televisivos o radiales, conferencias, podcasts, videos, páginas web, etc.— condiciona en gran medida la percepción que tienen del mundo y de sí mismos. Los consejos y técnicas encontrados en estas herramientas se convierten en guías para reflexionar sobre sus propias acciones, sus prioridades y metas en la vida. Sin embargo, la literatura de autoayuda está plagada de testimonios e historias de éxito, lo que conduce a la creación de modelos inalcanzables, la pérdida de criterio propio, y en última instancia, a la frustración.

A pesar de las críticas a las condiciones y exigencias del neoliberalismo, no se puede ignorar el valor simbólico que tienen estas herramientas- No se pretende idealizar el discurso de la resiliencia, pero sí reconocer que la idea de que la capacidad de mejora de las condiciones de vida reside en cada persona, le otorga simbólicamente el poder de actuar sobre su propia vida y de promover cambios beneficiosos para sí mismo, como la búsqueda de equilibrio entre trabajo y vida personal y el desarrollo de redes de apoyo. Sin embargo, no se debe caer en lo que Martínez (2016) llama “la trampa neoliberal de la resiliencia”, es decir, utilizar la resiliencia para culpar a los individuos de sus malas condiciones de vida y ocultar problemas derivados de las relaciones capitalistas, como la precarización y explotación laboral, la corrupción y la mercantilización de la naturaleza.

## **VI. CONCLUSIONES**

Las conclusiones destacan el auge de estas estrategias en la supervivencia psicológica y emocional en un mundo dominado por el neoliberalismo. Los modelos político-económicos derivados de la estructura capitalista y las formas de ejercicio del poder se han transformado a lo largo del tiempo, aprovechando el auge de las nuevas tecnologías y el avance de disciplinas como las ciencias políticas, sociología, economía y la psicología. Estos avances ha permitido mejorar los mecanismos de control y extender la comercialización hacia esferas de la vida que antes no se comercializaban, como nuestra atención, bienestar y la salud mental.

Se observa un modelo actual que busca gestionar las tensiones provocadas por la alta productividad que exige el neoliberalismo guiando las subjetividades individuales hacia la autonomía y la responsabilidad personal. Esta transformación de las percepciones hacia la precariedad de la vida lleva a las personas a redefinir sus roles en función de las demandas del mercado global. Para lograr esto se ha llegado a una instrumentalización de la felicidad para ser una herramienta que conduzca a la productividad y la mercantilización de la vida. No solo se ha convertido en un mecanismo guía que actúa como engranaje dentro del sistema que perpetúa la autoexplotación. Además, se despolitizan cuestiones inherentemente políticas, pero que dentro de la lógica capitalista son relegadas a la esfera privada, debilitando enormemente la respuesta estatal ante situaciones cruciales para asegurar las condiciones de vida dignas de la ciudadanía. Todo esto, desplaza la responsabilidad del bienestar físico, psicológico y social hacia el individuo, quien recurre a una cultura de la autoayuda y el sacrificio de su vida personal en beneficio de mejorar la productividad económica.

En este contexto, las prácticas de autoayuda y el discurso de la resiliencia se han integrado profundamente en la sociedad contemporánea. Esto se ve reflejado en la producción masiva de libros y otras herramientas que difunden esta idea del individuo como el único responsable de su bienestar, y que además lo culpabilizan por las dificultades para lograr el estado de ánimo deseado. Dentro de un marco de cambio, incertidumbre y precarización de las condiciones de vida frente al capital, esta narrativa sirve para invisibilizar las desigualdades estructurales que posicionan en situaciones de vulnerabilidad y desventaja a gran parte de la población. De esta manera, se promueve una suerte de autoexplotación bajo el discurso de la superación personal y la resiliencia. Este discurso ha sido interiorizado de manera que son los propios individuos que recaen en estas prácticas de auto explotación quienes además reproducen inconscientemente tal discurso que refuerza el modelo neoliberal.

Desde esta perspectiva, se concluye que la cultura de la resiliencia y la autoayuda se consolida como una vía para enfrentarse a las exigencias cotidianas del neoliberalismo. Esta visión valora la capacidad individual para superar adversidades, pasando por alto la existencia de desventajas estructurales, y situando como único factor para alcanzar la felicidad al esfuerzo individual. Sin embargo, esta dinámica conduce a la frustración, la tristeza y la culpa, ya que se exige a los individuos que manejen e incluso

supriman aquellas emociones negativas que no son socialmente aceptadas. Todo esto da cuenta de las herramientas que se emplean no sólo para la superación, sino para la supervivencia, dentro del modelo neoliberal.

