



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

El autocuidado en libros de autoayuda: un Análisis Lacaniano de Discurso

TESIS PRESENTADA POR

Mtra. Andrea Jazmín Mosqueda Esparza

PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE

Doctora en Psicología

COMITÉ TUTORAL

Dr. David Pavón Cuéllar (asesor)

Doctor en Psicología y Filosofía

Dr. Mario Orozco Guzmán

Doctor en Psicología

Dr. Miguel Ángel Sahagún Padilla

Doctor en Psicología



MORELIA, MICHOACÁN, MÉXICO. MAYO DEL 2026

Agradecimientos

En la realización de esta investigación han estado presentes muchas personas que han brindado su tiempo, su trabajo y su escucha para que este proyecto fuera posible; a todas ellas les expreso mi más profunda gratitud.

Agradezco a la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) por el financiamiento otorgado para la realización de este proyecto, así como al pueblo mexicano, cuyo trabajo cotidiano sostiene y posibilita la formación de posgrado en nuestro país.

Agradezco al Dr. David Pavón Cuéllar, a quien le debo muchas alegrías desde el 3 de diciembre de 2022, cuando recibí la carta en la que se enunciaba que sería mi director de tesis. Trabajar juntos en este proyecto ha sido profundamente gratificante. Gracias por haber visto una posibilidad en este trabajo, por su mirada que permitió el desdoblamiento de esta investigación, por su tiempo, sus lecturas, su humanidad, su congruencia y su trabajo sostenido; y por enseñarme que la lucha y la indignación nunca cesan en los espacios académicos, personales y sociales.

Asimismo, agradezco al Dr. Mario Orozco, quien desde nuestro primer encuentro mostró apertura, autenticidad, calidez y profesionalismo, así como una comprensión del psicoanálisis que transformó mi manera de pensarlo. Gracias, Dr. Mario, por ser un ejemplo de humanidad y rigor, por su trayectoria, y por el gozo que generan sus escritos, sus conversaciones y su presencia en las aulas.

Agradezco al Dr. Miguel Ángel Sahagún Padilla, quien confió en mi trabajo y en mi persona desde que era estudiante de licenciatura. Sin su enseñanza en psicología social, no habría

sido posible llegar hasta aquí. Gracias por su apoyo y sus enseñanzas durante la maestría, donde amplió constantemente mi mirada, y por llamarme “colega” desde que era su alumna. Su confianza y su acompañamiento han sido un pilar en mi trayectoria académica.

De igual manera, agradezco a la coordinación y a todas las personas que forman parte del Doctorado Interinstitucional en Psicología por generar espacios de diálogo y apertura entre distintas universidades. Especialmente a la Dra. Ana María Méndez Puga, por su apoyo constante desde el inicio hasta el cierre de este proceso.

Quisiera agradecer a mi esposo, Israel, con quien he compartido la pasión por la psicología, los libros, las caminatas, las conversaciones, los cafés y la vida. Su amor, presencia, paciencia, apoyo, ternura y optimismo han hecho de este trayecto una experiencia profundamente significativa. Gracias por el amor, la generosidad y la paz que compartes conmigo y con Panqué. Construir una familia contigo ha sido una de las experiencias más valiosas de mi vida.

Agradezco a mi familia: mi mamá, mi papá y mis siete hermanos. Con ustedes he aprendido lo que significa un cuidado genuino, colectivo, imperfecto y, sobre todo, profundamente amoroso. Gracias por los libros compartidos, las risas, las sobremesas y la iniciativa constante de reunirnos para estar, compartir y sostener el amor. Estar con ustedes siempre ha sido un lugar seguro.

Finalmente, agradezco a mis amistades. Con ustedes he aprendido a apasionarme por lo distinto, a compartir las aventuras, a habitar las preguntas abiertas y a reconocernos incluso en el silencio. En especial a Giselle, quien es la definición de amistad. Muchas gracias.

Índice

1. Introducción	9
1.1 Historia del autocuidado: Foucault y el cuidado de sí	10
1.2 Philippe Ariès y Jean Allouch: de lo colectivo a lo individual.....	12
2. Concepciones del autocuidado en Psicología	19
2.1 Estudios sobre el autocuidado en la enfermería	19
2.2 Concepción del autocuidado en psicología.....	21
2.3 Autocuidado y <i>burnout</i>	29
2.4 Literatura de autoayuda y autocuidado.....	32
3. Concepciones críticas para abordar la concepción psicológica del autocuidado: marxismo y psicoanálisis	45
3.1 El autocuidado desde una perspectiva marxista	46
3.2. Normopatía y patologías de la normalidad.....	54
3.3 Discurso desde una postura lacaniana	65
3.4 Los discursos de autocuidado y los discursos religiosos	69
3.5. Autocuidado y automaternaje	70
3.6 Autocuidado y narcisismo: un gancho con lo imaginario	72
3.7 ¿Autocuidado como quita-penas?.....	76
3.8 Negación y denegación.....	77

3.9 Prótesis: fuerza para seguir sosteniendo y cuidando la carga.....	79
3.10 Angustia.....	80
3.11 Goce.....	82
3.12 Síntoma.....	84
3.13 Discusión teórica	87
4. Planteamiento el problema.....	90
4.1 Situación actual.....	90
4.2 Justificación del problema	94
4.3 Planteamiento del problema	97
4.4. Objetivo general	99
4.5 Objetivos particulares	100
5. Método	101
5.1 Análisis Lacaniano de Discurso (ALD).....	106
5.2 Literatura sobre autocuidado y autoayuda a analizar	116
5.2.1 <i>The Self-Care Solution: A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter—One Month at a Time</i> de Jennifer Ashton (2019).	119
5.2.2 <i>Atomic Habits</i> de James Clear (2018).....	121
5.2.3 <i>Breaking the Habit of Being Yourself</i> de Joe Dispenza (2012).....	124

5.2.4 <i>The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life</i> de Mark Manson (2016)	127
5.2.5 <i>Cómo hacer que te pasen cosas buenas</i> de Marian Rojas (2018).....	131
6. Hallazgos.....	135
6.1 Del bienestar a la autoexplotación. El imperativo productivo en <i>The Self-care Solution</i> ..	135
6.2 Repetición, automatización y control en <i>Atomic Habits</i>	145
6.3 Despojarse del propio ser: borrado de lo humano y anulación subjetiva en <i>Breaking the Habit of Being Yourself</i>	158
6.4 Responsabilidad total, compromiso y la ilusión de autonomía en <i>The Subtle Art of Not Giving a F*ck</i>	170
6.5 Cientifización del autocuidado y domesticación afectiva en <i>Cómo hacer que te pasen cosas buenas</i>	179
7. Discusión.....	190
7.1 Estructura discursiva del autocuidado en los libros de autoayuda.....	190
7.2 Discursos de autocuidado fast food: ligereza, consumo y obediencia.....	193
7.3 Exaltación de lógicas imaginarias	195
7.4 Ahogarse en el sentido.....	198
7.5 Alienación, enajenación y olvido	200
7.6 Normalización y control social.....	205
7.7 Superyó y la exigencia del bienestar	207

7.8 Autocontrol e ilusión de libertad	209
7.9 El autocuidado neoliberal: automatización, autoexplotación y producción de plusvalor ..	212
7.10 Ciencia como inhibición de la crítica	215
7.11 El poder del yo y el poder como dominio.....	217
7.12 El delirio del bienestar: fórmulas para parchar la falta.....	219
7.13 De la tortura a la autoayuda: romper el hábito de ser uno mismo como dispositivo de control.....	220
8. Conclusiones	223
8.1 Cuando el discurso se cierra, la duda irrumpe	230
8.2 Cuando el cuidado se vuelve inhabitable.....	233
8.3 Frente al imperativo de producir: el derecho a fatigarse	234
8.4 La repetición: entre el hábito y el acontecimiento.....	236
8.5 Contra la linealidad: memoria, falta y cuidado.....	238
9. Referencias.....	244

Resumen

La presente investigación problematiza, interroga y cuestiona el autocuidado en cinco libros de autoayuda, a partir de un Análisis Lacaniano de Discurso y una perspectiva marxista y psicoanalítico. El objetivo fue caracterizar la estructura de los discursos de autocuidado, analizar sus significantes y delinear sus configuraciones de sentido. El marco teórico que fundamenta este trabajo es la elaboración de discurso de Lacan (2008c, 2008b) la propuesta de Análisis Lacaniano de Discurso de David Pavón-Cuéllar (2014b) e Ian Parker (2005). Los libros seleccionados fueron cinco *bestsellers* de autoayuda publicados hasta el 2024: *The Self-Care Solution* (Ashton, 2019), *Atomic Habits* (Clear, 2018), *Breaking the Habit of Being Yourself* (Dispenza, 2012), *The Subtle Art of Not Giving a Fck** (Manson, 2016) y *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Rojas, 2018). Los hallazgos muestran que las demandas de autocuidado van desde la instauración de hábitos cotidianos hasta la exigencia de transformaciones subjetivas. Dichos discursos se organizan en la tensión entre el mandato del amo -que impone obediencia y deber-, y el discurso universitario -que legitima con un saber técnico y cientificista-. Los significantes que insisten en los discursos fueron: *hábitos, ruptura, eficacia, productividad, automatizar, autocontrol, responsabilidad, inversión, saludable, toxicidad*, los cuales operan en la clausura del deseo y configuran una subjetividad adaptada a las lógicas de la productividad. En conjunto, se devela que la literatura de autoayuda convierte el cuidado en un dispositivo neoliberal de autoexplotación y rendimiento.

Palabras clave: autocuidado, literatura de autoayuda, Análisis Lacaniano de Discurso, psicología crítica, psicoanálisis

Abstract

This research problematizes, interrogates, and questions the notion of self-care in five self-help books through a Lacanian discourse analysis framed by Marxist and psychoanalytic perspectives. The objective was to characterize the structure of self-care discourses, analyze their key signifiers, and outline their configurations of meaning. The theoretical framework draws on Lacan's theory of the discourses (2008b, 2008c) and the proposals for Lacanian Discourse Analysis developed by David Pavón-Cuéllar (2014b) and Ian Parker (2005). The selected corpus included five bestselling self-help books published up to 2024: *The Self-Care Solution* (Ashton, 2019), *Atomic Habits* (Clear, 2018), *Breaking the Habit of Being Yourself* (Dispenza, 2012), *The Subtle Art of Not Giving a Fck** (Manson, 2016), and *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Rojas, 2018). The findings show that self-care demands range from the establishment of daily habits to the requirement of subjective transformations. These discourses are structured in the tension between the master's discourse—which imposes duty and obedience—and the university discourse—which legitimizes them through technical and scientific knowledge. The recurrent signifiers identified—habits, rupture, efficiency, productivity, automatization, self-control, responsibility, investment, healthy, toxicity—operate in the foreclosure of desire and shape a subjectivity adapted to the logics of productivity. Overall, the study reveals how self-help literature transforms care into a neoliberal device of self-exploitation and performance.

Keywords: self-care, self-help literature, Lacanian Discourse Analysis, critical psychology, psychoanalysis

1. Introducción

El interés de esta investigación se orienta hacia la pregunta por el cuidado. No un cuidado reducido a técnicas o protocolos, sino un cuidado que se fue mostrando en los discursos cotidianos: en lo académico, en lo laboral, en lo amistoso, en lo familiar y en la clínica. La inquietud inicial surgió de la manera en que los otros narraban sobre cuidarse y, al mismo tiempo, de la imposibilidad de hacerlo tal como imaginaban que “debían”. Así, el cuidado aparecía atravesado por un imperativo, por un deber ser, más que por una experiencia de descanso o de pausa.

Lejos de abrir un espacio de alivio, el cuidado se presentaba en estos discursos como una exigencia más: hacer más, meditar más, optimizar más, buscar más. Se trataba de sumar actividades, pensamientos o demandas, desplazando aquello que en principio se anuda al cuidado: la pausa, el silencio, la posibilidad de no hacer.

El cuidado ha sido una actividad que se ha manifestado de distintas maneras a lo largo de los años, pasando de cuidarnos de una manera colectiva en situaciones de duelo (Allouch, 2006), estudiarlo y promoverlo desde el área de la enfermería (Orem, 1980), llegando a individualizarse poco a poco, vertiendo la atención sobre uno mismo, quedando poco de los otros y más de lo propio.

De igual manera, parece que al estudiar el autocuidado se ha dejado de lado su contexto, el sistema económico en el que está inmerso, qué le precede, cuál es su función, qué permite y en ocasiones qué impide, pudiendo ser una manera de adaptarnos, cegarnos y engañarnos o, por otra parte, podría ser una manera de resistencia ante las extenuantes demandas de producción. Como

lo señala Allouch (2006) al hablar de distintos autores que guardaron silencio ante las críticas de ciertas obras psicoanalíticas, “la política del avestruz tiene sus límites” (p. 20), por lo que no podíamos ser indiferentes ante la propagación de los discursos de autocuidado en ámbitos académicos y desde la psicología de divulgación sin realizar un análisis crítico del mismo.

Si bien la psicología de la salud y la psicología positiva han sido dos áreas desde las cuales suele abordarse el estudio del autocuidado, éstos en su mayoría se han centrado en promover el bienestar y prevenir la enfermedad mediante estrategias de alfabetización, por lo que consideramos importante realizar un análisis de este tema desde la psicología crítica y desde el psicoanálisis, como un intento de situar el lugar del autocuidado en la psicología, de examinarlo y cuestionarlo.

1.1 Historia del autocuidado: Foucault y el cuidado de sí

En las conferencias publicadas en *La hermenéutica del sujeto* (2002) y en *El gobierno de sí y de los otros* (2009), Foucault reflexiona sobre cómo los filósofos griegos en la época imperial y helenística desarrollaron prácticas que se encontraron en la ética y el cuidado de sí mismo como una manera de la búsqueda de la sabiduría y la verdad sobre uno mismo. Foucault va hablando del cuidado de sí desde una perspectiva de la subjetividad, como una relación que tiene el individuo consigo mismo y en cómo le puede permitir cultivar una vida más auténtica, virtuosa, que permita una formación del carácter y una búsqueda de la verdad sobre uno mismo mediante la reflexión, la autodisciplina y autoconciencia, desde una dimensión ética (2009).

Foucault en *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad* (2003), señala que el cuidado de sí en el mundo greco-romano, ha sido la manera en cómo la libertad individual o cívica, se ha reflexionado como una ética, siendo un tema que ha atravesado la reflexión moral desde los diálogos platónicos hasta los estoicos tardíos como Epicteto y Marco Aurelio. Tanto en los griegos como en los romanos, pero sobre todo en los griegos, el cuidar de sí permitía practicar la libertad, conocerse con el fin de formarse o superarse a sí mismo, dominarse ante los apetitos que pudieran representar una amenaza, siendo en la antigüedad un imperativo fundamental el “cuida de ti mismo”.

No obstante, señala que con el cristianismo, pero no solo debido a él, el cuidado de sí se comenzó a verse con cierta sospecha, ya que se relacionó con una forma de amor de sí, de egoísmo, de salvarse a sí mismo o de interés individual, desplazando el interés que se puede tener hacia los otros.

Para Foucault, el cuidado de sí también implica el cuidado de los otros, debido a que el riesgo de dominar a los otros o de ejercer sobre ellos un poder tiránico, viene justamente de la incapacidad de autogobernarse, de volverse esclavos de sus deseos y no de cuidarse de sí. El cuidado de sí se relacionaría con el cuestionar y dudar, saber de qué se debe dudar y de que no, saber lo que es conveniente esperar, cuestionarse el miedo a la muerte y de no abusar sobre los otros. De igual manera, es un cuidado de sí el de quien al pensar en sí mismo piensa en otro, ya que aquel que cuida de sí podría ser capaz de cuidar al otro sin tender a este amor exagerado que implicaría negar a los otros o abusar del poder que se puede tener sobre ellos.

No obstante, Foucault además de ver el cuidado de sí como una práctica individual y subjetiva, también lo considera como un acto político y de resistencia frente a las formas de poder que buscan controlar y normatizar la vida de las personas, una resistencia frente a las instituciones que intentan dictar maneras de vivir, siendo el cuidado de sí una manera en que el sujeto puede asumir la responsabilidad de la propia vida y construcción de la propia responsabilidad (Foucault, 2002).

Lo anterior, va resultando interesante en la medida en que Foucault retoma el cristianismo como un punto donde el cuidado de sí se puede ir desprendiendo del cuidado del otro, para solo mirarse y salvarse a sí mismo. De igual manera, resulta importante cómo Foucault relaciona el cuidado de sí como una autodisciplina, pero también como una manera de resistencia ante las instituciones que dictan, controlan o norman una manera de vivir.

1.2 Philippe Ariès y Jean Allouch: de lo colectivo a lo individual

Jean Allouch (2006) en su libro *Erótica del duelo en tiempo de la muerte seca*, señala que durante la Primera Guerra Mundial, por la gran cantidad de fallecidos en breves lapsos de tiempo, los ritos comenzaron a ausentarse poco a poco, pasando de un duelo colectivo, donde la comunidad se encontraba para hacerse cargo de la pérdida, a un duelo cada vez más individual, en el cual cada uno se hacía cargo de la muerte de un ser cercano. Allouch llama muerte seca, a una muerte que ha perdido el encuentro con el otro, asentándose poco a poco los ritos respecto a ella, teniendo una muerte seca o una pérdida a secas.

En este libro Allouch (2006) plantea, entre muchas otras cosas, que no es necesariamente la muerte de un ser querido lo que ocasiona un duelo, sino muchas veces el duelo sorprende, viviendo un duelo de sujetos que uno no imaginaba. Lo anterior, debido a que uno está en duelo no necesariamente porque la persona se haya muerto, sino porque quien murió se llevó consigo un trozo de sí, representando lo anterior en el álgebra lacaniana ($1 + a$), señalando que el objeto perdido del duelo es un objeto compuesto por el *indiviso* 1 y por el *petit a*.

Por su parte, Philippe Ariès (1984), señala que el duelo medieval y moderno solía ser más social que individual, donde se expresaba la angustia de la comunidad quien era visitada por la muerte, comunidad que era debilitada por la pérdida de uno de sus miembros, compartiendo esa pena y auxiliando al superviviente, no obstante, el duelo se convirtió como en algo parte de la naturaleza que sirvió como punto de referencia a los psicólogos del siglo XX, quienes suelen percibir el duelo como un hecho natural que ocasiona un desgarramiento profundo curándose naturalmente, habituándose a la ausencia del otro, interiorizando al difunto. De igual manera, señala que pareciera que la sociedad ya no soporta la visita de la muerte, ni del cuerpo del muerto ni del llanto de los parientes, por lo que el superviviente podría quedar aplastado entre el peso que implica su pérdida y la prohibición social.

Del mismo modo, Allouch (2006) se cuestiona y sospecha si la versión de duelo transmitida en ese momento por Freud en su libro *Duelo y melancolía* es una versión del duelo con sentido médico, con un discurso respecto de la norma, como si existiera un esquema narrativo sobre un objeto investido libidinalmente que se pierde y que le corresponde al yo liberar esa libido de dicho objeto perdido y colocarlo en un objeto sustitutivo.

En función de lo anterior, retomar el duelo desde la mirada de Allouch nos permite identificar el recorrido de lo colectivo a lo individual ante una pérdida humana. Parece interesante cómo un primer punto de partida para este quiebre es la gran cantidad de muertos en la Primera Guerra Mundial, no obstante, se conserva dicha individualidad no sólo dando un paso hacia atrás ante la pérdida, sino en ocasiones, incomodándose ante la expresión del dolor en el otro y sin responder o saber responder ante la ausencia de un miembro en nuestra comunidad, pérdida que no se podrá sustituir y que muy seguramente sentiremos la necesidad de tener que avanzar y de no parar, porque en la vida hay que producir.

El autocuidado parece que no es ajeno a este recorrido de pasar de acompañar al otro a volcar la mirada más a sí mismo, pasando de lo colectivo a lo individual, en ocasiones quitando la posibilidad de experimentar o descubrir maneras donde cuidar al otro, de cuidar la comunidad, es una manera de cuidarse a sí mismo. Como lo señala Páramo-Ortega (2006), al acentuarse en exceso el yo, se aviva la práctica de la crítica para no perdernos en un *nosotros*, siendo difícil llegar a una postura dialéctica en la cual brotan las contradicciones de ser un yo unitario, al mismo tiempo que soy otros en la medida que me configuran.

Desde del Renacimiento y la Ilustración, se han generado cambios acelerados presentándose una exigencia de autonomía, responsabilidad y autogobernabilidad sobre los propios actos, así como una exigencia que no ha dejado de crecer y que han estado ligadas a prácticas psicológicas de organización y productividad. Este proceso no ha sido lineal ni uniforme, debido a que han estado implicadas distintas instituciones reguladoras como son las políticas, religiosas y científicas. En esta línea, a finales del siglo XIX aparecen las ciencias

sociales y poco a poco se transforman en pasar de estudiar el yo y la sociedad, a ser transformadoras del yo y de lo social (Cabanas y Sánchez, 2012).

En el Renacimiento existió un elevado interés por la ciencia, las artes y la filosofía, así como una exploración de la naturaleza humana, en el cual la individualidad y el individualismo eran equivalentes, el racionalismo filosófico elevó el individualismo a una posición jerárquica y poco a poco fue más importante el triunfo de la obra de la persona más que de su propia particularidad (Moner, 1995; Yegres, 2015).