Finalmente, se destaca la actitud crítica como una forma de manejar el contexto de incertidumbre y exigencias actuales. Si bien, esto rompe con la línea de las herramientas de autoayuda, el análisis crítico y el cuestionamiento de la cultura de autoayuda y demás elementos de la racionalidad neoliberal permite hacer un mejor uso de las herramientas antes mencionadas. Las relaciones capitalistas forman parte de un sistema estructural y hegemónico que permea en todas las esferas de la vida, y al que no se puede escapar como individuos. Sin embargo, pero al llevar a cabo una reflexión consciente de las falencias y contradicciones de este discurso se pueden mitigar los efectos negativos de no alcanzar el irreal estado permanente de felicidad, como la frustración, la culpa, la excesiva autoexigencia y el resquebrajamiento social.

## **REFERENCIAS.**

- Arendt, H. (1997). "Introducción a la política II". En *¿Qué es la política?* (pp. 61-99). Ediciones Paidós.
- Achondo Baeza, S. (2024). *El mito de la felicidad neoliberal, ocho relatos que enmascaran las violencias del capitalismo. El caso de Mr Wonderful*. [Tesis de Maestría] Universitat Oberta de Catalunya.
- Alvear, J. (2014). Las nocivas tendencias del neoliberalismo: ¿economía liberal o economía social de mercado? *Revista actualidad jurídica*, 30, 215-249.
- Aschoff, N. (2015). *The New Prophets of Capitalism*. Verso.
- Beckdorf, N. (2019). Tiempos de neoliberalismo. El discurso de las neurociencias en la medicalización de la tristeza. En *XIII Jornadas de Sociología*. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
- Bejar, Helena (2015). La Identidad Ensamblada: La ordenación de la felicidad. *Papeles del CEIC*, 2(133), 1-29. <http://dx.doi.org/10.1387/pceic.13234>

- Brito-Alvarado, L. (2019). La literatura de autoayuda: el discurso de autogobierno o la sumisión del sujeto en el capitalismo. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.
- Brito-Alvarado, L. X., Guamán Guadalima, N., y Capito Álvarez, P. (2020). El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno. *Question/Cuestión*, 1(65), e241.
- Brown, W. (2016). *El pueblo sin atributos: la secreta revolución del neoliberalismo*. Malpaso Ediciones.
- Cabanas, E y Illouz, E. (2019). *Happycracia*. Paidós.
- Canavire, Vanina (2013). El Diván y la Lectura: A Propósito de los libros de autoayuda como soportes terapéuticos. *Razón y Palabra*, 18(85), 335-352. <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/436>
- Cardona, F., Cartagena, D., y Carvajal, J. (2024). La búsqueda de la felicidad en la literatura de autoayuda. Un desafío para la bioética. *Revista de Bioética y Derecho*, 35-51.
- Caverzacio, E. (2022). Literatura de autoayuda. Influencers, circulación y modulación de subjetividades en la discursividad social via Instagram. *Segundo Congreso Internacional de Ciencias Humanas "Actualidad de lo clásico y saberes en disputa de cara a la sociedad digital"*. Escuela de Humanidades, Universidad Nacional de San Martín
- Cea Madrid, J. y Castillo Parada, T. (2018). Locura y neoliberalismo. El lugar de la antipsiquiatría en la salud mental contemporánea. *Política y sociedad*, 55(2).
- Dardot, P., y Laval, C. (2014). *The new way of the world: On neoliberal society*. Verso Books.
- Davies, W. (2017). *La industria de la felicidad: cómo el gobierno y grandes empresas nos vendieron el bienestar*. Malpaso Ediciones.
- Desviat, M. (2020). Neocapitalismo, nueva extrema derecha y el sufrimiento psíquico. Las nuevas derechas. Un desafío para las democracias actuales, 101-125.
- Farrán, R. (2021). Neoliberalismo, Capitalismo De La Vigilancia, Redes Sociales Y Técnicas De Sí En Pandemia. *Avatares de la Comunicación y la Cultura*, (22).
- Ferrer, G. y Cruz, P. (2010). Los nuevos escenarios transnacionales y la democracia asimétrica. *Jurídicas*, 7(2), 13-41.
- Fraser, N. (2018). Las contradicciones del capital y los cuidados. En Pérez, L. (ed.) (2018). *La economía del cuidado, mujeres y desarrollo*. Fondo Editorial Universidad del Pacífico.
- Friedman, M. y Friedman, R. D. (1980). *Free to choose: A personal statement*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Guzmán, A. y Medina, O. (2021). Resiliencia y cultura terapéutica en tiempos neoliberales: una exploración de discursos de autoayuda. *Quaderns de Psicologia*, 23(1), e1808
- Han, B. (2014a). "El Dilema de Foucault" en *Psicopolítica. Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Herder Editorial, pp. 39-46.
- Han, B. (2014b). *La agonía del eros*. Barcelona: Herder.
- Harvey, D. (2005). *Breve historia del neoliberalismo*. Ediciones Akal.
- Hayek, F. (2011). *The constitution of liberty: The definitive edition* (Vol. 17). University of Chicago Press.