Por su parte, en la Ilustración se presenta una percepción sobre la felicidad como un valor que puede estar al alcance de todos aquellos que adquieran posesiones materiales (Yegres, 2015). De igual manera, en el seno de la Ilustración surge el Romanticismo, el cual intenta busca interpretar la realidad desde otras dimensiones donde puedan brotar la libertad, la igualdad y el amor, para potenciar el alma humana, tratando de analizar rasgos en las personas más allá de un ser pensante y racional. Este movimiento buscaba impulsar el sentido de la vida mediante la ensoñación, la soledad y la quietud de ánimo (Yegres, 2015). En este periodo se observa cómo se acrecienta la búsqueda de la felicidad, el deseo de posesiones y la búsqueda de ciertas sensaciones de manera individual, a través de la fantasía, ilusión o ensoñación, así como experimentar a través de la soledad o nostalgia.

En la Edad Moderna, ya no se considera el hombre desde el mundo sino existe una inversión al concebir al mundo desde el hombre. En este periodo se formula un proyecto de racionalización sobre el universo, mismo que ya se iba gestando desde el Renacimiento con algunas ideas de da Vinci, de Ficino respecto a una ciencia universal que pueda ser expresada de

manera clara y con lenguaje matemático y posteriormente en la Ilustración donde existe un ideal del dominio universal de la razón. En la edad Moderna, la razón va siendo dirigida en todos los órdenes, intenta ser compartida por todos los sujetos, debe ser el fundamento para la construcción de la ciudad ideal y se desea permear la idea del progreso de la humanidad en toda concepción del hombre moderno.

De igual manera, en esta época se va pasando de una revolución conjunta a una sociedad en la cual existen menos elecciones de vida en común y más individuales, siendo una sociedad con un mecanismo más autorregulado (Villoro, 1993).

Posteriormente, en la Modernidad una de las características más sobresalientes ha sido la gestión emocional y afectiva como una manera de avance del capitalismo de consumo, debido a que las prácticas y los discursos tanto económicos como emocionales se conjuntan en una lógica de intercambio, sobre todo en la clase media (Cabanas y Sánchez, 2012; Illouz, 2007). De igual manera, en la Modernidad el discurso terapéutico ha atravesado sus límites y se ha instalado como uno de los principales lenguajes con los cuales expresar, configurar y guiar al yo, atravesando y sobreviviendo todo el siglo XX (Illouz, 2019).

En este sentido, uno de los últimos episodios de los desarrollos históricos de la individualidad, es la Psicología Positiva, la cual cuenta con un modelo que Cabanas y Sánchez (2012) denominan *individualismo positivo*. Este modelo tiene sus inicios en el Trascendentalismo de Emerson y contra el puritanismo, en el cual el individuo tiene que ser capaz de autoconocerse, autodeterminarse y desarrollarse ilimitadamente debido a que es parte de la Divinidad.

Posteriormente, movimientos como el Nuevo Pensamiento o el Pensamiento Positivo, mediante cientos de manuales de autoayuda, promulgaron “el poder” del pensamiento individual para imponerse a la materia, al mundo y poder atraer riqueza, salud, felicidad y curar la enfermedad.

Este modelo de *individualismo positivo*, se ha propagado principalmente por dos mecanismos presentes en la modernidad: una cultura terapéutica más presente en la vida cotidiana y una cultura empresarial, propias de nuestro sistema capitalista, particularmente mediante la literatura de autoayuda, por la combinación de economía, psicología y por la propuesta de la Psicología Positiva. En éstos, se comparten los objetivos de aumentar el capital humano e invertir tiempo en uno mismo, con el fin de conseguir riquezas y felicidad, mediante la instalación de pensamientos positivos y eliminar aquellos perjudiciales que impiden lograr dichas metas.

Estos pensamientos tienen las características de ser absolutistas, totalitarios, repetitivos, “afirmativos”, que “atraigan” la riqueza, la abundancia, la gratitud y el perdón. No obstante, también son pensamientos ahistóricos y pareciera como si fueran autómatas, donde la persona replica frases a modo de rezo sin analizar su contenido, sin un cuestionamiento o duda sobre el mismo, debido a que si la persona llega a presentar este pensamiento reflexivo, los autores del Nuevo pensamiento los perciben como pensamientos intrusivos o pensamientos negativos que impiden que las personas se “dejen llevar”, y tal vez justo allí radica la importancia ¿dejarse llevar hacia donde? ¿hacia una postura pasiva? ¿de obediencia al capital?

Se crea una ilusión donde son las condiciones voluntarias y de buena o mala autogestión de pensamientos lo que brinda a las personas riqueza y bienestar y no las condiciones sociales y políticas en las que se encuentra, siendo al final, una situación de mérito o demérito individual (Cabanas y Sánchez, 2012).

2. Concepciones del autocuidado en Psicología

2.1 Estudios sobre el autocuidado en la enfermería

La mayoría de las investigaciones sobre autocuidado suelen ser provenientes del área de la enfermería (e.g. Naranjo, Concepción y Rodríguez, 2017; Prado, González, Paz y Romero, 2014; Vitor, Lopes y Araujo, 2010), haciendo uso del modelo conceptual de Dorothea Orem (1980), quien define el autocuidado como la cualidad, habilidad o aptitud, que le permite a una persona realizar acciones intencionadas para controlar factores internos y externos con el fin de mantener su funcionalidad vital y su desarrollo.

Desde este modelo conceptual, el autocuidado es una conducta deliberada que la persona gestiona o debería gestionar para sí misma con el fin de buscar o mantener un bienestar físico, psicológico y social (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2020). Desde esta perspectiva, para lograr un adecuado autocuidado se requiere de una evaluación, motivación, conocimiento de la acción requerida y apropiada, la elección de esta y la decisión de llevarla a cabo (Campos et al, 2008).

Orem parte de una Teoría General de Enfermería, que está compuesta por los siguientes tres elementos, nombrados de la siguiente manera: teoría de sistemas de enfermería, teoría del autocuidado y teoría del déficit del autocuidado.

La primera teoría es la unificadora, en la cual se propone los sistemas enfermeros, donde aborda los cuidados básicos hacia la persona como centro de la ayuda al ser humano para mejorar su calidad de vida, ayudándole a actuar y/o brindando apoyo para que la persona aprenda a actuar por sí misma y mantener acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse

de la enfermedad o afrontar las consecuencias de ésta. En este sentido, define el autocuidado como una actividad aprendida, puesta en práctica en situaciones concretas dirigidas hacia la misma persona o hacia el entorno con el fin de regular los factores que afectan su desarrollo o funcionamiento en favor de su vida, salud o bienestar (Orem, 1980).

Las investigaciones que retoman esta teoría, algunas se encuentran centradas en el autocuidado en el personal de la salud (e.g. Pérez, Suárez, Valdés y Vasallo, 2005; Sillas y Jordán, 2011) y algunas otras, en las prácticas de autocuidado y adherencia en pacientes con enfermedades (e.g. Khademian, Kazemi & Gholamzadeh, 2020; Marcos y Tizón, 2013; Navarro-Peña y Castro-Salas, 2010).

En esta misma postura, Ayala (2020) indica que el autocuidado se ha convertido en un lugar común en la enfermería dejando de analizar los detalles, por lo que él propone realizar un análisis sobre el autocuidado como filosofía, como marco de trabajo en enfermería y como discurso económico.

Respecto al autocuidado como filosofía, Ayala (2020) señala que el autocuidado remite a una significación moral en las relaciones interpersonales, donde se le da una connotación de virtud, ya que asocia con la generación de un bienestar social. En el marco de trabajo en enfermería, señala que el autocuidado ha estado en una posición central en los discursos identitarios debido a que se asocia con el fin de preservar la vida y el bienestar. Ayala (2020) indicó que en la Teoría del Déficit de Autocuidado de Orem, el papel de la enfermería constituye un servicio sanitario y un servicio de consumo, mientras la educación en la enfermería era un servicio de producción, ya que formaba a quienes iban a ser productores para dar dicho servicio.

Respecto al autocuidado como discurso económico, señala que desde los años 90's el sistema de salud ha estado bajo el prisma del neoliberalismo, donde las condiciones de vida son responsabilidad de la persona y un deber moral, por lo que el bienestar, la salud y el mercado parece que van de la mano, siendo el autocuidado un área de consumo masivo. Señala que en el autocuidado subyace una noción de “reparación del individuo”, cuya agencia está incompleta y por lo tanto, el rol de la enfermería implica rehabilitar al individuo como empresario de su salud (Ayala, 2020).

Finalmente, Ayala (2020) menciona que el autocuidarse requiere de contar con un capital cultural que le permita tener información respecto a un estado de salud, así como traducirlo de manera efectiva en acciones y decisiones, lo cual se complica en grupos socialmente vulnerables ya que las necesidades de salud son también más complejas.

2.2 Concepción del autocuidado en psicología

Respecto a las investigaciones de autocuidado realizadas en el área de la psicología, los trabajos suelen llevarse a cabo desde el área de la Psicología de la Salud y la Psicología Positiva (Bonal & Cascaret, 2009; Cancio-Bello et al., 2020).

En la Psicología de la Salud, se habla de tener una perspectiva biopsicosocial para el cuidado integral de la persona, a través de la promoción y prevención, fomentando la autorresponsabilidad de las personas para el cuidado con el fin de elevar la calidad de vida y el bienestar. En esta área, se retoman procesos psicológicos como lo son la autoeficacia, el locus de control y el estudio respecto a la pregunta cómo las personas se mantienen saludables o cómo se

enfrentan ante la enfermedad. De igual manera, elementos que se van retomando para hablar de autocuidado son la importancia de la regulación y la autorregulación para decidir estilos de vida responsables ante la prevención y estado de enfermedad, así como el desarrollo de una “nueva consciencia” de lo saludable y no saludable, retomando representaciones cognitivas mediadas por las atribuciones causales y las expectativas para identificar la manera en que la persona hace frente a la salud o enfermedad (Cancio et al., 2020; Litano, 2015).

Alarcó, Cancio-Bello, Agramonte y Lorenzo (2019) proponen tres dimensiones del autocuidado con sus respectivos indicadores: la dimensión física, la psicológica y la social. La dimensión física la conciben como el conjunto de acciones que permiten un cuidado físico, dentro de ésta se encuentra la alimentación, el ejercicio físico, los hábitos nocivos, el control de la salud, el sueño, descanso y el conocimiento que se tiene de la enfermedad. La dimensión psicológica, consiste en el conjunto de acciones orientadas al cuidado psicológico, donde se consideran los estados emocionales predominantes, el funcionamiento cognitivo, las estrategias de afrontamiento, los proyectos futuros y la autovaloración. Por último, la dimensión social consiste en el conjunto de acciones encaminadas al cuidado social, donde se encuentran las redes de apoyo, el uso del tiempo libre, las actividades de ocio y esparcimiento, así como las relaciones con la familia, pareja y compañeros de trabajo.

En función de lo anterior, se observa que los indicadores que proponen de autocuidado son amplios, por lo que resulta importante preguntarse qué es aquello que no sería autocuidado, lo que sí parece ser, es que no se considera el contexto histórico.

Por su parte, en la Psicología Positiva, se suele abordar el autocuidado a través de los factores que perciben como favorecedores de la salud y un mayor bienestar emocional, como lo son el optimismo, la resiliencia y el autocontrol (Cancio-Bello et al., 2020). En esta misma línea, autores como Barnet, Baker, Elman y Schoener (2007) hablan del autocuidado como una manera de “lograr” un buen funcionamiento, donde enfocarse en sus propias necesidades permite evitar el daño a uno mismo y a la vida de los demás. Igualmente, desde esta perspectiva de la Psicología Positiva, se observa que el implementar acciones de autocuidado permite realizar un mejor balance entre los problemas del trabajo y la familia (Morgason, Litano & O’Neil, 2014).

En la mayoría de la literatura sobre autocuidado se percibe a éste como una destreza o una habilidad de la persona para gestionarse a sí mismo para mantenerse saludable y prevenir enfermedades. Pareciera ser que el cuidado de sí remite a una visión individual y reductiva respecto a la persona hacerse cargo de sí, dejando de lado las instituciones sociales, el sistema económico o prácticas culturales. Por ejemplo, Oltra (2013), Escobar, Franco y Duque (2011), hablan del autocuidado como una ética personal y como un autocuidado total, donde refieren la relevancia de tomar conciencia acerca de la responsabilidad de las acciones y de las consecuencias de ellas de los pacientes para cuidar su salud. Por su parte, Tobón (2003) concibe el autocuidado como una destreza aprendida durante toda la vida, desarrollada a partir de la autogestión, la educación y la información, realizada por libre decisión por una persona o grupo de personas para fortalecer o reestablecer la salud y prevenir enfermedades. Villarreal y Rodríguez (2020), señalan que el quehacer terapéutico se centra en la alfabetización del paciente para enseñar formas de autocuidado, protección de la salud mental, autorregulación, habilidades de resiliencia entre otros.

Otra propuesta de autocuidado la realizan Arenas-Monreal, Jasso-Arenas y Campos-Navarro (2011) quienes definen el autocuidado como “acciones que las personas realizan para potenciar su salud y evitar daños. Estas acciones son la parte visible, observable y medible; sin embargo, existe poco avance conceptual acerca de los aspectos que influyen para que las personas se prodiguen autocuidado” (p. 43). Para ellos, el autocuidado está estructurado por dos ejes principales: las acciones intencionales y las acciones deliberadas. Las primeras las define como las acciones que realiza una persona sin una reflexión previa, mientras que las segundas como las acciones de autocuidado realizadas a partir de un conocimiento previo. No obstante, indican que estas acciones están mediadas por la clase social, el género y la edad. Respecto a la clase social, indican que las clases sociales bajas suelen estar más marginadas para acceder a servicios de salud, a espacios de recreación, a condiciones dignas de alimentación, transporte y atención, siendo las clases medias y altas, la población objetivo del autocuidado. Respecto al género, apuntan que son las mujeres quienes realizan mayores prácticas de autocuidado debido a que socialmente se les han vinculado roles de cuidadoras. En relación con la edad, indican que los adultos maduros son quienes tienen una mayor consciencia del aquí y del ahora y, por ende, practican mayores acciones de autocuidado. Finalmente, estos autores han indicado la importancia de continuar realizando una construcción teórica respecto al autocuidado, donde se contemplen elementos sociales con el fin de evitar reducir la responsabilidad al individuo y al funcionalismo.

Cabe mencionar que Foucault en el año de 1984 señaló que en la época imperial, hubo una cúspide del cuidado de sí presentes en grupos sociales muy limitados, los cuales eran portadores de cultura y para quienes este arte de vida pudieran tener un espacio en su realidad.

Actualmente, siguen presentes las críticas en esta misma línea respecto al autocuidado desde la sociología médica donde se apunta que las prácticas de autocuidado suelen estar orientadas a la clase media o alta, debido a que necesitan un mínimo de escolaridad, de conocimiento respecto al propio cuerpo, sobre salud y tiempo de implementación; lo anterior, implica que se dejan de lado a poblaciones marginadas (Arenas-Monreal et al., 2011).

En el año 2022, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) publicaron un trabajo llamado *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar*, donde señalan que aunque tienen la convicción de que todas las personas tienen derecho a la salud, menos de la mitad cuenta con accesos a sus servicios esenciales, por lo que un modelo de autocuidado puede complementar los modelos presentes con el fin de que las personas puedan promover y mantener su salud, prevenir y hacer frente a la enfermedad y discapacidad, con o sin el apoyo de un profesional de la salud, debido a que señalan que “muchos de los problemas de salud ya se pueden diagnosticar y atender mediante intervenciones de autocuidado, y cada vez son más” (OPS, 2022, p. VI).

Las intervenciones de autocuidado que presentan se fundamentan en los siguientes principios básicos: tener una cobertura universal de salud, enfoque centrado en las personas, responsabilidad de la persona de toma de decisiones relativas a su propia salud y no receptoras pasivas de los servicios de salud. Dentro de sus estrategias para brindar una atención de salud se encuentran el alfabetizar a las personas en materia de salud, incluyendo la alfabetización digital para que las personas puedan hacerse cargo de sí mediante intervenciones de autocuidado basadas

en la evidencia, asegurando estrategias seguras y efectivas y evitando aquellas que pueden resultar “peligrosas o inútiles”.

También señalan que es necesario el obtener más información e investigaciones “rigurosas” para tener evidencia sólida sobre intervenciones sobre autocuidado con el fin de ampliarlo y así identificar cómo “encaja” en la atención de salud en los niveles individual, comunitario y nacional.

Desde este trabajo, definen autocuidado como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud (OPS, 2022, p. XIII). Además de buscar estos objetivos presentes en su definición, señalan que su alcance implica la automedicación, el control de enfermedades, la búsqueda de atención oportuna, la atención a personas dependientes y la rehabilitación, incluyendo los cuidados paliativos. De igual manera, indican que se incluyen intervenciones digitales basadas en la evidencia, medicamentos y pruebas diagnóstico, que permiten de manera parcial o total la atención a la salud con o sin la ayuda de un profesional de la salud.

La OMS señala que las intervenciones de autocuidado permitirían lograr una cobertura universal de salud y preservar la seguridad mundial, así como atender a los grupos en situaciones de vulnerabilidad, partiendo de la premisa que promoviendo la salud, las personas tendrán un mayor control de su propia salud.

Por lo tanto, ellos proponen que el autocuidado esté basado en tres elementos principales: la autogestión, la administración de pruebas y el autoconocimiento. La autogestión abarca la

automedicación, el autotratoamiento, la autoexploración, la administración, autoutilización y la autoinyección. La administración de pruebas implica el automuestreo, la autodetección, el autodiagnóstico, la autorrecolección y autovigilancia, mientras que el autoconocimiento implica la autoayuda, autoeducación, autorregulación, autoeficacia y la autodeterminación.

Dentro de los consejos de promoción de la salud para las prácticas de autocuidado, señalan 12 elementos principales: 1) seguir una dieta saludable, 2) mantenerse físicamente activo, 3) vacunarse, 4) no consumir tabaco, 5) evitar o reducir el consumo del alcohol, 6) gestionar el estrés para mejorar la salud física y mental, 7) tener una buena higiene, 8) evitar conducir a velocidad excesiva y bajo los efectos del alcohol, 9) abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y casco en la bicicleta, 10) mantener prácticas sexuales seguras, 11) someterse a revisiones médicas periódicas, 12) amamantar a los bebés. Lo anterior parece ser consejos orientados a las principales causas de muerte, asumiendo que la alfabetización será la respuesta para evitar dichos sucesos, estando descontextualizados y poco integrados entre sí.

De igual manera, señalan que existen tres determinantes para el autocuidado: la persona, la comunidad y los profesionales de salud. En los determinantes personales se encuentran los conocimientos, la alfabetización en salud y las elecciones diarias (como lo son la higiene, el equilibrio entre la vida personal y laboral, el cumplimiento terapéutico, la nutrición y la prevención de riesgos). En la comunidad se encuentran los determinantes situacionales, económicos, emocionales y sociales, entre los que señalan la acción entre pares, el asesoramiento, el apoyo y la participación en las decisiones sobre elementos de salud. Por último, en los determinantes de los sistemas y profesionales de la salud se encuentran el promover el

autocuidado, proporcionar materiales escritos o visuales, elaborar y ejecutar planes y calendarios de acción y seguimiento, apoyar a los cuidadores y promover las herramientas de intervención e información para promover la autonomía.

En lo anterior, se observa que se retoma el elemento del autocontrol que se señaló anteriormente en los elementos personales como un medio de tomar elecciones como “equilibrar la vida personal y el trabajo”, como si esto se redujera a una mera voluntad; de igual manera en aquello que llaman comunidad retoman elementos como determinantes económicos y sociales que no quedan claros y que parece distar con generar maneras de cuidarse con los otros, mientras que en su tercer elemento, los profesionales de salud, la estrategia radica en la alfabetización, surgiendo la interrogante si esto será suficiente.

El público destinatario de esta propuesta de autocuidado por parte de la OMS y OPS, son los encargados de políticas de salud a nivel nacional e internacional, investigadores, personal de la salud, sociedades civiles y donantes. Los temas principales, así como las recomendaciones y consideraciones clave para las intervenciones de autocuidado son: la mejora de la atención antes, durante y después del parto, planificación familiar, eliminación de abortos peligrosos, abordaje contra las infecciones de transmisión sexual y enfermedades ginecológicas, promoción de la salud sexual y atención de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares y diabetes. De igual manera, señalan que elegir estas intervenciones tiene como convenientes razones “positivas” como el costo, el empoderamiento, compatibilidad con valores o hábitos cotidianos.

En función de lo anterior, se observa que los abordajes del autocuidado suelen realizarse desde una perspectiva de salud médica, reduciendo el autocuidado, por una parte, a una conducta para potenciar la salud y evitar daños, y por otra, a la adquisición de destrezas aprendidas (e.g. resiliencia, autorregulación y motivación) a través de la información e implementada por una “libre elección” y autogestión, para prevenir enfermedades o reestablecer la salud. De igual manera, suelen hablar de prácticas individuales que las personas necesitan o deberían hacer para ser responsables de su cuidado a través de la “alfabetización” y volcando el cuidado al individuo, dejando de lado las instituciones y la comunidad, como si fuera suficiente el mirarse a sí mismo y hacerse cargo de sí.

Aun cuando Arenas-Morneal et al., (2011) retoman más elementos para hablar del autocuidado como clase social, sexo y edad, y hablan de la importancia de continuar realizando investigaciones donde se tomen elementos sociales y así evitar realizar una sobre responsabilización al individuo, siguen concibiendo el autocuidado como una conducta medible, observable para potenciar la salud y evitar los daños. Por su parte, Ayala (2020) realiza una propuesta que aborda el autocuidado desde una perspectiva de sistema de salud neoliberal como una condición que pareciera ser responsabilidad del individuo, un vehículo de consumo y, desde esta perspectiva, posiblemente un elemento que nos remite a que algo nos “falta” o nos recuerda la incompletud y nos lleva a tratar de llenarla.

2.3 Autocuidado y burnout

Una investigación publicada en el 2023, por Flood y colaboradores, señalan que las investigaciones sobre autocuidado aumentaron a partir del 2016 y existió un incremento en los

últimos cinco años, siendo su principal objetivo probar la efectividad del autocuidado en las intervenciones para disminuir el agotamiento en los trabajadores. Estos autores realizaron una revisión bibliográfica sistemática de las investigaciones que existen sobre autocuidado en psicólogos y encontraron que para abordar el autocuidado, se suelen emplear dos líneas principalmente: estrategias basadas en mindfulness, donde se incluye yoga y respiración profunda, e instrucciones didácticas sobre autocuidado, que incluyen diálogos internos positivos y el cuidado físico. Finalmente, para éstos autores, el autocuidado es “una forma de enfoque intencional en el bienestar mental y físico que es necesario para el funcionamiento óptimo de los psicólogos” (Flood et al., 2023; p. 1).

De igual manera, en una revisión de literatura sobre autocuidado realizada por Posluns y Lynn (2020), encontraron que en las investigaciones empíricas sobre autocuidado, las principales prácticas que se llevan a cabo para favorecerlo son el incrementar la conciencia, el equilibrio, la salud física, la flexibilidad, el apoyo social y la espiritualidad. Lo anterior, con la finalidad de disminuir el estrés, el *burnout* e incrementar el bienestar. Otra línea de estudio ha sido retomar programas de entrenamiento en mindfulness, como una herramienta para el autocuidado, con el objetivo de incrementar el bienestar y salud mental, y así disminuir el estrés (e.g. Christopher & Maris, 2010; Juul, Frydenberg, Beck & Fjorback, 2021; Gockel, Burton, James & Bryer, 2013; Richards, Campenni & Muse-Burke, 2010; Slonim, Kienhuis, Di Benedetto & Reece, 2015).

Otras de las líneas de investigaciones en los últimos años han estado enfocadas en investigar el autocuidado en estudiantes de psicología para explorar qué es lo que entienden por autocuidado y explorar su relación con otras variables como el mindfulness, la autorreflexión,

autocompasión o autoconocimiento que favorezcan el bienestar (e.g. Viskovich & De George-Walker, 2019), así como desarrollar intervenciones con el fin de desarrollar habilidades de autocuidado en psicólogos para procurar su salud emocional y su buen funcionamiento (e.g. Barnett, Baker, Elman & Schoener, 2007; Wong & White, 2021).

En función de lo anterior, se observa que en la mayoría de los estudios actuales abordan el autocuidado como una manera de permitir un “buen funcionamiento de la persona” en distintos contextos de la persona, sobre todo en el área laboral, para evitar o mitigar el *burnout* (Fan & Lin, 2022; Flood et al., 2023; Posluns & Gall, 2020; Rich et al., 2020; Rokach & Boulazreg, 2020; Skovholt, Grier & Hanson, 2001; Slowiak & DeLongchamp, 2022). De igual manera, están centradas en realizar intervenciones y medir su eficacia para disminuir, mitigar o prevenir el *burnout*, como una habilidad a ser desarrollada para favorecer la resiliencia, la autorresponsabilidad y automotivación, como una habilidad empleada junto con el mindfulness y el autocontrol, para reducir el estrés y favorecer el bienestar.

Aun cuando en dichas investigaciones se habla de la importancia del área social y señalan que es un elemento que toman en cuenta, generalmente se aborda éste como una herramienta de la persona para tener una red de apoyo y hacer frente de una mejor manera a las situaciones que está viviendo. No obstante, parece interesante cómo aparecen los “auto” (e.g. autorresponsabilidad, autocontrol, automotivación), cuando hablan de un cuidado “integral” del ser humano, de un modelo “biosocial”, donde pareciera en un primero momento que desean realizar algo distinto a las ciencias médicas de no reducir la salud a un elemento meramente biológico, añadiendo lo “psicológico y lo social”, sin embargo, terminan realizando una

dicotomía entre estos elementos y posteriormente una reducción, y posiblemente sobre responsabilización a la persona, como un agente “emocional” que tendría que hacerse cargo de su autocuidado mediante su gestión emocional, mediante el mindfulness, pareciendo dejar de lado la situación histórica cultural que está viviendo, de cuestionarse por qué aparece el *burnout*, por qué cada vez pareciera que existe más necesidad o demanda de hacer algo con el estrés y con las demandas laborales, más allá de las redes de apoyo que pareciera ser el elemento principal que retoman al hablar de “lo social”.

2.4 Literatura de autoayuda y autocuidado

En el año de 1998, Martin Seligman era presidente de la Asociación Americana de Psicología, misma posición que utilizó para fundar, establecer e institucionalizar la Psicología Positiva (PP), publicando en dicha asociación artículos relacionados sobre los objetivos de la misma y señalar que sería una de las nuevas líneas de acción de la psicología. En el 2000 publicó su artículo junto con Mihaly Csikszentmihalyi llamado *Psicología Positiva, una introducción*, y en ese mismo año se reunió con investigadores en Akumal, México, para convenir los pilares básicos de dicha psicología: el estudio de las emociones positivas, de las instituciones positivas y de los rasgos positivos (Castro, 2010).

La Psicología Positiva parte del supuesto que la psicología se ha encargado solo de la patología, dejando de lado las características positivas que hacen que la vida tenga sentido, como lo son la esperanza, la sabiduría, la espiritualidad, el coraje y la perseverancia, por lo que tener estas virtudes prometen mejorar la calidad de vida y prevenir patologías. De igual manera,

señalan que la felicidad se puede lograr mediante el autocontrol, la autonomía, el optimismo, la sabiduría, la esperanza, el talento y la creatividad. Lo anterior, permitiría conformar una ciencia que “llegará a comprender y construir los factores que permitan a los individuos, comunidades y sociedades florecer” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Algunas de las preguntas que se realiza la Psicología Positiva son ¿cómo se alcanza la felicidad? ¿qué virtudes hace que las personas sean exitosas? ¿cómo tener una vida plena? ¿cómo cultivar virtudes y fortalezas humanas?, mientras que sus principales temas son el bienestar psicológico, la sabiduría, la capacidad de perdonar, la resiliencia, la gratitud y valores humanos, siendo uno de sus principales objetivos el potenciar las cualidades positivas que todos los seres humanos poseemos (Castro, 2010; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Lo anterior, parece contradictorio al hablar de una comprensión y una construcción de factores, cuando en realidad da la impresión que ya están establecidos o dictados por ellos; de igual manera, parece opuesto comprender y generar un cambio en la sociedad el asumir que dichos factores deben ser utilizados como receta para implementar cualquier tipo intervención desde la psicología positiva, no importa si se trata de problemáticas laborales, riesgo de suicidio, depresión o autocuidado, la manera de abordar es la misma una y otra vez, además que dicha intervención recae de manera casi exclusiva en el sujeto, quien es responsable de tener que poseer un grado alto de autocontrol y una visión positiva de lo que le ocurre sin importar sus circunstancias.

De igual manera, resalta el uso frecuente de los términos *felicidad*, *bienestar* y *florecer*, los cuales pueden ser atractivos en situaciones de vulnerabilidad o en una sociedad de inmediatez

y brevedad como en la que nos encontramos, donde prometen “bondadosos” resultados de manera rápida. Lo anterior, puede tener consecuencias negativas en personas que acceden a este contenido, donde, por una parte, existe una sobre responsabilización del individuo como único agente de poder llegar a ser feliz o “florecer” de manera plena y casi totalitaria, por lo que si no lo logra se debe a que él no ha sido capaz de desarrollar dichas virtudes. Este sentido, Cabanas y Sánchez (2012) llaman individualismo “positivo”, a este modelo que emplea la psicología positiva donde se emplean las categorías universales de autocontrol, autoconocimiento, autodeterminación y autocultivo que prometen conseguir la felicidad y que son inherentemente relacionadas con una idea individualista.

En este modo la felicidad de la persona siempre está en sí mismo, insistiendo en su total responsabilidad sobre el sufrimiento, felicidad, salud, enfermedad, logros y fracasos, dejando de lado la importancia que pueden tener las circunstancias en las que está viviendo. Lo anterior resulta problemático no sólo sobre las consecuencias que puede conllevar que la persona experimente un deber ser feliz, una responsabilidad y culpa por tener que lograr esa felicidad que se promete y no conseguirlo, sino la indiferencia que se va tornando en la relación con el otro, con su comunidad, debido a que parece que se va enajenado y ensimismado en hacerse cargo solo de lo propio, desplazando la posibilidad de cuestionarse por su malestar, por su contexto social, sin incluso poder realizar un intento de lucha social por lo que se vive, ya que estará muy ocupado de lo que tendría que vivir.

Cabanas y Huertas (2014) en un estudio que realizaron con el fin de analizar las similitudes entre literatura de autoayuda, psicología positiva y psicoterapia cognitivo conductual, encontraron que la categoría autocontrol es una de las más importantes para la autoayuda y la

psicología positiva, la cual está presente en los discursos como una manera en que el sujeto tiene que automotivarse y autorregular sus emociones, pensamientos y actitudes para lograr la felicidad, ya que ésta última está en el sujeto mismo. Un ejemplo de lo anterior es la fórmula de Seligman donde señala que los factores genéticos explican el 50% de la felicidad de la persona, mientras que el control de los pensamientos, acciones y una actitud positiva representa el 40% y las circunstancias el 10%.

En función de lo anterior, la psicología positiva y los libros de autoayuda son más similar de lo que parecen, ya que ambas promulgan la conquista de la felicidad mediante el cambio en la manera en cómo el sujeto interpreta la misma sin cambiar las condiciones sociales en las que se encuentra, sino controlando sus estados emocionales, siendo la felicidad una cuestión de la manera en cómo miramos al mundo. Esto implica una exclusiva responsabilidad personal, lo cual es vértebra de los discursos sobre felicidad en la literatura de felicidad, tanto en el área académica como en lo popular, así como de los discursos cotidianos que las personas emplean para explicar y “entender” su bienestar, comportamientos y sentimientos propios, como de los otros.

En consonancia con lo anterior, autores como Norem (2011), Binkley (2011) señalan que la diferencia entre psicología positiva y autoayuda, es más institucional que epistemológica, ya que ambas responden a intereses e ideologías comunes, ambas siendo promovidas mayormente en la cultura americana, en sus “talk shows” más consumidos en el país y en oradores evangélicos americanos (Cabanias y Huerta, 2014).

En el caso de México, el Módulo sobre Lectura (MOLEC) realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el año 2022, se reportó que de la población

lectora mayor de 18 años, el 29.5% lee libros de autoayuda, superación personal o religioso (s), siendo el segundo tipo de libro más leído, después de los temas de literatura (novela, cuenta, ciencia ficción, poesía, teatro). Posiblemente las personas se encuentran en una situación de malestar, hartazgo o cansancio cuando realizan una búsqueda o recurren a alguna herramienta de autocuidado (libros, audiolibros, podcast) y, como lo señala Parker (2010), en una sociedad capitalista neoliberal regida por el beneficio y el imperativo de consumo, los psicólogos suelen tratar el sufrimiento como un desorden y tratan de transformar o redefinir la opresión como un pensamiento negativo que hace a la persona sentir mal dentro de sí, apremiando a la psicología positiva donde la felicidad se ha convertido en el estado normal, mientras se desplaza la ayuda mutua y la solidaridad.

Medina (2019) en la línea de los discursos de autoayuda sobre la felicidad, tras realizar un análisis del discurso de los siguientes cuatro libros: *Y no te olvides de ser feliz, abecedario de Psicología positiva*, de André Christophe; *La búsqueda de la felicidad* y *Practicar la felicidad: un diario gratificante para tu realización*, ambos de Ben-Shahar y *La auténtica felicidad* de Martin Seligman, indicó que los textos suelen mostrar la construcción de la felicidad bajo nociones de objetividad y científicidad, hay una persuasión al lector para participar en una dinámica de felicidad neoliberal, presentados primeros como argumentos teóricos y posteriormente, con ejercicios prácticos a manera de recetas que el lector pueda realizar para lograr su felicidad y presentan a un sujeto deseable con características como el individualismo y la medida. Señala que la inserción de la felicidad en los medios de la cultura popular, ha sido en gran parte debido a la producción y difusión de los discursos sobre la felicidad mediante la literatura de autoayuda, por lo que “es acertado decir que la autoayuda es considerada

actualmente como un notable producto para el consumo y divulgación de ideas y teorías psicológicas” (Medina, 2019; p. 3).

Por su parte, Paredo (2012) señala que los principales motivos por los cuales las personas consumen literatura de autoayuda son por una búsqueda de la felicidad y los consejos prácticos para alcanzarla. De igual manera, tanto Medina (2019) como Papalini (2006) coinciden en que los libros de autoayuda son un producto propio de la cultura masiva, los cuales se producen en serie y promueven a los lectores formas particulares de ser feliz, así como una estereotipación de contenidos, proponiendo soluciones universales sobre la vida cotidiana.

Papalini (2013) ofrece una caracterización de los libros de autoayuda, señalando que son productos donde se ofrecen una técnica para la resolución de problemas, proponen un cambio vital individual con la finalidad de superar el dolor, la angustia, desarrollar capacidades o influir en las personas o liderar grupos humanos. Se encuentran estructurados de la siguiente manera: se presenta un problema ante el cual se torna la presentación, se utilizan ejemplos y testimonios, se realiza una tipificación de la situación, el caso individual deja de ser único para ir transformándose en situaciones similares hasta alcanzar un nivel de mayor generalidad. Posteriormente, se presentan prescripciones con cierta universalidad, se proponen soluciones a modo de rectas o pasos a seguir. Todo lo anterior, justificado en su eficacia, en la ciencia, en la casuística o en creencias de una religiosidad.

Cabanas e Illouz (2019) en su libro *Happycracia*, señalan que los relatos que tratan de instruir sobre cómo ser feliz, han sido una constante en la cultura popular americana desde la década de 1850. No obstante, en 1998 emerge la ciencia de la felicidad o psicología positiva,

financiada con fondos estadounidenses, donde se asumía el objetivo de explicar por qué la búsqueda de la felicidad debe ser algo evidente para los norteamericanos y para el resto del mundo. Se comenzó a afirmar que la psicología como disciplina científica, podía establecer los factores psicológicos clave que permiten a las personas tener una vida más feliz y que se podían llevar a cabo sencillos consejos con resultados probados por la ciencia para lograrlos.

Dentro de estos factores, se encontraban la inteligencia emocional, autoestima, autonomía, optimismo, resiliencia y automotivación para lograr niveles muy altos de felicidad, salud y éxito personal. Señalan que un claro ejemplo de los factores anteriores “encarnados” se pueden mostrar en la historia de Gardner, quien dio a conocer su historia en la película *The Pursuit of happiness* (2006), donde se mostraba una historia de superación personal, de éxito profesional, de automotivación y resiliencia, mostrando cómo “se puede” movilizar el yo y “vencer” barreras sociales y económicas para lograr la felicidad. Después del “éxito” de la película, Gardner comenzó a dar cientos de entrevistas y conferencias por el mundo, explicando por qué cambió la letra “i” de la palabra “happiness”, colocando una “y”, quedando “happyness”, para que las personas pudieran relacionar la “Y” con el “YOU” y así recordar que la felicidad depende de tú responsabilidad y nada más. Cabanas e Illouz terminan concluyendo que la narrativa de Gardner queda atrapada en la eterna contradicción del mito de la reivindicación personal, en la cual el individuo que se hace a sí mismo termina necesitando instrucciones y guías donde se le indique cómo se debe hacer cargo de sí, por lo que surge la interrogante ¿los discursos de autoayuda estarían atrapados en esta paradoja de la reivindicación personal?

Por su parte, Atencio (2018) apunta que actualmente existen distintos discursos respecto a las maneras de vivir o de acceder al bienestar, no obstante, habrá que preguntarse la ética detrás de esto, debido a que existen distintos discursos y paradigmas que han tenido éxito debido a que prometen la felicidad. Esta autora realiza una investigación desde una postura filosófica del concepto de cuidado de sí, retomando la ética para cuestionar los ideales o ideologías de bienestar en un contexto político e indica que el peligro de los paradigmas de bienestar es que son homogéneos y dejan de lado el deseo propio. De igual manera, retoma desde el psicoanálisis el seminario de Lacan titulado “la Ética”, en el capítulo *La demanda de felicidad y la promesa analítica*, señalando que la demanda de felicidad tiene una base política al señalar que se demanda al amo, siendo una demanda donde se busca llegar a una satisfacción de todos y una manera pasiva de vivirla. De manera contraria, la felicidad subjetiva es activa, es algo que se produce. En esta línea, es posible que los discursos de autocuidado en libros de autoayuda pueden ir en una línea del Amo, donde prometen una felicidad a manera de receta y/o se promete una felicidad para todos, ignorando el deseo propio del sujeto o la necesidad de este.

Respecto a la diferencia entre autoayuda y autocuidado, Butler, German, Oberlander & Schindler (1979) señalan que el autocuidado y la autoayuda son términos que se han empleado de manera intercambiable y con confusión, para nombrar los esfuerzos de las personas por estar saludables, para tratar de prevenir o hacer frente a las enfermedades.

Para estos autores, la diferencia entre ambos términos consiste en que el autocuidado hace referencia a las conductas intencionales o deliberadas que realiza el individuo en favor de su bienestar, mientras que la autoayuda, hace referencia a grupos de personas de ideas afines o

preocupados por un mismo tema, que comparten experiencia y ofrecen apoyo; cabe mencionar que esta diferencia la realizan los autores en un contexto de apoyo para adultos mayores.

Por su parte, Harwood & L'Abate (2010), definen la autoayuda como “un intento de las personas, que tienen un problema en común, para tomar el control de las circunstancias adversas en sus vidas” (p. 3), mientras que Salerno (2005) señala que la autoayuda es una industria millonaria que depende de los consejos que proporcionan expertos acreditados sobre estilos de vida, relaciones, dietas, manejo de finanzas con el fin de empoderar a las personas y lograr su felicidad, teniendo como resultado que las personas presenten una dependencia hacia los otros que dan consejos.

Para Manjón (2014) la autoayuda consiste en los principios a seguir con el fin de alcanzar la felicidad, mediante características como el optimismo, la empatía, la positividad, el agradecimiento o cualquier actitud “positiva” que permita llegar a esa meta. Señala que estos principios suelen remitir y responsabilizar únicamente al individuo, sin colaborar, compartir o mejorar la justicia social, sino tratar de autogobernar la dependencia emocional, aumentar la autoestima o tratar con nuestro niño interior.

Desde esta perspectiva, se entenderá el autocuidado como las acciones que realiza una persona de manera deliberada para favorecer o mantener su salud, vinculado a una intención de bienestar para mejorar su calidad de vida. Por su parte, se entenderá la autoayuda como la búsqueda de principios prácticos, los cuales tienen una connotación positiva, de optimismo y autogobernación, para conseguir la felicidad. Algo que podrían tener en común ambos conceptos, es que podría existir un anhelo de hacer algo con el malestar.

En la literatura de autoayuda se presenta una constante señalización para eliminar los pensamientos negativos e instaurar los pensamientos positivos, argumentando que la persona pasa la mayor parte del día conversando consigo misma que con los demás, por lo que es importante qué es aquello que la persona se dice a sí misma, si se tienen pensamientos positivos, de empoderamiento y afirmación o pensamientos negativos de derrota, de no sentirse atractivo ni talentoso, lo cual “impide” que las personas crezcan, avancen, sean exitosas y tengan abundancia (Nehring et al., 2016).

Un ejemplo de lo anterior se presenta en el libro *Become a better you* (2010) de Joel Osteen. Este libro presenta siete sencillos pasos que permiten a las personas descubrir su propósito personal y conocer las cosas buenas que Dios ha planeado para ellos. En el capítulo *Making Your Words Work for You*, el autor señala que suele ver a muchas personas en el mundo con autoestima baja, sintiéndose inferiores “como si no tuvieran lo necesario” (Osteen, 2010, p. 165), lo cual impide poder experimentar lo mejor que Dios creó. Es por tal razón, que es necesario tener una imagen de campeón en el interior, ya que aunque la persona todavía no esté allí, esa imagen le permite recordarse a sí misma que es un vencedor y no una víctima. Añade que una de las mejores formas para mejorar la autoimagen es a través de las palabras, las cuales son semillas que tienen fuerza para permitir dicho cambio. El autor continúa señalando que cada día deberíamos utilizar palabras de autoafirmación tales como “Soy bendecido. Soy próspero. Estoy saludable. Soy talentoso. Soy creativo. Soy inteligente” (p. 166), afirmaciones que permiten cambiar la autoimagen y que se *impregnan* en la mente, el corazón, en el subconsciente y que eventualmente generan un cambio en sí mismo.