- Hernández, S. (2021). La pandemia en la ciudad neoliberal: una reflexión sobre las ideologías autoritarias e individualistas en tiempos de COVID19. *Otrosiglo Revista de Filosofía*, 5(1), 93-107.
- Jáuregui, G. (2000). *La democracia planetaria*. Ediciones Nobel.
- Kaul, I., Grunberg, I. y Stern, M. (2001). *La cooperación internacional en el siglo XXI*. [Edición en español]. Oxford University Press.
- Mantilla, M. J. (2017). Autoayuda cerebral y nuevas gramáticas del bienestar. Cuidar el cerebro para una vida saludable. *Athenea Digital*, 17(1), 97-115
- Martínez, J. (2016). La trampa neoliberal de la resiliencia. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, (134), 129-138.
- Martínez Guzmán, A., & Medina Cárdenas, O. (2016). La felicidad como tecnología de gobierno en el contexto neoliberal: una exploración de los discursos felicitarios en tres ámbitos. *Revista SOMEPSO*, 1(2), 61-91. <https://revistasomepso.org/index.php/revistasomepso/article/view/71>
- Medina Cárdenas, O. (2019) «El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva». *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 21(1), e1481, <https://raco.cat/index.php/QuadernsPsicologia/article/view/355669>.
- Montero, A. (2012). Los usos del ethos. Abordajes discursivos, sociológicos y políticos. *Rétor*, 3, pp. 223-242.
- Montes de Oca, L. y McLean, S. (2019). Entender la autoayuda. Claves interdisciplinarias para analizar una práctica cultural en expansión. *Revista Interdisciplinaria de Estudios Latinoamericanos*, 3(3), 11-26
- Nájera, X. (2015). La afectación laboral en el esquema neoliberal. *Diké*, 9(17), 137-157
- Navarro, V. (2020). Las consecuencias del neoliberalismo en la pandemia actual. *Pensamiento crítico*. <https://blogs.publico.es/vicencnavarro/2020/03/17/las-consecuencias-del-neoliberalismo-en-la-pandemia-actual>.
- Oquendo, B. (2013). *La psicología positiva como texto: Análisis crítico del discurso de la felicidad* (Disertación doctoral, Universidad del Turabo (Puerto Rico)).
- Ortiz, M. (2017). De la biopolítica a la psicopolítica en el pensamiento social de Byung-Chul Han. *Athenea digital*, 17(1), 187-203. <https://raco.cat/index.php/Athenea/article/view/319773/409989>
- Papalini, V. (2013). Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo (o de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común). *Revista Nueva Sociedad*, 245, 163-177.
- Rodríguez Caguana, A. y Brito Alvarado, L. (2023). *La industria cultural de la autoayuda. Crítica al sujeto neoliberal desde los derechos humanos*. Universidad Andina Simón Bolívar.
- Sennett, R. (2006). *The Culture of the New Capitalism*. Yale University Press.
- Sosa, S. (2012). Otro mundo es posible: crítica del pensamiento neoliberal y su visión universalista y lineal de las relaciones internacionales y el sistema mundial. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 57(214), 55-86.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-19182012000100003&lng=es&tylng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-19182012000100003&lng=es&tylng=es).

Stiglitz, J. E. (2010). *El malestar en la globalización*. Taurus.

Torres, M. (2019). “Crisis del capitalismo: nuevas configuraciones discursivas de la autoayuda” en *Neoliberalismo y subjetividad: una genealogía de la felicidad y de la autoayuda moderna*, Universidad Pedagógica Nacional, pág. 147-180.

Turnbough, M. y Santiago, J. (2024). Cultura de autoayuda y trabajo sobre sí mismo/a en tiempos de crisis e individualización de la vida social. Las experiencias de las personas jóvenes adultas. *RES. Revista Española de Sociología*, 33(2), 14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9429155>

Vásquez Rocca A. (2017). Byung-Chul Han: la sociedad de la transparencia, autoexplotación neoliberal y psicopolítica. De lo viral-inmunológico a lo neuronal-estresante. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 52(4), 325-349. <https://doi.org/10.5209/NOMA.56074>

Von Mises, L. (1966). *Human Action: A Treatise on Economics*. Henry Regnery Company.