Lo anterior pareciera un delirio donde podría implicar que la persona dude de su realidad, de qué es aquello que tiene o debería tener (si la persona en verdad tiene lo suficiente o no, si se está saludable, si se es creativo) y donde la persona tiene una mala autoimagen o autoestima (términos que suelen emplearse en psicología) debido a que se ha visto como víctima, por lo cual para cambiar a una posición de *vencedor*, solamente es necesario instaurar otras palabras e imágenes, como la imagen de *campeón*. En este libro se retoman elementos religiosos, se impone el pensar positivo y llevar acciones de autocontrol si la persona percibe algo distinto, solo así la persona podría lograr sus metas o las metas que el autor asume que tiene la persona (éxito, riqueza, sentirse elevado ante Dios, cruzar sus propios límites y tener abundancia).

Desde esta literatura de autoayuda, pareciera que es suficiente evitar, evadir, desechar los pensamientos negativos y adoptar nuevos pensamientos positivos que conducen a lograr un éxito en la vida. Estos libros no se acotan a realizar consejos a los lectores sobre cómo mejorar sus vidas,

de manera explícita señalan normas y creencias sociales sobre las relaciones entre los individuos y la sociedad, promoviendo la creencia que las actitudes de las personas son las que determinan lograr o no un ascenso social y no las limitaciones estructurales, sociales, económicas, políticas o culturales; para que sus consejos adquieran significado, tienen que convencer al lector sobre una manera de cómo es el mundo social, ofrecen una visión individualista y determinan cuáles deben ser los sueños de las personas y su aparente camino para conseguirlo, lo cual implica que al autoayuda tiene una posición política (Nehring et al., 2016).

La literatura de autoayuda es solo una parte de la industria de autoayuda, donde también se encuentran los entrenamientos, seminarios, programas de entretenimiento y programas televisivos; en estos últimos, la mayoría de los autores suelen presentar sus libros, lo cual impulsa su número de ventas. De igual manera, estos autores suelen vender cursos, capacitaciones o tienen columnas en revistas y/periódicos digitales, venden un productor asociado con su nombre, creando una marca, una marca que señala que, si se sigue la receta del autor, se logrará el éxito. Lo anterior implica una notable dimensión empresarial, donde su imagen genera productos para su consumo, donde se crea una autoridad narrativa para dictar moldes sobre las emociones, estados de ánimo y búsqueda del éxito económico, siendo un propósito aparente el guiar a los lectores para resolver problemas personales, pero a su vez, los libros se instrumentalizan y forman parte de una estrategia empresarial para que los autores se posicionen y logren un éxito comercial (Íbid).

De igual manera, los autores de los libros también generan marcas (Nehring et al., 2016). Un ejemplo de lo anterior se presenta en el libro mencionado, *Become a better you*, donde en algunas librerías o puntos de ventas en la descripción del libro añaden que: “La gente ama a Joel Osteen. Les motiva escucharlo hablar y leer lo que ha escrito. Quieren conseguir todos sus materiales. Lo mejor de ti animará e inspirará a los lectores a alcanzar todo su potencial único” (Simon & Schuster, 2024, párr. 1).

Por lo anterior, se observa una relación entre la literatura de autoayuda y consumir una mercancía, que además del libro, se consume la marca de la persona, la imagen de la persona, el estilo de vida que está vendiendo, desde una posición de privilegio que queda eclipsada por la instauración de pensamientos positivos que los/las autores pudieron lograr a través de un evento

trágico que mencionaron, pero que se sobrepusieron y no solo eso, sino eso les permitió crear el método que muestran en sus libros y que les permitió lograr el éxito. Cabe mencionar, que el costo de estos libros generalmente oscila entre los 350 y los 450 pesos mexicanos, llegando a los 600 pesos en ediciones especiales. Lo anterior, podría ser un indicador de su población objetivo, siendo mayormente accesible para la clase media y/o alta.

La literatura de autoayuda constituye una interface entre formas de religión, de psicología y salud mediante narrativas del yo, del autodesarrollo y la relación entre la persona y la sociedad. Prometen una buena vida, el desarrollo y el éxito individual, mediante una manera autodirigida, concibiendo al sujeto como una serie de proyectos de superación personal. Estos discursos se propagan a la vida cotidiana del sujeto, por lo que pueden desempeñar un papel importante en las narrativas respecto a cómo se debería actuar y relacionarse con los demás; suelen ser narrativas dominantes y subordinadas, dejando de lado las estructuras sociales (Nehring et al., 2016).

Lo anterior ¿en qué se diferencia al autocuidado? ¿No es el auto, una manera dirigida en que se le pide al sujeto que realice acciones, que desarrolle habilidades para tener una buena vida que se traduce en disminuir el estrés y continuar funcionando? ¿Los libros permiten un cuidado para la persona? ¿Cuestionar no es una manera de cuidarse? ¿de cuidarse del otro que en ocasiones transgrede e impone?

3. Concepciones críticas para abordar la concepción psicológica del autocuidado: marxismo y psicoanálisis

Los agotados están agotados porque venden las horas de sus vidas para sobrevivir a sus vidas, luego emplean las horas que no han vendido en poner sus vidas a punto de venderlas, y las horas restantes para hacer lo mismo por las otras vidas que aman.

(Anne Boyer, Desmorir: Una reflexión sobre la enfermedad en un mundo capitalista, 2021).

Una vez que se mostró el panorama actual sobre el autocuidado desde la psicología, se presentará una lectura del autocuidado desde una perspectiva de la psicología crítica, desde una perspectiva marxista, psicoanalítico y foucaulteano.

La psicología crítica puede definirse como “el estudio de las modalidades de vigilancia y auto-regulación en la vida cotidiana y las maneras en que la cultura psicológica opera más allá de los límites de la práctica académica y profesional” (Parker, 2009, p. 141). La psicología crítica cuestiona los discursos dominantes de la psicología que se encuentran al servicio del poder, realizando una actividad dialéctica donde se señalen las contradicciones, el reclutamiento de las personas por la cultura psicológica (Íbid).

La psicología crítica no tiene un objeto definido, ni campo de conocimiento delimitado, sino que busca cuestionar, discutir, evaluar, interpelar, problematizar e interrogar lo psicológico; la psicología crítica no es una rama de la psicología sino una actitud crítica hacia la misma,

tratando de apartarse de los elementos por los que está constituida la disciplina de la psicología, como lo son la política, historia, economía, sociedad y cultura (Pavón-Cuéllar, 2019^a).

Tomar una actitud desde la psicología crítica para este trabajo, permitirá cuestionar e interpelar los discursos de autocuidado presentes en los libros de autoayuda, realizando una contribución respecto a los saberes que se presentan en dichos discursos en el ámbito de la divulgación en psicología.

3.1 El autocuidado desde una perspectiva marxista

Feuerbach presentó una inversión de la afirmación cristiana “Dios creó al hombre a su propia imagen y semejanza”, para señalar que los humanos crearon a Dios a su propia imagen, lo que implicaba que adorar a Dios desviaba a los humanos del disfrute de sus propios poderes como humanos, siendo una forma de alienación debido a que los separa de su esencia como especie. Marx aceptó la inversión propuesta por Feuerbach, pero añadió una dimensión adicional. A diferencia de Feuerbach, quien considera que la religión es un error intelectual que puede corregirse mediante la persuasión, Marx argumenta que la religión surge como una respuesta a la alienación en la vida material, es decir, que las condiciones de vida de los seres humanos, que a menudo involucran la explotación y la opresión en el sistema capitalista, generan un sentimiento de alienación. La religión actúa como un consuelo para esta alienación en la vida cotidiana, por lo que para Marx, la religión no puede eliminarse por completo hasta que se aborden y cambien las condiciones materiales que generan alienación en la sociedad (Wolff & Leopold, 2021).

Para Marx es importante reconocer la existencia comunitaria en las instituciones, debido a que la religión lo hace de manera engañosa, creando una noción errónea de comunidad en la que “todos son iguales ante los ojos de Dios”, mientras que para el Estado ofrece una ilusión de “todos los ciudadanos son consideradores iguales ante la ley”, por lo que tanto el Estado político como la religión serán superados cuando se logre establecer una auténtica comunidad de iguales sociales y económicos.

Aun cuando Marx analizó esta noción de alienación religiosa, su trabajo se centró en explorar la alienación en el trabajo. En su obra *Manuscritos Económicos y Filosóficos* de 1844, Marx (2003) expone cuatro aspectos de la alienación en la sociedad capitalista de su tiempo. En primer lugar, los trabajadores se encuentran separados del producto de su labor, producen algo que no les pertenece ni controlan, producción que llega a tener un control dominante sobre sus vidas. En segundo lugar, los trabajadores suelen quedar desconectados de actividad laboral, debido a que en ocasiones las tareas a realizar son adversas a su bienestar. En tercer lugar, los trabajadores se ven aislados de otros individuos, debido a que las relaciones económicas fomentan el ver a los otros como medios para alcanzar sus fines personales. En cuarto lugar, los trabajadores se alejan de su naturaleza humana, como lo son las relaciones con la comunidad, la labor consciente y libre y la creatividad. En esta obra Marx (2003) señala que:

la producción produce al hombre no sólo como mercancía, mercancía humana, hombre determinado como mercancía; lo produce, de acuerdo con esta determinación, como un deshumanizado tanto física como espiritualmente. Inmoralidad, deformación, embrutecimiento de trabajadores y capitalistas. Su producto es la mercancía con conciencia y actividades propia..., la mercancía humana (p. 123).

Una categoría central en la filosofía de Hegel es la autoconciencia, la cual hace referencia a “la verdad de la certeza de sí mismo” (Marx, 2003, p. 183). Para Marx (2003), una conciencia que no es llevada a la práctica suele ser idealista, quedándose en el plano especulativo, ya que la única forma de ser verdaderamente autoconsciente es liberándose de todas las formas de opresión de manera colectiva; esta práctica tiene una carga política y colectiva para que permita una transformación. En este sentido, una autoconciencia práctica, podría relacionarse con un autocuidado donde el grupo toma conciencia al ocuparse de sí, en un sentido más radical que los discursos en los libros de autoayuda, ya que en estos últimos el autocuidado suele aparecer apolítico, hacia un individuo, idealista y que lejos de buscar la transformación, parece que se encuentran más relacionados con la adaptación.

Retomando lo expuesto por Marx, el autocuidado desde una autoconciencia práctica, ¿podría ser un intento de resistencia ante la alienación del hombre con el trabajo?, ¿una manera de defenderse para no reducirse en mercancía humana?, ¿podría ser un acto creativo? No obstante, en los discursos de autoayuda parecería ser el autocuidado más cercano a la autoconciencia idealista de Hegel, que a una autoconciencia práctica (colectiva y política) desde Marx. Como lo señala Rubio (2003), “Marx no se propone interpretar al mundo, sino transformarlo” (p. 40).

El autocuidado también ha estado presente en colectivos que luchan como una manera de resistencia, para hacer algo con lo que se vive y no cesar el levantamiento. Por ejemplo, existen manuales de autocuidado para activistas y colectivos feministas que defienden derechos humanos, no obstante, el contenido dista mucho de los libros de autoayuda o de los ítems de las escalas de autocuidado en psicología, relacionados con dormir las horas suficientes, comer de

manera adecuada, realizar actividades físicas, realizar rutinas para evitar los signos del envejecimiento o tener pasatiempos. En estos manuales, se presenta un contexto de la defensa de los derechos humanos, se habla del trauma, del acompañamiento, la vulnerabilidad, la educación popular, recursos para el empoderamiento, la reacción ante el peligro, la protección, los límites, las redes de apoyo y la formación de confianza (Centros de Derechos Humanos de las Mujeres, 2018; Universidad Nacional de Costa Rica, 2022).

Desde una perspectiva marxista, el autocuidado podría ser un medio para:

- 1) *Impedir la vergüenza, el sufrimiento y la indignación que el sujeto está viviendo.* En *Los anales Franco-Alemanes* (1970), en las cartas de 1843, Arnold Ruge le comunica a Marx que se encuentra afligido debido al estado de desolación del pueblo alemán, debido a la crisis económica y política que se está viviendo. Ante esto, Marx le responde que lo que están viviendo los alemanes, la vergüenza nacional, el dolor y la crisis, podrían permitir un movimiento, señalando de manera textual que:

La vergüenza es ya una revolución (...). La vergüenza es una especie de ira contenida dentro de sí misma. Y si realmente llegara a avergonzarse toda una nación, dicha nación semejaría a un león que se recoge sobre sí mismo antes de saltar (p. 46).

Ante esto, se observa cómo Marx (1970) retoma la vergüenza como un medio que podría permitir al pueblo alemán a luchar, indignarse y sublevarse por la situación que están viviendo. Al señalar que la “vergüenza es ya una revolución”, permite recordar que el experimentar estos sentimientos que generalmente se asocian con “negativos”, permitirían realizar un cambio. Marx (1970) y Freud (2002) podrían coincidir en evitar la satisfacción al sujeto -por la vía del goce-, debido a

que como lo señala Freud (2002) el malestar y/o la indignación le podrían permitir al sujeto liberarse de las cadenas que lo oprimen y de aquello que lo hace sufrir.

Por lo anterior, un sujeto que se cuida a sí mismo podría ser lo contrario a un sujeto con malestar, indignado, avergonzado, que transforme la sociedad, que logre una transformación o revolución colectiva en lugar de realizar un cambio a pequeña escala para satisfacerse a sí mismo, para cuidarse de sí y de los otros.

Cuidar al sujeto para continuar con la reproducción de la fuerza de trabajo. El capitalismo necesita cuidar en cierta medida a los sujetos debido a que estos son el capital del capital, por lo que el autocuidado podría ser un medio para cuidar la reproducción de la fuerza de trabajo, cuidar que no disminuya su capacidad o un intento para aumentar el rendimiento de la persona, para que su cansancio se desplace y se busque la fuerza para rendir más, quedando el cansancio ignorado en lugar de funcionar como síntoma ante una demanda constante de producir más para acumular más. Finalmente, el cuidar al sujeto (el capital) podría aumentar la producción y su eficiencia, aumentando también la plusvalía.

De igual manera, Guinsberg (1994) señala que existe una mayor competencia que obliga a una lucha donde se exige una mayor fuerza para aumentar el rendimiento, para sobrevivir como mínimo, triunfar como máximo y acceder a acumular mercancías que se presentan como necesarias para acceder al placer a un status. Esta competencia conlleva dos consecuencias relevantes: la primera, que tiene que existir un aumento en el tiempo de trabajo para acceder cada vez a más demandas, quedando reducido el tiempo libre o de ocio; y segunda, se genera un

cambio cualitativo en las relaciones y vínculos con las personas, debido a que se comienza a mirar a los otros como posible competencia a vencer o eliminar.

Asimismo, señala que algunas características del hombre neoliberal son: el ser eficiente, competente y normal. En el ser eficiente, se pide que sea el grado más alto posible para que pueda ser acorde con las demandas que también van siendo más altas. En esta característica de eficiencia, podría insertarse el autocuidado donde se le pide al sujeto, que se cuide para que esta eficiencia no sea afectada.

En el terreno de ser competente, la solicitud va en la línea de ser capaz de lograr el “éxito en la vida” mediante la acumulación de riqueza con el fin de poder acceder a las mercancías que venden en el nombre del placer y ventajas sobre otros. Lo anterior implicaría lograr ser un individuo normal, que logra ser eficiente y competente, que se adapta, se acomoda y se integra, y que no cuestiona las demandas y formas de vida que pide el mercado.

Desde esta perspectiva, además de reducir el tiempo de ocio, pareciera que el autocuidado se transforma en un listado de actividades a realizar, transformando el tiempo libre en tiempo productivo bajo el nombre de actividades de autocuidado, lo cual parece que permite recuperarse para producir más, gozar de producir y/o tener que acceder al consumo de mercancía disfrazadas con el nombre de cuidado o descanso.

3) Incentivar el consumo y así compensar la tendencia decreciente de la tasa de ganancia. En un sistema capitalista, existen una tendencia intrínseca a que la tasa de ganancia disminuya con el tiempo, por lo que para compensar esta tasa decreciente puede aumentar la productividad del trabajo a través de la intensificación del trabajo (una mayor explotación laboral, mayores

jornadas o menores salarios), pero también aumentando el consumo (Pavón-Cuéllar, 2019c) como lo podrían ser todas aquellas mercancías que se relacionan con el autocuidado.

Para Marx (1990) el dinero y las mercancías son los fetiches de la sociedad, teniendo que ganar más para tener más. Para mantener el sistema es necesario acrecentar el consumo, mediante la compra de nuevas mercancías o renovación de estas, así como lograr que las personas acepten como una decisión propia y no impuesta, el consumo cada vez mayor de mercancías que aparentemente cumplan y satisfagan sus deseos.

En esta línea podría insertarse aquellas mercancías que forman parte de los discursos de autocuidado, los cuales pueden ir desde el consumo de libros y manuales para instruirse en éstos, así como la venta de talleres, conferencias y demás “capacitaciones” bajo el nombre del autocuidado, así como objetos asociados como lo son difusores, aceites aromáticos, velas, determinada tipo de texturas y colores en ropa, entre otros, que genera una ilusión de que el objeto cumpla con la promesa de sentirse más cuidado.

4) *El autocuidado es un privilegio de clase, siendo beneficiadas las clases altas y medias, y perpetuando la explotación de otra clase.* En este sentido, mientras que las clases privilegiadas tienen acceso al autocuidado, acceso a los recursos que se asocian con una mayor calidad y tiempo de vida, otras clases están siendo explotadas, siendo la explotación lo contrario al cuidado de sí, y siendo indiferente las clases privilegiadas al cuidado de los otros, generando cada vez una brecha más grande en la posibilidad de crear comunidad y luchar por un cuidado colectivo.

Lo anterior, podría complementarse con la visión de Guinsberg (1994), quien señala que dentro de las características del capitalismo se encuentran hacer de los individuos y no de las

comunidades, el centro del interés y el motor de las prácticas actuales, la sociedad deja de estar constituida por clases o ciudadanos y pasa a estar por productores y consumidores en el mercado, y el dinero y las mercancías son los grandes fetiches. En esta línea, pareciera que la salud mental coincide con las características del capitalismo y se aleja de las prácticas mesoamericanas del buen-vivir las cuales, como señala Pavón-Cuéllar (2023d), retoma los saberes ancestrales de Mesoamérica, donde la salud puede ser equivalente al buen vivir, pero no se reduce a la esfera individual. El buen vivir para los pueblos originarios de Mesoamérica tiene que ver con lo comunitario, lo corporal y lo terrenal, con sus elementos minerales y espirituales, por lo cual el “buen vivir es un concepto saludable de lo saludable, de lo intacto, de lo entero que deja de ser tal cuando se abstraen partes de él” (Pavón-Cuéllar, 2023d, párr. 15), siendo la abstracción de lo individual, un síntoma de lo enfermo de la sociedad.

5) *El autocuidado implica que el sujeto se cuide a sí mismo, pasando de una colectividad que cuidaba al individuo (comunidad, instituciones) a tener que hacerse cargo de sí.* En el Nacimiento de la biopolítica, Foucault (2007) habla de la manera del ejercicio del poder sobre la vida del sujeto, sobre cómo en las sociedades avanzadas, el control ya no solo consiste en disciplinar al sujeto sino en controlar las poblaciones. El autocuidado podría venir a cuidar a las poblaciones (fuerza de trabajo de capital) donde el sistema no está cuidando al sujeto por lo que tiene que cuidarse a sí mismo, siendo el autocuidado algo que compensa un debilitamiento por la desprotección de los sistemas de seguridad social y las instituciones.

Lo anterior implica, por una parte, que exista una normalización de un individualismo, de ir perdiendo el sentido de la comunidad y lo colectivo, y por otro lado, cuidar implica protección

y apoyo dirigido a alguien o algo para garantizar el bienestar, por lo que ¿de qué se está cuidando el sujeto? ¿es posible cuidarse a sí mismo?

3.2. Normopatía y patologías de la normalidad

Consideramos importante retomar el término de *normopatía*, debido a que permite analizar una tendencia que ha existido por parte de la psicología de patologizar aquello que resulta distinto o que pueda causar una alteración al orden establecido o que se desea establecer. En este sentido, los discursos de autocuidado podrían ser un aliado para que el sujeto pueda volver a la “norma”, a la producción de su propio capital y a su autoexplotación. Lo anterior podría ir en la línea de los esfuerzos por las investigaciones de utilizar el autocuidado como una manera de disminuir el *burnout*, en lugar de cuestionar al mismo en un sistema social donde la explotación y autoexplotación cobran factura, pero intenta esconderse o negarse mediante acciones donde el sujeto tendría que ser responsable de cuidarse para “no quemarse”. Por otro lado, el autocuidado podría funcionar como una forma de resistencia, como una manera de pausar, en caso de que sea posible, ante un sistema económico donde se promueve y se vive la autoexplotación. Lo anterior sería uno de nuestros objetivos específicos en este trabajo, encontrar lo que permite, lo que impide, lo contradictorio y subversivo en los discursos de autocuidado.

Como lo señala Pavón-Cuéllar (2018), lo normal puede tener dos significados: como regla y como media estadística. La primera hace referencia a un estatuto, lo que debe ser y la segunda a lo mayoritario, lo que suele ser. En ambos casos, parece ser que lo normal suele estar dictado por

nuestro sistema económico donde se promueve la obediencia, la autoexplotación y el consumismo irracional.

Erich Fromm en su libro *La patología de la normalidad* (1995), se pregunta qué hace enfermar al hombre. A través de su reflexión para responder dicha interrogación, retoma las exigencias de la economía del mercado para indicar las repercusiones patógenas que tiene para el hombre y que permite analizar el proceso de adaptación del sujeto a dicha situación socioeconómica, señalando desde ese año que “el funcionamiento del actual régimen económico resulta ser nocivo para la conservación de la salud mental del hombre” (p. 12). Señala que el dejar de extrañarse ante la anulación y depreciación del hombre, así como de la dependencia del mercado, es un signo de lo que llama “patología de la normalidad” (p. 14).

En lo anterior, observamos cómo Fromm realiza una propuesta de la enfermedad del hombre y lo patológico que resulta el adaptarse a la normalidad, siendo el sujeto un objeto en este mercado. Respecto a su percepción sobre la salud mental retomando datos estadísticos, y asumiendo sus limitaciones, se pregunta cómo es que países más anclados en la seguridad burguesa, en ocasiones señalados como más equilibrados económicamente como lo son Suiza, Suecia, Dinamarca y Finlandia, representan “la peor salud mental” al hablar de un mayor número de enfermedades mentales como lo son los casos de esquizofrenia, alcoholismo, suicidios y homicidios en comparación con los demás países europeos. Habrá que hacer un paréntesis para señalar que da la impresión que mediante estos enunciados, Fromm parece hablar de la ausencia de salud mental como la presencia de “enfermedades mentales”, más que de síntomas, pero lo que resulta interesante es este asomo que realiza al poner en duda la seguridad burguesa y la “buena economía” como conductores de la salud mental, sino todo lo contrario. Más adelante,

Fromm retoma justamente el planteamiento de qué entendemos por salud mental y señala que existen dos concepciones. La primera la refiere como un concepto social y relativista que alude al estado de ánimo de la mayoría de la sociedad, vista la salud mental como una adaptación de los sujetos sin tomar en cuenta si dicha sociedad está “cuerda”, lo único que importa es que estén adaptados y que no perturben el tejido social, siendo el objetivo de la psicoterapia y la psiquiatría, adaptar a cada sujeto al nivel del hombre promedio.

La segunda, la señala como una manera donde se alude a una “objetividad” para hablar de lo que es normal y anormal, percibiendo el pasado o señalando a otras sociedades como erradas, para sentir la tranquilidad que el criterio de esta determinada sociedad sí está siendo imparcial, por lo que termina siendo una justificación, igual que la primera concepción.

Páramo-Ortega (2017) denomina la *normopatía* a las alienaciones hechas por consenso, a aquellas enajenaciones supletorias que hacen que el trabajo convierte al sujeto en una máquina, en un individuo mecanizado, monstruoso, que se reduce a lo corporal.

Atxoutegui (1982) propone el término *normópata* para indicar a quienes se adaptan a las reglas o normas patológicas impuestas, mostrando una imposibilidad de rebelarse o comportarse de manera independiente ante dichas posturas. Por ejemplo, en situaciones de tortura, señala que la principal defensa que suele utilizarse es la negación ante el horror, no obstante, esta defensa es la más destructiva debido a que impide defenderse.

Lo mismo podría ser el caso del autocuidado, utilizarse como una negación para tratar de no ver el horror de la explotación, de la sensación de tener que producir y no descansar, de trabajar más para consumir más, de tratar de defenderse del cansancio y que a la vez hace que el

sujeto continúe explotándose pero ahora de una manera “cuidada”, teniendo como consecuencia, impedir defenderse.

Atxoutegui también señala que ante las situaciones que resultan muy angustiantes, el sujeto regresa a comportamientos muy infantiles, tales como despreocupación, creencias en milagros, espejismos, evitación de los problemas. El autocuidado podría situarse en esta categoría de infantilizar el cansancio y tratar de curarlo mediante rutinas de juego como un aparente descanso, como una regresión a lo despreocupado en lugar de atravesar por una indignación.

Indica que ocasiones el propio sujeto realiza actitudes autotorturantes y autocastradoras al asimilar elementos regresivos que son parte de la ideología del sistema, debido a que el mantenimiento del poder por la clase dominante coacciona al sujeto mediante la actuación de la publicidad, la moda, la escuela y todo aquello que disminuye la autonomía personal (Ibíd.). En esta línea ¿los discursos de autocuidado podrían ser parte de una autotortura del sujeto respecto a sentir que debe cuidarse, debe aceptar lo impuesto a la clase dominante y privilegiada, aceptar esa ilusión cuando a la vez vive y convive con el caos, la angustia, la incertidumbre y el cansancio?

Por su parte, Orozco y Quiroz (2017) definen la *normopatía* como “la condición de quien permite que el orden existente dicte irrestrictamente la propia vida” (p. 427), lo que implicaría cuestionar las respuestas con las que en ocasiones nos hemos resignado como lo es “así es la condición humana”. En este sentido, el psicoanálisis cuestiona el concepto de locura, de enfermedad y “trata de sacar a la luz los elementos inconscientes del orden cultural que producen las locuras escandalosas o las silenciosas que aquí hemos llamado normopatías” (Orozco y Quiroz, 2017, p. 428).

La psicología clínica contribuyó a la noción de la psicología laboral mediante la identificación de comportamientos “anormales” que debían de ser detectados, tratados y eliminados, con el fin de “ayudar” al buen funcionamiento del individuo, intentando ajustarlo al orden establecido. No obstante, dentro de las muchas implicaciones que conlleva lo anterior, alienta a los individuos a percibir que son ellos mismos los únicos responsables de su enajenación con el capitalismo, por lo que debían cambiar y adaptarse a la sociedad, en lugar de intentar cambiar la sociedad (Parker y Pavón-Cuéllar, 2017a).

Pavón-Cuéllar (2018), al cuestionarse por el origen de la patología de la normalidad, propone algo distinto a lo planteado por Erich Fromm, Reich y Adorno, quienes señalaban que la patología de la normalidad venía por el convencionalismo, el conformismo, la conformidad, la sumisión, la obediencia o la situación, haciendo referencia a algo particular del sujeto.

Pavón-Cuéllar singulariza que este origen es el mundo cultural y socioeconómico organizado y gobernado por el sistema capitalista, donde se impone normas enloquecedoras justamente a través del conformismo, la obediencia, la conformidad y el convencionalismo, que no permiten que el sujeto elija sus propias normas. Esto a su vez, se logra a través del uso de dispositivos laborales, organizacionales, publicitarios, comunicacionales, mediáticos, relacionales y gubernamentales, como lo es el Estado con sus aparatos represivos e ideológicos. Como lo señalan Parker y Pavón-Cuéllar (2017), es necesario identificar que las formas de exploración y de opresión, refuerzan unas formas de identidad, mientras mitigan otras.

Por su parte, Jacques Derrida (2010) señala que un buen tratamiento o un maltrato, puede ser o no una cura terapéutica, cura que puede o no curar, produciendo o no un mejor-estar e

incluso un bien-estar, debido a que actualmente existen tiendas, productos y letreros que comercian con el *bienestar*, siendo en realidad tiendas del bien-estar y no del bien-vivir, como lo era para los griegos de la ética (eu zên) o del arte de vivir. En estas tiendas se comercia con productos dietéticos, ropa para vivir mejor, aceites “esenciales”, así como libros sobre sexualidad y consejos para no padecer, donde no son, pero se inmiscuyen disciplinas como la ortopedia, la herboristería, la alimentación y la psicología. De igual manera, Derrida señala que en esa *cura*, está el poder que trata a las bestias y a los enfermos mentales que busca encerrar, privar de libertad de movimiento, siendo una libertad a secas, encerrando dentro de límites idealizados, de ficciones o fábulas que constituyen la fuerza, el poder, la violencia, la mentira, donde se tenía la pretensión de tratar, de curar y de cuidar (*cura*). En este sentido, para Derrida el concepto de *cuidado* tiene que ver con la cura, de custodia y:

“de la cuestión de saber si se puede rodear de cuidados, como suele decirse, sin rodear de límites reapropiadores. Inventar límites, instalar límites, he aquí el arte del que hablamos. Y se trata a la vez de un arte de cuidar y de encerrar” (p. 350).

En función de la diferencia que realiza Derrida entre bien-estar y bien-vivir, esta segunda parece una manera de vivir que implica otros elementos como una reflexión, una postura, una buena política y no meramente la comercialización o consumo productos. Por otra parte, resulta valiosa su destreza en el análisis que realiza sobre el cuidado, como una manera de curar y a la vez de instalar límites que podrían encerrar o reapropiar. Esto podría relacionarse con el término de cuidar como una manera de curar para entrar en un límite normopático, en un espacio de

obediencia, lo cual podría ir en la línea de esto que hemos venido hablando como una normalidad patológica, donde surge la pregunta ¿cuidarnos de qué o quién o quiénes?

Guinsberg (1994) señala que cada marco social produce modelos de individuos requeridos, por lo cual resulta relevante cuestionar la psico(pato)logía que construye el actual sistema económico hegemónico, así como cuestionar las demandas respecto a cómo necesita que se comporten los sujetos y cómo la psicología contribuye a satisfacer dicha demanda. Casi siempre resulta más cómodo y fácil estudiar el pasado que el presente (Guinsberg, 1994), por lo que puede resultar difícil ver las implicaciones de la psicología como aliada a un sistema de explotación en este presente, los modelos de intervención o las líneas del autocuidado para mitigar el *burnout*, así como ahora resulta un poco más fácil hablar de los discursos de autoayuda que fueron predominantes en los años 1980's (Papalini, 2006).

En el caso de los discursos del autocuidado, parte del cuestionamiento está orientado en qué es aquello que promete y somete, qué busca encubrir. Pareciera que se sitúa el autocuidado como una manera de convertir el ocio y el descanso, en una actividad de consumo y productividad, dando mantenimiento a su mejor mercancía (el individuo) para que continúe funcionando y disminuyendo la posibilidad de rebelarse ante un sistema que siempre pide producir y consumir más.

Lafargue (1880) en su texto *El derecho a la pereza* señala que en el capitalismo, se castiga la carne del trabajador, se reducen al mínimo sus necesidades, sus pasiones y goces, apoderándose la pasión moribunda del amor al trabajo que termina en el debilitamiento de las fuerzas vitales. Señala que pareciera que lejos de reaccionar ante esta locura, los economistas han

sacro-santificado el trabajo, repitiendo el mandato de trabajar sin descansar para crear el propio bienestar, cuando realmente lo que se deja fuera son la salud, libertad, alegría y aquello que permite que la vida sea digna de ser vivida.

En esta misma línea, Berg y Seeber (2016) en *The Slow Professor*, denuncian las estrategias que suelen otorgarles a los académicos para que su productividad sea acorde a las exigencias y puedan seguir siendo eficientes con las demandas del sistema. Dentro de estas estrategias delirantes, se encuentran el levantarse a las 4 de la mañana para poder escribir artículos antes de que comiencen las actividades diarias (antes de asistir al trabajo, desayunar, estar con los hijos), así como poder escribir artículos mientras se está en el parque, elegir los asientos traseros del automóvil para trabajar los fines de semana durante los trayectos a los paseos, preparar las clases mientras se ve un partido, evitar hablar con los compañeros de trabajo para no perder tiempo o en caso de que un colega o estudiante asista a tu oficina, ponerse de pie para mostrar la urgencia de su retirada.

Las autoras señalan que dichas estrategias además de ser insostenibles en el tiempo pueden llegar a generar culpa porque la persona no logra implementarlas debido a que dichas maniobras, paradójicamente, prometen un equilibrio para la persona entre su vida profesional y personal. En función de lo anterior, las autoras invitan a cuestionar el sistema en la academia y la cultura de rapidez, en lugar de continuar generando estrategias para su sometimiento.

En esta línea, Marcuse (1985) en *La sociedad unidimensional* señala que el tiempo libre no es tiempo de ocio debido a que este último se encuentra en la sociedad industrial avanzada “pero no es libre en la medida en que es administrado por los negocios y la política” (p. 79). En la

sociedad su productividad y eficiencia, existe una insistencia de incrementar y difundir las comodidades, se convierte lo superfluo en necesidad y transforma el mundo material de los objetos en extensiones de la mente y el cuerpo del sujeto, lo que hace que se reconozca a sí mismo por sus mercancías, encontrando su placer en objetos como automóviles o casas, y modificando su relación con la sociedad, anclado en las nuevas necesidades que ha producido.

Para el individuo ya no existe una dimensión interna y otra externa, sino que se confunde con el entorno, se mimetiza con el sistema, por lo que ya no existe una discrepancia con lo que lo rodea, siendo algo unidimensional. Es decir, la mimesis implica un grado más profundo donde el individuo no solo se adapta sino se confunde con el entorno y se siente bien con él, ya no existe una dimensión diferente entre el sujeto y el entorno, entre lo interno y lo externo, sino el individuo se confunde con el entorno, siendo una sociedad unidimensional. En esta línea, el autocuidado podría ser una manera cuidada de adaptarse bien al entorno, de confundirse en él sin sentirse dañado, impidiendo lo que podría ser una frustración que le podría posibilitar una dimensión diferente.

Marcuse (1985) distingue dos tipos de represión, la represión básica y la represión excedente. La primera, hace referencia a la represión necesaria para preservar una civilización, mientras que la segunda, la represión excedente permite mantener la dominación social, por parte de la clase dominante a la clase dominada, justamente por ser reprimida.

En esta represión excedente, el individuo imagina ser libre, imagina que elige, debido a que encuentra cierta satisfacción en aquello que le ofrecen los poderes mediáticos e ideológicos,

siendo dominado sin ser contradicho; lo anterior implica que la libertad sea un medio de dominación.

En esta línea, el autocuidado se podría situar en esta represión excedente, podría ser una falsa libertad, una ilusión de libertad en un sistema de dominación, la cual parece elegida por el sujeto, pero en realidad sigue siendo una manera de dominación, un medio que evita, aleja, tapa o disfraza la frustración, que intenta evitar su sufrimiento lo sitúa en condiciones de alienación y opresión de su subjetividad.

Marcuse señala que, desde el inicio, la libertad de empresa conllevó consecuencias, debido a que el hombre se encuentra obligado a probarse a sí mismo en el mercado, por lo que las necesidades humanas (entendidas como la posibilidad de hacer o no, de disfrutar o no hacerlo, de poseer o rechazar) son históricas y han sido precondicionadas por las instituciones y los intereses dominantes de la sociedad, distinguiéndose dos tipos de necesidades: las falsas y las verdaderas.

Las necesidades falsas son aquellas que los intereses dominantes le imponen al sujeto para su represión, perpetuando la agresividad, la miseria y la injusticia, ya que inmediatamente pueden ofrecerle al sujeto satisfacción o felicidad, pero impide el desarrollo de la capacidad del individuo de reconocer la enfermedad, suya o de los otros, y curarla. Ejemplo de estas necesidades falsas son la diversión, el consumo y comportarse de determinadas maneras (amar u odiar a quienes los anuncios señalen). Marcuse enfatiza que no importa hasta qué punto el sujeto siente como algo propio estas necesidades, no debe olvidar que fueron reproducidas y fortalecidas por factores externos, y aunque el sujeto encuentre en ellas su satisfacción, continúan siendo una manera de represión por los intereses dominantes. Por su parte, las necesidades verdaderas son aquellas que

son vitales: el alimento, vestido y dónde habitar. En la medida en que exista una satisfacción de estas necesidades, se podrían realizar todas las demás necesidades tanto sublimadas como no.

En un primer momento, pareciera que el autocuidado podría hacer un llamado a las necesidades verdaderas (cuidar los elementos indispensables para un bien vivir), no obstante pareciera que sus intereses se encuentran ubicados en la categoría de necesidades falsas en la medida en que más que permitirle al sujeto cuestionar sobre su salud propia y/o de los otros, invita al individuo a consumir y satisfacerse de manera inmediata, siendo una represión en lugar de realizar una lucha para acceder a las necesidades verdaderas.

De igual manera, Marcuse señala que los controles sociales han sido tan introyectados por los individuos hasta el punto de que toda lucha u oposición parece imposible e irracional, afectando la protesta individual desde su raíz; considera que este es el rasgo socio-psicológico que caracteriza el acontecimiento político de las épocas contemporáneas, afectando la fuerza histórica que se tenía antes de que la industrialización y que permitía la posibilidad de diferentes formas de vida.

También indica que el concepto de introyección resulta limitado para hablar del proceso que está ocurriendo en el individuo, ya que introyectar implicaría que se sostuvieran separadas una dimensión externa y otra interna, así como una consciencia individual y un espacio privado. No obstante, la producción y distribución de masa exigen al individuo en su totalidad, por lo que los procesos de introyección parecen haberse convertido en acciones casi mecánicas, teniendo como el resultado más que una adaptación, una mimesis, es decir, la identificación inmediata y automática del sujeto con la sociedad como un todo. En esta mimesis, existe una pérdida de la

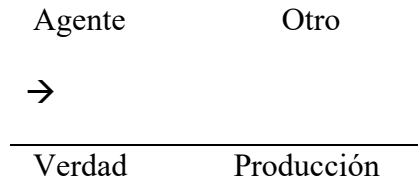
dimensión interior que pudiera servir como oposición, como pensamiento negativo, como poder crítico ante el sistema; de igual manera, provoca que los individuos se encuentren a sí mismos en las cosas que dan forma a su vida al aceptar las leyes de su sociedad.

Partiendo que las necesidades son históricas y son condicionadas por los intereses dominantes, podría pensar por qué las investigaciones de autocuidado han tenido su mayor auge en los últimos años, a partir del 2015 y por qué las líneas de investigación en psicología sobre autocuidado se han realizado en su mayoría para “tratar” el *burnout* (Flood et al., 2023)., posiblemente como una manera de represión hacia el individuo, no para que deje de fatigarse, sino para que no externe o se distraiga de ese malestar.

3.3 Discurso desde una postura lacaniana

En el seminario XVII titulado *El reverso del psicoanálisis*, Lacan (2008c) plantea el discurso como una estructura que excede a la palabra, que puede subsistir sin palabras, “subsiste en ciertas relaciones fundamentales” (p. 10), donde el lenguaje es un instrumento que establece un cierto número de relaciones constantes que va más allá de lo que se dice.

Lacan (2008c) utiliza una fórmula para representar el discurso y sus relaciones formales, donde se presentan cuatro posiciones o lugares invariantes: 1) *Agente* (en el lugar superior izquierdo), 2) *Otro* (en el lugar superior derecho), 3) *verdad* (lugar inferior izquierdo) y 4) *producción* (lugar inferior derecho).



A partir de esta estructura, expone cuatro discursos en función de una forma particular de habilitar una producción de saber. Estos cuatro discursos son: *discurso del amo*, *discurso de la histórica*, *discurso universitario* y *discurso del analista*.

La forma fundamental de discurso señalada por la cual se presenta a continuación, la cual corresponde al *discurso del amo* (Lacan, 2008c):

$$\frac{S_1}{S} \rightarrow \frac{S_2}{a}$$

De la relación de un significante con otro significante emerge el sujeto. Es decir, al intervenir el significante S_1 en S_2 , el campo del saber, el campo del Otro, que está constituido por otros significantes articulados, surge $S/$ el sujeto barrado, el sujeto dividido o el sujeto en falta, produciéndose una pérdida en este trayecto, lo que se designa como el objeto a (Lacan, 2008c).

En el discurso en su estatuto de enunciado, el significante S_1 interviene sobre una batería significantes representada por S_2 , este campo del Otro, formado por la red de lo que se llama un *saber*. Este saber está relacionado con el *goce* del Otro, el sujeto no es el que goza, sino que goza el Otro. En el sentido en que la repetición presenta una relación con este saber “el saber es lo que hace que la vida se detenga en un cierto límite frente al goce” (Lacan, 2008c, p. 17) debido a que “el camino hacia la muerte no es nada más que lo que llamamos el goce” (Lacan, 2008c, p. 17),

por lo que el goce remite a una repetición, a una pulsión que no es satisfecha. Expone el enigma como un saber a medias, donde al darle solución desaparece, como una quimera.

Lo que distingue a cada discurso es su modo de la relación con la verdad, por lo que los lugares no cambian sino aquello que se va modificando en cada fórmula son la relación entre los elementos (S_1 , S_2 , $S/\$, a), los cuales se desplazan giratoriamente en el sentido manecillas del reloj, otorgando una articulación distinta en la manera en cómo el *agente* opera sobre el *Otro* y eso tiene como efecto una *producción* o una forma de posicionamiento con la *verdad*.

En el *discurso del amo*, S_1 corresponde a la función de significante en que se apoya la esencia del amo, mientras S_2 , al campo del saber del esclavo, caracterizándose el esclavo como soporte del saber, un saber hacer. El amo extrae el saber, las técnicas artesanales del esclavo para hacer de este saber, un saber de amo.

El amo no tiene un deseo de saber, no sabe lo que quiere, solo desea que la cosa marche; “el deseo del amo es el deseo del Otro, puesto que es el deseo prevenido por el esclavo” (Lacan, 2008c, p. 39). En cambio, el esclavo sabe muchas cosas, sabe qué es lo que quiere el amo, se anticipa a su deseo y lo colma (Lacan, 2008c).

En el *discurso de la histérica*, constantemente se introducen dudas en el lugar del saber, se cuestiona e irrumpe el saber, como una manera de tumbar al amo, de mostrarlo en falta, de señalarle que estará en falta al no poder curar sus síntomas, provocando en el Otro un deseo de saber (Lacan, 2008c).

En el *discurso del analista* se introduce una pregunta de forma artificial. Este discurso no se limita al campo del psicoanálisis, sino que refiere a la función de un analista como quien realiza

la “histerización del discurso” (Lacan, 2008c, p. 33), provocando una pregunta, un deseo de saber sin mostrarse que es él quien sabe; de manera contraria, se muestra en falta, lo que impulsa al analizante a preguntarse.

En el *discurso universitario*, el saber se institucionaliza (Lacan, 2008c). Es un saber que encubre al amo, puesto que se presenta un saber totalitario que no permite espacio para los cuestionamientos o dudas.

Lacan señala una diferencia entre lo enunciado y la enunciación, entre lo que se dice y lo dicho, señalando que “se trata en todo caso de que el decir queda olvidado detrás de lo dicho” (Lacan, 2012). Lo anterior indica que la atención se suele enfocar en el enunciado y queda olvidado su enunciación, el hecho de que alguien lo haya dicho, por lo que no se debe olvidar que esos hechos de dichos son hechos debido a que justamente se dicen, porque se han dicho.

Finalmente, en el *Seminario XVIII De un discurso que no fuera del semblante*, Lacan (2009) plantea el discurso como aquello que va más allá de la conjugación de los elementos imaginarios y simbólicos, que se pueda apuntar más en términos de lo real, entendido como aquello que permiten configurar o posibilitar aquello que se dice y no se dice, que posibilita que se pueda hablar de esos elementos simbólicos. El discurso sería aquella estructura o forma particular que habilita la producción de saber. Es decir, dentro de los tres registros (lo real, lo imaginario y lo simbólico), Lacan sitúa el discurso en el terreno de lo real debido a que se coloca en el ámbito de las relaciones fundamentales, en la formalización, en la estructura donde no es necesario para la palabra para que se diga algo.

3.4 Los discursos de autocuidado y los discursos religiosos

Freud (2002) señala que existen distintas maneras en que el sujeto se esfuerza por conquistar la felicidad y alejar el sufrimiento, entre las que se encuentra el tratar de conseguirse un seguro de felicidad y protección contra el dolor mediante la transformación delirante de la realidad, imaginando en su lugar un mundo en el que quedan eliminadas las características intolerables y sustituyéndolas por otras en función de los propios deseos, como lo son las religiones de la humanidad, las cuales podrían considerarse como delirios colectivos. Para Freud, las religiones perturban el libre juego de la elección e imponen a todos un único camino para alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento, a través de reducir el valor de la vida, deformar delirantemente la imagen del mundo e imponiendo la fijación a un infantilismo psíquico y haciéndolo participar en un delirio colectivo.

Los discursos de autoayuda parecieran ser un tipo de delirio colectivo, donde los autores se empeñan en mostrarle a los lectores que, con suficiente voluntad, con la instauración de pensamientos positivos y la eliminación de los negativos, podrán conquistar la felicidad, esfumar sus sufrimientos y transformar su vida.

Los discursos de religión, de autoayuda y autocuidado parecen ser similares en la medida en que son discursos muy saturados, completos, con certeza, lo cual impide el movimiento y al no dar espacio a que falte algo, inmoviliza el deseo, paraliza al sujeto. En éstos suele presentarse una manera de vivir, una manera voraz de felicidad, de suprimir el conflicto y el malestar, de patologizar el vacío percibiéndolo como adverso y negativo.

Del mismo modo, pareciera que estos discursos pueden presentarse como un refugio para el sujeto, como una redención, cercanos a lo delirante, al estar hechos con cobertura de la certeza, parecen encontrarse no solamente en el campo de lo imaginario sino también de lo real. Como se mencionó anteriormente, los discursos de autocuidado podrían funcionar como un parche para ponerlo donde exista una ruptura, como una manera de intentar dar sentido a lo que no lo tiene.

3.5. Autocuidado y automaternaje

Françoise Dolto (1986) en su libro *La imagen inconsciente del cuerpo*, señala que cuando un niño con su cuerpo siente dolor, por ejemplo al golpearse con una mesa, en ese momento no distingue si ese objeto es una mesa o si es otra persona, tampoco si ese objeto siente o no dolor. Es a través de la palabra de su madre, quien sitúa a la mesa como objeto y el dolor en su cuerpo como humano, así como la manera en cómo curarlo, cuidarlo y hacerse cargo de ese dolor como humano. Es entonces cuando el infante introyecta la palabra de su madre respecto al cuidado, lo cual le permite automaternarse.

El autocuidado podría ser una manera del sujeto de automaternarse, algo que remite a la figura femenina, del cuidarse y hacerse cargo de sí, de mirar el cuerpo, de consolarse después de sentir dolor. No obstante, habrá que preguntarse si cuando el sujeto se cuida, cuando se automaterna, lo hace desde una posición infantil como en el ejemplo anterior, o desde una posición donde cuestiona el dolor, mira de dónde viene e intenta realizar una diferencia al respecto. Pareciera que en la sociedad actual donde se han hecho movimientos, luchas, esfuerzos valiosos y meritorios para derrocar el patriarcado, cabría preguntarse qué se instaura en su lugar, si poco a poco se va instalando una cultura del cuidado, de lo femenino, de la protección, pero de

protección hacia qué o quiénes, ¿qué queda en su lugar cuando el patriarcado se derrumba? ¿de qué se cuida o se protege el sujeto? ¿es el capital el que queda en ese lugar?

Freud (1950) en su escrito *Proyecto de Psicología* señala que el organismo humano en un inicio es incapaz de poder llevar una acción por sí mismo, por lo que necesita un auxilio ajeno que pueda advertir la descarga del estado del niño (por ejemplo, atender el berreo del niño). Esta descarga tiene la función secundaria importante de la comunicación o entendimiento, siendo el desamparo del ser humano la principal fuente de los motivos morales.

Pareciera que el maternar y el autocuidado también son semejantes en que buscan satisfacer las necesidades del sujeto, necesidades básicas como alimentación y sueño, así como cubrir la necesidad de insatisfacción, placer y afecto. No obstante, no solo pareciera que coinciden en satisfacer las necesidades, sino muchas veces en intentar decodificarlas y saciarlas inmediatamente, posiblemente, impidiendo cuestionar qué es aquello que falta o por qué se padece de determinada manera.

De igual manera, Freud (1976) en *Introducción al narcisismo* se refiere al infante como *su majestad el bebé*, quien conserva en su registro aquellas experiencias placenteras y desplaza lo displacentero al mundo exterior. Lo anterior parecería coincidir con los discursos de autocuidado donde pareciera que aquello que no produce placer, se deberá eliminar o negar y se deberá tener un retorno a aquellas actividades, objetos o personas, que produzcan satisfacción, pudiendo generar una lógica donde habrá que *cuidarse* del otro o de lo otro.

3.6 Autocuidado y narcisismo: un gancho con lo imaginario

Los discursos de autocuidado pueden tener una franja ideológica e imaginaria, donde sería conveniente situar y analizar los intereses a los que responde. En el psicoanálisis, a través de una metapsicología, Freud trasciende cualquier *psicología del yo*, y ofrece recursos teóricos útiles para la crítica de la ideología. Esta crítica puede enriquecerse con la descripción psicológica del narcisismo (Pavón-Cuéllar, 2015a).

Freud (1976) señaló que, en el trabajo psicoanalítico en los neuróticos, aparecía como si una conducta narcisista constituía una barrera con que se chocaba en el intento de mejorar su estado. En este sentido el narcisismo sería el “complemento libidinoso del egoísmo inherente a la pulsión de autoconservación, de la que justificadamente se atribuye una dosis a todo ser vivo” (p. 72). En este sentido, para que haya represión, tiene que ver narcisismo, lo cual también se relaciona con el respeto del sujeto a sí mismo, es el que determina y empuja para que surja la represión, que permite al sujeto señalar que hay algo que no puede permitir, siendo el posicionamiento narcisista es estructurante, parte de la construcción de la subjetividad.

De igual manera, Freud (1976, en Pavón-Cuéllar, 2015a) habla de tres momentos lógicos íntimamente relacionados entre sí. El primer momento es el *amor narcisista*, se observa un complemento libidinoso de la pulsión de autoconservación. En este momento, se observa que el individuo retira su amor de las personas y cosas del mundo exterior y lo “conducen al yo”, se “buscan a sí mismos como objetos de amor y solo se aman, en rigor, a sí mismos”.

En un segundo momento, *juicio narcisista*, corresponde a la “complacencia amorosa del individuo consigo mismo” un alto sentimiento de sí sobre todo lo que ha alcanzado o sobre

aquello que posee, un sentimiento que puede llegar a un delirio de grandeza, una sobreestimación del poder de sus deseos o transmitirse a la sobrevaloración de los hijos como reproducción del propio narcisismo.

En un tercer momento lógico, *el conocimiento narcisista*, se presenta un extremo cognitivo del narcisismo donde existe una negación o anulación de todo lo que no es el yo, un extrañamiento de su interés respecto al mundo exterior, una profundización del aislamiento por el que el individuo vuelca principio y fin de sí mismo.

Como lo señala Pavón-Cuéllar (2015a), estos tres momentos lógicos de la psicología narcisista se pueden resumir señalando que “el individuo se ama tanto (primero momento) que termina sobreestimándose a sí mismo (segundo momento) hasta el punto de interesarse tanto sólo en sí mismo (tercer momento)” (p. 232).

Por lo anterior surgen las interrogantes ¿Es el narcisismo un elemento constitutivo en los discursos de autocuidado? ¿Cómo se presenta? ¿Qué podría haber de narcisismo en el autocuidado?

Como lo señala Pavón-Cuéllar (2015a), lo inquietante del narcisismo es que el individuo se relaciona de manera exclusiva consigo mismo hasta el punto de aislarse, incomunicarse, hundirse y perderse en su propio yo, quedando solo la individualidad narcisista. Retoma a Lacan para indicar que sin el papel simbólico de un “tercero” y de la “relación ternaria” con él, el amor se vierte en el narcisismo de la confusión especular entre “uno” y “otro”, quedando el yo absoluto del narcisismo y de su reflejo en el espejo. En la misma línea, como lo señala Parker (2010) la alienación, además de separarnos del resto de personas, también nos separa de nosotros mismos.

Finalmente, Pavón-Cuéllar (2015a) señala que en una cultura donde se idealiza y realiza el narcisismo, en lugar de liberarnos de su sistema simbólico, le permite al sistema someternos a través de nuestra propia ilusión de libertad. En este sentido, ¿el autocuidado o lo que se dice del autocuidado proporciona también una ilusión de sentirse libre al elegir cómo se cuida y cómo se “tranquiliza”?

Guinsberg (1994) también señala que la atención que se ha girado al individuo, ya sea persona o empresa, como el principal centro de organización social, conduce a tendencias narcisistas, las cuales son una estructura normal en el sentido estadístico, donde se priorizan los intereses personales y muestra desinterés por los ajenos, afectando el propio psiquismo del sujeto, así como los vínculos que establece con los otros y el mundo.

De igual manera, Lasch (1979) en su libro *The Culture of Narcissism*, señala que el terror de envejecer y morir, está asociado con una manifestación de personalidad narcisista dominante en la sociedad, donde existe una necesidad de ser admirado por la belleza, fortuna o poder, lo cual suele disminuir con el paso del tiempo. Este miedo o terror puede darse en una sociedad donde se vea la vejez como algo que atenta con “ya no sentirse útil”, lo cual se da por la sociedad contemporánea en la que se vive y se percibe al individuo como un mero objeto de producción y donde parece ser, se asume una necesidad de ser mirado y admirado por aquello que se debe cuidar, como lo el atractivo, el encanto o la riqueza.

A su vez, Cederström (2015) señala que en la década de 1970 el narcisismo se convirtió en una preocupación para críticos sociales en Estados Unidos de América, quienes percibían una creciente cultura del egoísmo donde se celebraban los ideales de autorrealización, autenticidad y

que parecía surgir a partir de la desilusión de la idea de felicidad de los años sesenta. La idea de felicidad surgida en esta década y que generalmente formaba parte de un movimiento socialista, llegó a la clase media y algunos vendedores comenzaron a verlo como una oportunidad de negocio, mezclando la búsqueda de la felicidad, la autorrealización, la automotivación, el éxito profesional y la acumulación de grandes riquezas, transformándose en un culto al egoísmo. Lo anterior, va dando cuenta de un movimiento colectivo que poco a poco fue transformándose en una situación individual bajo una lógica capitalista donde “la felicidad”, que habrá que preguntarse a qué significaba o significa, se podía conseguir y consumir a través acumulación de riquezas, o mercancías o acciones que prometían el éxito. Del mismo modo, se resaltan los “auto” para los individuos: la autorrealización y automotivación, y por otra parte, la acumulación para sí.

Por su parte, André Green (1999), introduce los conceptos de Narcisismo de vida y Narcisismo de muerte, los cuales pueden ser retomados para el análisis del autocuidado. Green (1999) señala que, en el narcisismo de muerte, predomina la pulsión de muerte y lleva al sujeto a evitar más sufrimientos narcisistas, como fracasos repetidos, con el anhelo de reducir la tensión a un nivel cero y a un deseo de nada. El autocuidado, podría ir en esta línea de narcisismo de muerte con el fin de un intento imaginario de disminuir la tensión y evitar sufrimientos donde el sujeto se sienta incompleto ante los fracasos. En función de lo anterior, el cuidado de sí para el psicoanálisis podría apuntar a un costado del narcisismo que no necesariamente es mortífero, sino que puede formar de la constitución de la represión como límite indispensable al deseo.

Este narcisismo está relacionado con el registro de lo imaginario desde Lacan (2008b), donde señala que el órgano del ojo y el campo visual, entran en juego en la relación narcisista

imaginaria con el otro, donde se forma el yo. En sus palabras, “la estructuración imaginaria del yo se efectúa alrededor de la imagen especular del cuerpo propio, de la imagen del otro” (Lacan, 2008b, p. 147). Esta identificación es "narcisista" en el sentido de que el infante se relaciona con estas imágenes de una manera idealizada, como un ideal de sí mismo. Añade que detrás del narcisismo se encuentra el autoerotismo, “una masa investida de libido en el interior del organismo, de la que se nos escapan tanto sus relaciones internas como su entropía” (Lacan, 2008b, p. 148), es decir, que este autoerotismo está presente como una libido invertida en el propio organismo, anterior a que el sujeto comience a relacionarse con los otros. El estadio del espejo no es solamente un momento del desarrollo, sino también es una función ejemplar que revela algunas funciones del sujeto con su imagen en cuanto a constitución del yo. Este estadio del espejo, de igual manera, tiene una presentación óptica (Lacan, 1981).

3.7 ¿Autocuidado como quita-penas?

En este sentido, desde el psicoanálisis, el autocuidado podría fungir como un *quita-penas* (Freud, 2002) para tratar de realizar actividades en un intento de parchar situaciones sufrientes, o como una lógica que nos recuerda la incompletud y, por ende, se trate de llenar ese “hueco” con distintas actividades o productos. Freud nombra *quita-penas*, a este síntoma del sujeto por escapar del peso de la realidad, refugiándose en su propio mundo en el cual aparentemente se ofrecen mejores condiciones.

Un mero consumo de los discursos de autocuidado sin un cuestionamiento, podría generar que se sostengan prácticas de goce, al solo verse a sí mismo como una persona que no realiza

“actividades para su bienestar”, pudiendo tener el bienestar una lectura de funcionalidad o adaptación, como se presentan en algunos textos de la psicología positiva (e.g, Ashton, 2019; Schiavone, 2017; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante y Flinders, 2008) o en libros de autoayuda, los cuales son difundidos y producidos con basta frecuencia (Lucock et al., 2011), muchos desde la llamada psicología positiva de la cual se habló anteriormente y promueven un sentido de “resistir”, ser resiliente o automotivarse, lo cual puede funcionar como un analgésico para impedir el cuestionamiento y movimiento del sujeto ante posibles situaciones de violencia y malestar. Lo anterior, podría venir en la línea de los libros de autoayuda sobre autocuidado como una manera de *quita-penas*, de fomentar el aislamiento con el otro por evitar el sufrimiento, como acciones que den sentido aparente de seguridad y tranquilidad al estar con sí mismo, o realizando ciertas modificaciones al entorno o a sí mismo, para disminuir su vivencia de sufrimiento.

3.8 Negación y denegación

El autocuidado podría estar relacionado con lo que Freud (1992a) llamó *negación*, en alemán *Verneinung*, lo cual consiste en una manera de tomar noticia de lo reprimido sin que se realice una aceptación de aquello que se reprimió, realizando una separación entre la función intelectual y el proceso afectivo. Negar, sería entonces, una manera de que el sujeto diga “Eso es algo que yo preferiría reprimir” ó “Quiero introducir esto en mí o quiero excluir esto en mí” (p. 254), debido a que el yo-placer desea introyectarse todo lo bueno y arrojar de sí lo malo.

Para Freud (1992a), la *negación* es una cancelación de lo reprimido, lo cual no significa eliminación ni borramiento, ni tampoco aceptación, sino tomar conciencia, poder decirlo sin asumirlo. En este sentido, la negación es el sustituto intelectual de la represión, el pensamiento se

libera de la represión y permite aflorar lo impensable, aquello que el sujeto no puede pensar ni si quiera concebir, es una apertura a lo reprimido, permite que lo reprimido avance de esta manera a través de una especie de procesamiento de un juicio.

De igual manera, la *negación* tiene dos facultades (Freud, 1992a). La primera es la función del juicio, la de atribuir o desatribuir una propiedad a una cosa, una cualidad o una característica, mientras que la segunda es admitir o impugnar la existencia de una represión, permitiendo o no la entrada, una pregunta en el ámbito afectivo respecto a si esto se quiere dentro o fuera del sujeto. Dicha función intelectual tiene que ver con un fundamento afectivo, con un Yo muy primitivo, con un yo placer inicial en las sensaciones, con un “no” o “sí” en función de lo displacentero y placentero respectivamente.

Por tanto, el juicio de atribución tendría que ver con decir o desdecir una propiedad de una cosa (por ejemplo, es rico el pan o no), mientras que el juicio de existencia con admitir o impugnar la existencia de una representación en la realidad (sí es María o no). La negación en estos juicios sería una función un poco más primitiva a la función simbólico, sería un mito del adentro y afuera. No obstante, para Lacan (1981) el aparato psíquico no estaría en términos de afuera o adentro, no existiría tal diferenciación de eso que es externo o interno (por ejemplo en la banda de Moebius la cara externa es en realidad lo íntimo).

En esta línea, el autocuidado podría ser un intento de excluir todo lo malo e intentar introyectar a través de distintas acciones o rituales, aquello que le da placer, negando qué es aquello de lo que se desea olvidar. Por ejemplo, el identificar sentirse exhausto o agobiado de manera constante en un espacio de trabajo donde reina la violencia, podría ser una manera de

notar que algo pasa consigo en ese espacio, pero se podrían realizar acciones de meditación como medida de cuidarse para disminuir dichas sensaciones, en lugar de identificar qué es aquello que no se está queriendo aceptar. Como lo señala Atxoutegui, (1982) el problema de la negación es que impide defenderse.

Respecto a la *denegación* o *desmentida*, *Verleugnung* en alemán, consiste en negar lo que se está reconociendo, es decir al mismo tiempo que se niega, se acepta simultáneamente. Este es el mecanismo de la estructura perversa, donde el sujeto sabe que no es así, pero hace como si no lo supiera, un *no pero sí* (Freud, 1992b).

La *denegación* es el mecanismo en el *fetichismo*, el cual consiste en negar la castración de la madre, negar un vacío que va a tratar de ser llenado por un fetiche; este fetiche intentaría sustituir el falo de la madre al que el sujeto no quiere renunciar, el sujeto sabe que no es así pero hace como si no lo supiera, se rehúsa a darse por enterado (íbid.).

En el caso de caso de los libros de autocuidado, surge la interrogante de si los autores confían en lo que dan a conocer, si saben que aquello que dicen con seguridad, totalidad y generalidad es verdadero como lo afirman, o si en realidad saben que no es así pero actúan como si no lo supieran.

3.9 Prótesis: fuerza para seguir sosteniendo y cuidando la carga

Freud (2002) en su obra *El malestar en la cultura*, señala que el hombre se ha convertido en una especie de dios-prótesis, imaginándose grandioso cuando coloca esos órganos auxiliares, ocasionándole mucho trabajo debido a que no se integran totalmente a él.

Dentro de estos órganos auxiliares se podrían encontrar todas aquellas mercancías a las que accede e imagina que con ellas obtiene su felicidad o deseo (Guinsberg, 1994), no obstante, pareciera que uno de los problemas de imaginarse que las mercancías podrían funcionar como prótesis, es el encontrarse ante un espejismo donde el sujeto al creer que no son suficientes querrá cada vez más, aquellas nuevas, diferentes o más completas que el mercado le ofrezca.

El autocuidado podría percibirse como una prótesis en dos sentidos: por una parte, como una prótesis que permita continuar cargando con aquello pesado de lo cual el sujeto posiblemente se quiera deshacer pero que termina cuidando, desplazando el cuidado de sí y en su lugar, cuida lo que carga, y en segunda, como una prótesis que abarca todas aquellas mercancías bajo el nombre de bienestar que el mercado le ofrece para imaginarse completo o satisfecho (aceites esenciales, cursos de coaching, almohadas de marca para dormir mejor, etc.).

3.10 Angustia

En el seminario X titulado *La angustia* (2004) Lacan señala que la angustia tiene un objeto distinto al del significante, siendo el significante lo que engaña y la angustia lo que no engaña con relación a su objeto, definiendo la angustia como:

ese corte que se abre y deja aparecer lo inesperado, la visita, la noticia, lo que expresa tan bien el término presentimiento, que no debe entenderse simplemente como el presentimiento de algo, sino también como el *pre-sentimiento*, lo que está antes del nacimiento de un sentimiento (...). La angustia no es la duda, la angustia es la causa de la duda (p. 87).

Para Lacan, la angustia es el trasfondo del deseo, por lo que se puede experimentar angustia frente al deseo del otro (lo que implica sentir angustia ante la falta del Otro), así como sentir angustia ante el no deseo del otro (ante la imaginaria completud del Otro).

En este sentido, al leer un libro sobre autocuidado sobre algo que se puede hacer ante algo que está faltando -cuidarse más, comenzar a cuidarse o cuidarse mejor- ¿se experimentará una angustia ante un discurso tan completo de todo aquello que se debe hacer y que, según el autor, él logró hacer? ante esa demanda de algo que parecer ser muy completo, que parece ser una manera de llenar lo que nos falta pero que al final es imposible sostener esa completud, eso tan lleno: ¿se viviría como algo angustiante el experimentar que no logramos realizar cuidarnos cómo “deberíamos” hacerlo?

Con base en un primer acercamiento en la literatura de autoayuda, parece ser que en estos discursos el autor comienza con una experiencia trágica que le quita aquello que tanto disfrutaba y gozaba, donde quedó en falta, incompleto y realizó algo ante eso, un intento de poder hacer algo con esa incompletud, presentando durante todo el libro cuáles son sus consejos para poder remediar y recuperar (de manera imaginaria) el estar entero, lleno, convirtiéndose ahora en una manera vivir que desea transmitirle al lector.

No obstante, subsiste esta pregunta si los discursos de autocuidado son un intento imaginario de taponar la falta y si se genera una angustia en quienes consumen los libros ante la demanda del otro de vivir el cuidado de manera muy completa, llena, entera.

3.11 Goce

Lacan moviliza expresiones freudianas de placer, libido y satisfacción, y establece el goce como una satisfacción paradójica que no se confunde con el placer, sino que lo rebasa al punto de poder experimentarse en un terreno cercano al dolor, lo que hizo que Lacan definiera el placer como gozar lo menos posible (Schejtman, 2017).

Desde una perspectiva lacaniana, el goce es un saber puesto en acto que requiere un cuerpo debido a que es el cuerpo el que ejercita el saber, saber que puede ser una articulación significativa, pero el ejercicio de saber requiere un significante que lo ejercite. Se requiere un cuerpo para que se vuelva a repetir que ese saber requiere saber verdadero (Martínez, 2023). Este saber, también tiene una vertiente erógena, no obstante, el goce va más allá de lo erógeno, más allá del principio del placer, por lo cual está ligado con lo repetitivo.

Por tanto, el cuerpo es el lugar de goce, más no es el goce, sino que el goce tiene efectos en el cuerpo que pueden ser ubicables, no obstante, el cuerpo no es origen o fuente del goce (Leibson, 2019).

En los primeros *Seminarios* de Lacan, el goce viene a localizarse estancado en lo imaginario, no obstante, entre su quinto y sexto seminario, Lacan significa al goce en el campo simbólico. En el campo de lo simbólico, la pulsión es planteada en términos simbólicos y reducida a la relación de un sujeto barrado con la demanda, elemento simbólico. Posteriormente, en el *Seminario 7* Lacan desplaza el goce fuera de lo imaginario y fuera de lo simbólico, precisando con el *das Ding*, un primer estatuto de lo real como imposible (Schejtman, 2017). En

función de esto, “la satisfacción real queda así fuera de sistema, y lo imaginario y lo simbólico comportan ya defensas contra ese goce real” (Schejtman, 2017, p. 225).

En el *Seminario 7 La Ética del psicoanálisis*, Lacan (1990) plantea el goce con el Otro, señalando que el goce “permanece tan interdicto para nosotros como antes de que supiésemos que Dios está muerto [...] debemos formular lo siguiente, que el goce es un mal. Freud nos lleva a ello de la mano - es un mal porque entraña el mal del prójimo” (p. 223). Por tanto, el goce tiene que ver con la interdicción, existe una dimensión ética del goce y cabe preguntarse cómo se sitúa este asunto en los discursos de autocuidado, de qué mal se quiere alejar, apartar.

En los *Seminarios 10 y Seminario 11* el goce real de la Cosa que se fragmenta, entre los objetos *a*, en torno a los cuales las pulsiones realizan su recorrido. Hacia los *Seminarios 16 y 17*, Lacan señala la manera en que el objeto *a* deviene plus de gozar, lo que implica que existe una recuperación de goce que sigue a cualquier pérdida de goce, es decir, para Lacan el goce es como Hidra, no importa que se le corte una cabeza, crecerá otra más (Schejtman, 2017).

Para Lacan, el goce se origina en el discurso, indicando que “él no es solo hecho sino efecto del discurso” (Lacan, 2009, p. 20). No es el hablante el que goza, “quien goza es el lenguaje, o mejor dicho, el saber” (Bonoris, 2016, p. 133). El goce no es observable, ni medible, ni un dato inmediato (Bonoris, 2016), debido a que “el goce no está en ninguna parte” (Lacan, 2008b, p. 297). Existe goce en el hablar, es algo que se produce en la dimensión del entre, en la relación entre el sujeto hablante y otra instancia que lo habla, por lo que el goce es lo más próximo, lo más íntimo, siendo sin embargo, lo más exterior o ajeno; es aquí donde Lacan habla de la extimidad (Bonoris, 2016).

A diferencia de Miller (2003), quien parecía que homologaban goce con pulsión, como algo relacionado con lo orgánico, como una energía del cuerpo hacia lo psíquico, para Lacan, el goce es a través del lenguaje. De manera textual, Bonoris (2016) lo señala como: "si en Freud la pulsión es una exigencia del cuerpo hacia lo psíquico, nosotros diremos con Lacan que el goce es una exigencia del lenguaje hacia el cuerpo, es la satisfacción paradójica que se produce por el hecho de que el lenguaje siempre está encarnado" (p. 132).

En el artículo Kant con Sade, Lacan señala que el goce se sostiene en la obediencia del sujeto a una orden, a un mandato, sin importar el contenido o la forma, lo que hace que el sujeto abandone lo que se encuentra allí de su deseo y se someta al gran Otro (Roudinesco y Plon, 2008).

Por tanto, el goce es el saber puesto en acto, es el ejercicio encarnado de un saber inconsciente fundamentado en una articulación lógica, siendo su materialidad, su cuerpo, el significante, cuerpo constituido a partir de un discurso del Otro (Bonoris, 2016).

3.12 Síntoma

En el seminario cinco titulado *Las formaciones del inconsciente* de Lacan (2022) señala que el síntoma en los neuróticos presenta una característica paradójica, como un problema circular que figuradamente no tiene solución. Al hablar del síntoma, no significa que se tiene que tocarlo o “quitarlo”, sino descubrir cuál es su verdadera motivación, desplazando ese problema que no tiene solución a un problema donde algo se puede elegir, donde se puede hacer algo frente a eso, siendo la solución algo que se gana por un lado y que se pierde por otro.

Para Lacan el síntoma también tiene que ver con la demanda debido a que para la formación de un síntoma, el sujeto se encuentra en una posición donde se siente obligado a satisfacer una demanda, siendo lo importante el trasfondo de esta última. Esta función de la demanda es la posición que está de fondo cuando hay una posición de deseo, por lo que mirar el deseo permite saber que de fondo está operando una demanda (Martínez, 2022). En palabras de Lacan “el deseo se articula necesariamente en la demanda, porque sólo podemos entrar en contacto con él a través de alguna demanda (2022, p. 338).

El sujeto que está implicado en una situación de deseo, está representado por un síntoma, lo cual suscita la noción de máscara, lo que significa que:

el deseo se presenta bajo la forma ambigua que precisamente no nos permite orientar al sujeto a tal o cual objeto de la situación. Es un interés del sujeto por la situación misma, es decir, por la relación de deseo. Esto precisamente es lo que se expresa a través del síntoma que aparece, y es lo que llamo el elemento de máscara del síntoma (Lacan, 2022, p. 334).

Es decir, el síntoma es una máscara detrás de la cual puede observarse la existencia del deseo, deseo que se presenta siempre de esta forma ambigua, por eso la orientación nunca debe ser orientar al sujeto a una forma u otra forma al objeto de deseo, que además éticamente no sería acorde desde una postura psicoanalítica, es imposible en tanto se presenta de manera ambigua.

Como lo señala Lacan “desconocemos siempre hasta cierto punto el deseo que quiere hacerse reconocer, porque le asignamos su objeto, cuando no se trata de un objeto - el deseo es deseo de aquella falta que, en el Otro, designa otro deseo” (2022, p. 337).

Para un sujeto neurótico lo que le es atractivo es que si el otro está deseando significa que existe una falta que él imagina que puede llenar, en este sentido, hay un pedido de satisfacer ese deseo para completarlo, para que exista un reconocimiento por parte del otro como aquel que logra satisfacer ese deseo, es decir, el neurótico convierte el deseo del otro en una demanda directa, de manera que no se revele que el otro está barrado, castrado, siendo esa la función del síntoma, el deseo de reconocimiento del Otro hacia el sujeto que fantasea que lo puede completar. El síntoma sería entonces una pregunta por el deseo ¿qué es lo que el Otro desea? eso que desea ¿yo se lo puedo dar? lo que habilita una dimensión del deseo inconsciente que permite pensar en la sintomatología (Martínez, 2022).

Dado lo anterior, ¿los discursos de autocuidado en la literatura de autoayuda pueden presentarse de esta manera imaginaria, de asumirse con una manera de cubrir ese agujero, de imaginarse como una manera de llenar esa falta que puede comenzar a surgir en el neurótico? ¿Qué significa la ayuda en estos discursos? ¿Se podrían presentar en una manera donde prometen o asumen que le brindarán al lector aquello que le falta? ¿Nublando la pregunta ante el cansancio, el *burnout* o el hartazgo? Llenar esa falta con estos discursos de autocuidado podría ser una manera muy temprana de hacer algo con eso que falta, saciando la inquietud antes de realizar un cuestionamiento sobre qué es aquello que carece, como una especie de tragar un alimento sin poder identificar aquello que se deglutió.

La función del analista sobre el síntoma, desde una perspectiva lacaniana, es desanudar la relación del sujeto con la demanda del Otro, por lo que el analista intentará dar cuenta de la fantasía que se crea de poder dar eso que el otro necesita para obtener esa forma de reconocimiento al intentar sostener al otro como completo.

3.13 *Discusión teórica*

En función de lo anterior, se observa que en ocasiones los abordajes del autocuidado suelen realizarse desde una perspectiva de salud médica, reduciendo el autocuidado a una conducta para potenciar la salud y evitar daños, así como a la adquisición de destrezas (e.g. resiliencia, autorregulación y motivación) aprendidas a través de la información e implementada por una “libre elección” y autogestión, para prevenir enfermedades o reestablecer la salud.

Aun cuando Arenas-Monreal et al., (2011) retoman más elementos para hablar del autocuidado como clase social, sexo y edad, y hablan de la importancia de continuar realizando investigaciones donde se tomen elementos sociales y así evitar realizar una sobre responsabilización al individuo, siguen concibiendo el autocuidado como una conducta medible, observable para potenciar la salud y evitar los daños. Por su parte, Ayala (2020) realiza una propuesta que aborda el autocuidado desde una perspectiva de sistema de salud neoliberal como una condición que pareciera ser responsabilidad del individuo, un vehículo de consumo y, desde esta perspectiva, posiblemente un elemento que nos remite a que algo nos “falta” o nos recuerda la incompletud y nos lleva a tratar de llenarla.

En este sentido, desde el psicoanálisis, el autocuidado podría fungir como un *quita-penas* (Freud, 2002) para tratar de realizar actividades en un intento de parchar situaciones sufrientes, o como una lógica que nos recuerda la incompletud y, por ende, se trate de llenar ese “hueco” con distintas actividades o productos. Freud nombra *quita-penas*, a este síntoma del sujeto por escapar del peso de la realidad, refugiándose en su propio mundo en el cual aparentemente se ofrecen mejores condiciones. El psicoanálisis posibilita que la figura del otro quede incompleta,

por lo que nos parece pertinente retomarlo para analizar los discursos de autocuidado en la literatura de autoayuda donde suelen mostrar imágenes muy completas respecto a la manera de acceder a un bienestar.

En esta línea de la completud, pareciera que constantemente aparecen en los discursos como “maneras” de intentar negar aquello que falta, de negar la vulnerabilidad y la fragilidad de lo humano y paradójicamente, el estar alerta ante esta fragilidad, impide darle un espacio para asumirla.

Es por lo anterior, que este trabajo podría verse como una grieta que permita darle espacio a distintas lecturas del autocuidado donde también se encuentre lo contradictorio, lo incompleto, lo parcial y fragmentario. De otra manera, continuar alimentando discursos de completud, además de ser delirantes, continúan creando cascarones que tarde o temprano terminan quebrándose.

Del mismo modo, el autocuidado podría estar relacionado con lo que Freud (1992) llamó *negación*, es decir, el autocuidado podría ser un intento de excluir todo lo malo e intentar introyectar a través de distintas acciones o rituales, aquello que le dé placer, negando qué es aquello de lo que se desea olvidar. Por ejemplo, el identificar sentirse exhausto o agobiado de manera constante en un espacio de trabajo donde reina la violencia, podría ser una manera de notar que algo pasa consigo en ese espacio, pero se podrían realizar acciones de meditación como medida de cuidarse para disminuir dichas sensaciones, en lugar de identificar qué es aquello que no se está queriendo aceptar.

De igual manera, ya que el autocuidado se ha relacionado con la preservación o potencialización de la salud y bienestar, así como la disminución de daño, cabría preguntarse qué

se está entendiendo por salud y bienestar y cómo se entendería que una conducta por sí misma pueda sostener estos elementos, puesto que como lo señala Foucault (2003), pareciera que en ocasiones se concibe al cuidado de sí como una actitud absoluta al individuo, con un grado de independencia de los otros, de las instituciones de las correspondientes o sin situarlas en un contexto social.

Finalmente, cuando algunos autores hablan del autocuidado como un quehacer terapéutico donde se tiene que alfabetizar al paciente para potenciar su salud, podría resultar una imposición para el paciente y asumir que la persona necesita de esa “alfabetización” para tener un bienestar, por lo que resulta importante preguntarse, ese bienestar hacia quién está dirigido ¿Hacia la persona o hacia un sistema donde se asume que el bienestar es solo anular el malestar sin cuestionarlo? ¿Es necesario enseñarle a la gente a cuidarse a sí misma? ¿Es una mera cuestión educativa? ¿No es algo que depende de la relación con el otro, como instancia del lenguaje o como lugar del personaje que proporciona los primeros cuidados imprimiendo el sello de su deseo? ¿No sería algo que se introyecta?

4. Planteamiento el problema

4.1 Situación actual

Desde sus orígenes, la psicología moderna ha mostrado una complicidad con el capitalismo al basar su estudio de individuos sin tomar en cuenta su contexto social, presentándose con la etiqueta del “rigor científico”, señalando su “capacidad” para controlar y predecir la conducta, manteniéndose en ocasiones aferrados a una ideología burguesa, tratando de normalizar al individuo y patologizar todo aquello que le parece extraño. Lo anterior, le permitió a la psicología mostrarse como una aliada para la industria, tratando de asegurar el orden y el adecuado comportamiento de los trabajadores, centrándose en promover la imagen del yo adaptado como un ideal explotable del buen trabajador y consumidor (Parker y Pavón-Cuéllar, 2017).

Al hablar de teorías psicológicas parece imprescindible hablar de cómo el capitalismo se encuentra inmerso en ellas, manteniendo formas de explotación, de opresión respecto a ciertas formas de identidad, modos que mitighen la colectividad (Parker y Pavón-Cuéllar, 2017a).

Como lo señala Marx (en Parker y Pavón-Cuéllar, 2017), los trabajadores al ser explotados, viven condiciones enajenantes de trabajo que distorsionan su creatividad y que comienzan a competir unos con otros al percibirse como individuos separados.

Foucault (2007) señala que la idoneidad que en encarna con el trabajador es que éste es una máquina que va a producir flujos de ingresos, ya que no se vende puntualmente en el mercado a cambio de un salario, sino que será remunerada durante un periodo de tiempo, teniendo un periodo de utilidad y de obsolescencia. Indica que el análisis económico no debe

reencontrar como elemento de base esos desciframientos al individuo, sino a empresas, siendo una economía hecha de unidades-empresas.

Foucault (2007) señala que *el homo œconomicus* es un empresario de sí mismo, siendo su propio capital, productor y fuente de ingresos. Es decir, señala que el sujeto no solo realiza un intercambio entre lo que consume y el cambio monetario que realiza, sino que en la medida que consume, también es un productor de su propia satisfacción.

El ser humano como empresario de sí mismo se autoexplota por capital humano y posteriormente se cuida, por lo que los discursos de autocuidado podrían funcionar como un recordatorio de dar mantenimiento a su mejor mercancía, con el fin de evitar que se dañe lo menos posible y pueda seguir produciendo.

Esto podría explicar en cierta parte por qué existen cada vez más insistencia en aprender estrategias para ser tolerantes al estrés, consumir productos sin gluten, comprar un café para sobrellevar lo que transcurre durante las jornadas laborales y crear rutinas para el cuerpo como una ilusión de retrasar el envejecimiento -el cual se ha asociado con la disminución de productividad y funcionalidad-, por lo que el autocuidado podría dejar de ser menos “un cuidado de sí” y más una manera de cuidar la capacidad de producir bajo el capital. En función de lo anterior, no es de extrañar por qué las investigaciones actuales sobre autocuidado van dirigidas al *burnout*, siendo el autocuidado un parche ante el problema y también parte del problema.

Como lo señala Parker (2010), la psicología está cada vez más presente en las ideologías dominantes que respaldan la explotación y sabotean las luchas contra la opresión, alienando a las personas al creer que el único cambio posible a su alcance se encuentra en la manera de vestirse o

presentarse a otros. Los discursos de autocuidado podrían ir en esta línea, donde al prevalecer los consejos para la mejora personal, nos vamos preocupando cada vez más de nosotros mismos, tratando de salvarnos y mirarnos solo a nosotros mismos, distrayendo la atención de la indignación y dejando de lado la transformación social.

Deleule (1969 en Pavón-Cuéllar, 2019a) señala que la pseudociencia psicológica, tiene como objetivo asegurar la reproducción del sistema capitalista al prevenir o resolver conflictos que afecten su funcionamiento, atenuar la síntesis capital-trabajo, instaurar reglas a las que hay que adaptarse y cambiar a los sujetos que están en conflicto con el medio, en lugar de cambiar el medio en el que se encuentran los sujetos, ¿podría ser lo que representan los libros de autoayuda y los discursos de autocuidado, una manera individual para que la persona cambie y se adapte al mundo? ¿Es una fórmula para la adaptación al momento social que se está viviendo, abonando la molestia o el cambio social?

De igual manera, Pavón-Cuéllar (2019a) señala que actualmente existe una psicologización donde se eligen a representantes de gobierno por su perfil de personalidad o manejo de emociones, en lugar de las propuestas que presentan; de igual manera, la desigualdad entre ricos y pobres es explicada por características de motivación, actitud, emociones, dejando de lado la situación social y privilegios de los que se gozan, lo cual implica, entre distintas cosas, dejar de lado la lucha contra las estructuras sociales y enfocarse en estimular la inteligencia, resiliencia o emprendedurismo.

Por su parte, Vos (2012) en su libro *Psychologisation in times of Globalisation*, indica que el término “psicologización” se utiliza generalmente para englobar una crítica de los

discursos específicos sobre las “psi-ciencias” y todo aquello que de una manera u otra se “preocupan” por lo psíquico y subjetivo, convirtiéndose en discursos cada vez más hegemónicos en la medida en que proveen al ser humano de significantes particulares para mirarse a sí mismo o mirar el mundo. Sin embargo, un problema surge al preguntarse desde qué postura se realiza la crítica, ya que se podría terminar en simplemente rebotar en la psicologización. De igual manera, señala que hoy más que nunca, el entendimiento sobre nosotros mismos, sobre los otros o sobre el mundo, viene en términos psicológicos, realizando y recibiendo un análisis psicológico por encima de todo (e.g., un perfil psicológico de un tirador en una escuela, características psicológicas respecto a cómo enfrentar una crisis financiera), por lo que él propone dejar de realizar una psicologización de todo y volver a las cosas en sí. En función de lo anterior ¿es el autocuidado en los libros de autoayuda una práctica más de psicologización?

Autores como Lacan, Canguilhem, Foucault, Holzkamp, Deleule, Braunstein, Montero, Martín-Baró y Parker (en Pavón-Cuéllar, 2012a), han realizado una crítica al individualismo en la psicología debido a que se suele concebir que los cuadros clínicos, la inseguridad, los traumas, la violencia, son problemas y responsabilidad del individuo, desviando la atención del sistema para que no sea cuestionado respecto a las prácticas de explotación, lucha de clases, segregación e información de los medios masivos. De igual manera, señala que la psicología ha funcionado como un sedante ante la angustia del sujeto, ya que se encarga de aliviar la frustración o insatisfacción, y al eliminarlas, se impide que el individuo pueda indignarse. Desde una perspectiva psicoanalítica, el sujeto es alguien a quien le es inherente la responsabilidad por su deseo y, por tanto, por el cuidado de sí en función de los otros y en función de una ética y una política de poner a distancia el goce destructivo.

Finalmente, cuando se habla sobre el autocuidado como un quehacer terapéutico donde se tiene que alfabetizar al paciente para potenciar su salud, línea bajo la que se encuentra el documento realizado por la OMS y la OPS en el 2022 sobre las directrices de autocuidado, pareciera ser que se asume que es suficiente el brindar información sobre los riesgos de salud que existen como principal herramienta de cuidado, más que una propuesta sobre prácticas en contextos específicos para cuidarse y cuidar al otro.

Del mismo modo, en la mayoría de los trabajos sobre autocuidado se observa que este es un medio para el bienestar, por lo que habría que preguntarse qué se está entiendo por bienestar y ese bienestar hacia quién está dirigido ¿Hacia la persona o hacia un sistema donde se asume que el bienestar es solo anular el malestar sin cuestionarlo? ¿Es necesario enseñarle a la gente a cuidarse a sí misma? ¿Es una mera cuestión educativa? ¿No es algo que depende de la relación con el otro, como instancia del lenguaje o como lugar del personaje que proporciona los primeros cuidados imprimiendo el sello de su deseo? ¿No sería algo que se introyecta? Cabe mencionar la postura política de la OMS, ya que como lo menciona Camín (2020), desde 1978 hasta el día de hoy, la OMS se encuentra de rodillas, forzada y comprometida con el negocio de la salud por aquellos estados miembros ricos que han generado una reestructuración neoliberal y que tienen a su servicio programas y sistema de salud.

4.2 Justificación del problema

Posiblemente cuando las personas recurren a alguna herramienta de autocuidado (libros, audiolibros, podcast), se encuentren en una situación de malestar, hartazgo o cansancio y, como lo menciona Parker (2010) en la sociedad capitalista neoliberal regida por el beneficio y el imperativo de consumo, los psicólogos suelen tratar el sufrimiento como un desorden y tratan de

transformar o redefinir la opresión como un pensamiento negativo que hace a la persona sentir mal dentro de sí, apremiando a la psicología positiva donde la felicidad se ha convertido en el estado normal, mientras se desplaza la ayuda mutua y la solidaridad.

Para Marx, la humanidad progresa a través de un proceso dialéctico, en el que existe un conflicto de fuerzas opuestas, de conflictos y revoluciones, de lucha entre los oprimidos contra sus opresores, por lo que la paz y armonía no contribuyen necesariamente al progreso (Marx y Engels, 1948). En este sentido, si los discursos de autocuidado van dirigidos a neutralizar el enojo, a armonizar aquello por lo que se debe luchar, se podría impedir el motor del cambio en los sistemas y organizaciones, se podría mitigar la lucha por la transformación social.

Como lo señalan Pavón-Cuéllar y Orozco-Guzmán (2018), el capitalismo neoliberal es el que determina la forma en que se establecen actualmente las contradicciones entre lo individual y colectivo, privado y público, el sujeto y estructura, entre los principios de realidad y de placer, entre lo imaginario y simbólico, así como entre lo físico y lo psíquico; lo anterior, mediante su estructura de clases y división de trabajo. Como lo mencionan los autores, si bien el psicoanálisis no puede resolver las contradicciones ideológicas del capitalismo, podría servirle al sujeto para pensarlas, apalabrarlas, lidiar con ellas, descubrirlas a través de su propia experiencia, desilusionarse de aquello que encubre y hacer frente a este malestar en la cultura, ver un destino alternativo, siendo un destino del psicoanálisis el confrontarse contra cualquier forma de gobierno y forma de producción que establezca la ilusión de un Bienestar en la Cultura.

De igual manera, Orozco y Quiroz (2017) añaden la importancia de tener una postura crítica social respecto al sufrimiento humano, un modo de inscribir lo interrogativo, crítico y

subversivo en las revelaciones del inconsciente, debido a que no podemos negar que se debe a una sociedad que no conoce ni respeta su base pulsional, dificultando la canalización de las pulsiones al servicio de una creatividad que permitiría una armonía los unos con los otros. En sus propias palabras, señalan que: “las interpretaciones psicoanalíticas mismas, o incluyen en mayor o menor medida crítica social, o no son psicoanalíticas” (p. 433).

Sumando a una postura desde el psicoanálisis, a partir de una mirada de la clínica, Gerber (2008) considera que la clínica psicoanalítica difiere de otras clínicas donde su objetivo es el dominio y la eliminación del goce que perciben como una enfermedad a curar; la clínica psicoanalítica se basa en la palabra para poner al sujeto en entredicho, en el reconocimiento por parte del sujeto del goce que lo habita, cuestionando lo homogéneo, al amo, en la búsqueda de su lugar que está entre-dicho entre un significante y otro, imposibilitando de encontrar el significante que denote su ser para siempre en falta.

Por lo tanto, el cuestionar los discursos de autocuidado en los libros de autoayuda permitiría una ruptura, un movimiento que puede empezar con un síntoma que deja ver lo que no se deja ver en el sistema (Pavón-Cuéllar, 2019b). De igual manera, el analizar lo disruptivo, lo subversivo y lo contradictorio en estos discursos, permitiría identificar si estos discursos podrían ser un intento de encubrir la explotación, de negarla, normalizarla, normopatologizarla, de funcionar como quita-penas, de negar la explotación, de una manera de distracción ante la lucha, el malestar o el enojo ante las condiciones sociales y laborales o, por el contrario, si el autocuidado también puede ir surgiendo como una necesidad de cuidarse bajo la forma neoliberal del empresario de sí mismo que se explota por su capital humano, de resistencia para continuar luchando ante la defensa de los derechos humanos, de un intento del sujeto para mantener

contacto consigo mismo, de destellos de creatividad que recuerdan lo humano y de resistir ante su reducción como mercancía.

4.3 Planteamiento del problema

Desde esta perspectiva, un mero consumo de los discursos de autocuidado sin un cuestionamiento podría generar que se sostengan prácticas de goce, al solo verse a sí mismo como una persona que “debería realizar actividades para su bienestar”, pudiendo tener el bienestar una lectura de funcionalidad o adaptación, como se presentan en algunos textos de la psicología positiva (e.g, Ashton, 2019; Schiavone, 2017; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante y Flinders, 2008) o en libros de autoayuda, los cuales son difundidos y producidos con basta frecuencia (Lucock et al., 2011), muchos desde la llamada psicología positiva de la cual se habló anteriormente y promueven un sentido de “resistir”, ser resiliente o automotivarse, lo cual puede funcionar como un analgésico para impedir el cuestionamiento y movimiento del sujeto ante posibles situaciones de malestar o violencia. Lo anterior, podría venir en la línea de los libros de autoayuda sobre autocuidado como una manera de *quita-penas*, de fomentar el aislamiento con el otro por evitar el sufrimiento, como acciones que den sentido aparente de seguridad y tranquilidad al estar con sí mismo, o realizando ciertas modificaciones al entorno o a sí mismo, para disminuir su vivencia de sufrimiento.

En función de lo anterior, se observa que el autocuidado va más allá de meras habilidades que tienen que ser enseñadas y aprendidas para potenciar la salud y evitar daños; existe una franja ideológica en lo anterior, donde los discursos de autocuidado podrían estar atravesados por elementos de individualización, narcisismo, psicologización y del capitalismo neoliberal,

alienando al sujeto, favoreciendo un culto al yo, siendo su propio objeto de amor, dejando de lado la posibilidad de cuestionarse qué es el cuidarse y cuidarse con el otro, pudiendo estar en una sola ilusión de bienestar.

Resulta relevante el poder realizar un análisis de los discursos de autocuidado en libros de autoayuda desde una óptica psicoanalítica y desde una postura de la psicología crítica, que permitan dar cuenta de qué se está entendiendo por autocuidado, cuál es la relación entre los discursos de autoayuda y autocuidado, cuáles elementos se encuentran presentes en estos discursos y si podrían dificultar o posibilitar un movimiento al sujeto sobre aquello de lo que estaría del lado del cuidado.

En función de lo anterior resulta oportuno preguntarse ¿Cómo se presentan los discursos de autocuidado en los libros de autoayuda? ¿los discursos de autocuidado favorecen el goce o mantener en situaciones de transgresión o violencia (ignorándola, tapándole, siendo sedante ante su malestar o proponiendo actividades donde se desvía la atención a la situación de frustración o castración)? ¿los discursos de autocuidado favorecen o perpetúan el narcisismo? ¿tendrán una relación con el miedo a la falta o la ilusión a la completud? ¿podrían permitir el cuestionamiento y movimiento de la persona a la construcción de su propio deseo? los discursos de divulgación de autocuidado son un gancho con lo imaginario? ¿Existirán o cuáles serían otras posibilidades de hablar sobre el autocuidado?

Finalmente, desde este punto de vista se considera relevante realizar un análisis desde la Psicología Crítica y el psicoanálisis sobre trabajos en el ámbito de la divulgación, área en la cual se inserta este trabajo, ya que permitiría acercarse a aquello a lo que la población va accediendo y

consumiendo en nombre de autocuidado. Desde esta perspectiva el autocuidado va más allá de meras habilidades que tienen que ser enseñadas y aprendidas para potenciar la salud y evitar daños; existe una franja ideológica en lo anterior, donde los discursos de autocuidado podrían estar atravesados por elementos de individualización, narcisismo, psicologización y del capitalismo neoliberal, alienando al sujeto, favoreciendo un culto al yo, siendo su propio objeto de amor, dejando de lado la posibilidad de cuestionarse qué es el cuidarse y cuidarse con el otro, pudiendo estar en una sola ilusión de bienestar.

Como se mencionó, los libros de autoayuda son objetos atractivos para la población, siendo su consumo frecuente en México. En éstos se difunden discursos que prometen una felicidad rápida, accesible, soluciones genéricas y recetas universales sobre aquello que se debería hacer para llegar a un estado de plenitud. Aún cuando los estudios sobre autocuidado desde la psicología, de la salud o positiva, se presentan en un contexto académico, su contenido y propuestas no parecen ser tan distintas de lo que se aborda y se proponen en los libros de autoayuda, por lo cual se considera que estos libros son un objeto de estudio adecuado para analizar qué se dice sobre el autocuidado, qué promesas existen en torno a este, qué elementos lo atraviesan y qué elementos resultan problemáticos en su consumo sin una crítica.

4.4. Objetivo general

Cuestionar concepciones del autocuidado en libros de autoayuda a través de un Análisis Lacaniano de Discurso.

4.5 Objetivos particulares

4.5.1 Caracterizar la estructura de los discursos de autocuidado en los libros de autoayuda desde una perspectiva marxista y una óptica lacaniana.

4.5.2 Analizar los significantes que operan y cómo operan en la estructura discursiva.

4.5.3 Analizar las configuraciones de sentido de los discursos de autocuidado en los libros de autoayuda.

5. Método

Se realizó un estudio con un enfoque cualitativo, realizando un Análisis Lacaniano de Discurso (Parker, 2005; Parker y Pavón, 2013) en cinco libros de autocuidado que se encuentran en la categoría de libros de autoayuda, los cuales fueron seleccionados tomando en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

1. Libros que pertenezcan a la categoría de autoayuda.
2. Libros cuyo objetivo sea el autocuidado, entendiéndose como las acciones que realiza una persona de manera deliberada para mejorar su bienestar físico y/o mental.
3. Libros que sean catalogados como *bestseller*.
4. Libros que aparezcan en el ranking de los más vendidos en la categoría de autoayuda entre los años 2020 y mayo del 2024 en México o Estados Unidos con base la plataforma de libros de Amazon.

El término de *bestseller* hace referencia a un libro, producto de la literatura de masas, que obtiene un gran número de ventas en poco tiempo. Aunque varía el número de ventas para que un libro sea considerado como *bestseller*, las ventas pueden ir generalmente con los 35,000 mil a 100 mil libros vendidos; dichas ventas extraordinarias pueden ser llevadas a cabo en semanas o meses (Gacon, 2017).

En su mayoría, los *bestseller* se han caracterizado por su valor comercial, con características como lo son su fácil lectura, entendimiento, su fácil acceso de compra, así como temas de interés general, siendo una fórmula genérica y un fenómeno homogéneo; no obstante, aunque en su minoría, también se presentan libros que no fueron diseñados bajo una fórmula para

que sea un *bestseller* y resultan sorpresivamente obtener un gran número de ventas (Viñas, 2009). Se observa esta similitud entre los libros de autoayuda y los libros de *bestseller*, respecto a su fácil acceso, entendimiento, con estructuras genéricas y similares.

Este término surgió a finales del siglo XIX, en 1895 en Estados Unidos por el editor de revista Harry Thurston quien comenzó a publicar cada mes un listado con los libros más vendidos. Se parte del supuesto que estas listas solo pretendían reflejar el resultado de las ventas, no obstante, se observó su repercusión en un mayor número de ventas en los libros que aparecían, debido a que se asoció que si se vendían esos libros, era porque eran los mejores y se comenzó a extender dicha práctica por el resto del Occidente. Actualmente, dichas listas se utilizan como estrategias comerciales para favorecer las ventas y su consolidación en el tiempo (Gacon, 2017).

Conviene señalar que existe una relación de interdependencia entre los *bestseller* y las listas de los libros más vendidos en la plataforma de Amazon. Bao y Chang (2014) señalan que la lista de los libros *bestseller* en periódicos digitales tradicionales como *The New York Times*, la lista de los libros más vendidos en *Amazon* y las reseñas en esta plataforma por los consumidores, funcionan como altavoz o amplificador para el consumo de los libros, teniendo un efecto más grande en comparación de actuar por separado, debido a que una actividad mediática favorece que los consumidores se dirijan hacia la otra actividad mediática, por lo que aumenta su efecto.

Señalan que las reseñas de los clientes de *Amazon* sobre los libros y la lista de los libros más vendidos aumentan las ventas de éstos; las ventas aumentan el número de reseñas de clientes de *Amazon* lo que, a su vez, las reseñas de clientes de *Amazon* favorecen la permanencia de un libro en la lista de los más vendidos. Los autores explican que, en una primera etapa, la

publicidad funciona para introducir el producto, posteriormente, el producto se da a conocer por los consumidores de boca en boca y una vez que el producto es familiar, la publicidad funciona como recordatorio. A diferencia de lo anterior, la participación social, como las reseñas de *Amazon*, funcionan como recordatorio del disfrute del producto, lo cual la publicidad no puede reemplazar para productos de entretenimiento, como lo son catalogados los libros.

Resultados similares encontraron Maity, Panigrahi y Mukherjee (2017) quienes realizaron un estudio para analizar el comportamiento lector colectivo en la plataforma *Goodreads* y los libros más vendidos por la plataforma *Amazon*, encontrando que en ésta última plataforma los lectores tienden a publicar reseñas y valoraciones sobre el libro de manera más frecuente que en *Goodreads*. Dentro de la plataforma de *Amazon*, encontraron que los libros que se encontraban en la lista de los más vendidos presentaban una mayor respuesta por parte de los usuarios para compartir su opinión en comparación con el resto de los libros.

De igual manera, en este estudio diseñaron un modelo para intentar predecir si un libro de *Amazon*, podría convertirse en un *bestseller* después de un mes de su publicación con base en factores de popularidad (como lo son las calificaciones, reseñas, número de ventas) encontrando un porcentaje de 88.72% de predicción.

Por lo tanto, se observa una manera cíclica que favorece que ciertos libros sean más accesibles, presentes e insistentes para la población, lo cual favorece sus ventas y mantiene su consumo. Debido a la presencia de la plataforma digital de *Amazon* para distribuir libros y para exponer la valoración y opinión de éstos, lo cual funciona como dirección y favorece que el

usuario perpetúe su consumo, es que elegimos retomar la lista de los libros de autocuidado en la categoría de autoayuda más vendidos.

Cabe mencionar que la mayoría de los artículos en periódicos o revistas digitales retoman la lista de los más vendidos en Amazon para dar cuenta de los libros más vendidos en su país (e.g. Burgos, 2021; Herrera, 2020; Nava, 2024; Pérez, 2023; Romero, 2023), en ocasiones colocando en su encabezado como los libros más leídos cuando en realidad hacen referencia a los libros más vendidos debido a que se tiene una mayor información sobre los datos de las ventas, por lo cual, en el presente trabajo nos remitiremos a retomar los datos con base en los libros más vendidos. Los cinco libros para analizar son:

1. *The Self-Care Solution: A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter—One Month at a Time* (2019) de Jennifer Ashton.
2. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones* (2018) de James Clear.
3. *Breaking the Habit of Being Yourself* (2012) de Joe Dispenza.
4. *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (2016) de Mark Manson.
5. *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (2018) de Marian Rojas.

En la siguiente tabla (ver Tabla 1) se muestran las características de los libros (nombre, autor, año de publicación e idioma), así como los criterios de inclusión (que sean *bestseller* y libros más vendidos con base en los datos proporcionados por la plataforma Amazon USA o México), así como los años en los que dichos libros fueron más comprados en México.

Tabla 1

Libros sobre autocuidado en la categoría de autoayuda a analizar

Autor	Año de publicación	Título del libro	Idioma original en que fue publicado	Bestseller	Libro más comprado en Amazon USA	Libro más comprado en Amazon México	Año en que fue más vendido en México
Ashton, Jennifer	2019	<i>The Self-Care Solution: A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter—One Month at a Time</i>	Inglés	Sí	Sí	No	-
Clear, James	2018	<i>2. Atomic Habits</i>	Inglés	Sí	Sí	Sí	2020 2021 2022 2023 2024
Dispenza, Joe	2012	<i>Breaking the Habit of Being Yourself</i>	Inglés	Sí	Sí	Sí	2022 2024
Manson, Mark	2016	<i>The Subtle Art of Not Giving a F*ck</i>	Inglés	Sí	Sí	Sí	2020 2021 2022 2023 2024
Rojas, Marian	2018	<i>Cómo hacer que te pasen cosas buenas</i>	Castellano	Sí	Sí	Sí	2022 2023 2024

5.1 Análisis Lacaniano de Discurso (ALD)

El Análisis Lacaniano de Discurso (ALD) es un método crítico-teórico que consiste en la realización de un análisis discursivo, retomando elaboraciones teóricas y metodológicas de la teoría de Lacan, para dar espacio a lo imprevisto e imprevisible, lo eventualmente subversivo, disruptivo y contradictorio, posicionado y reflexivo, polémico y especulativo (Pavón-Cuéllar, 2014b). La teoría lacaniana es una de las corrientes más críticas en psicología, justamente porque no es psicología (Parker, 2005). Retomar la teoría no implica solo una manera de comprender el discurso, sino de releerlo, expandirlo y problematizarlo, por lo que su interés radica no solo en la trama simbólica en lo enunciado, sino además en lo real del acontecimiento, de lo inexplicable e incomprensible (Pavón-Cuéllar y Parker, 2013; Pavón-Cuéllar, 2014a).

A diferencia de otro tipo de análisis, el ALD no busca regularidades o patrones en el discurso, tampoco busca totalidades ni explicaciones acabadas que se explican entre sus mismos elementos (Pavón-Cuéllar y Parker, 2013). En ningún momento se coloniza ni psicologiza el texto, sino atiende a su estructura permitiendo realizar una aproximación desde un posicionamiento crítico al poder e ideología (Parker, 2010); al analizar el texto éste se transforma y se constituye en un recurso para la psicología crítica y la práctica clínica (Ávalos y Orozco, 2019).

El ALD pone atención en las irregularidades e indeterminación del discurso que permite el acontecimiento, entendido como algo que ocurre en la escena de la estructura significativa y siendo producido por el significante (Lacan, 2009) sin que el acontecimiento se reduzca a la estructura ni se vea neutralizado (Pavón-Cuéllar y Parker, 2013). Se ocupa de las palabras y del

lenguaje de manera concreta en el discurso, atiende lo que se dice y la forma en que se dice, y no lo que presuntamente quiere decir, atiende a las palabras literales y se ocupa de su posición, conexión y distinción dentro de su estructura formal, analizando los significantes evidentes, la forma simbólica perceptible y el material inconsciente que se despliega, y en contra parte, se aleja de los aparentes significados, del contenido imaginario y de las ideas conscientes que se podrían atribuir al discurso, como ocurre en el análisis de contenido donde se buscan encontrar algo más en el discurso como información, representaciones, cogniciones, etc. (Pavón-Cuéllar, 2014b; Pavón-Cuéllar, 2015b).

El ALD “no encuentra lo que busca, simplemente encuentra” (Pavón-Cuéllar, 2015b, p. 415), examinando también el disfuncionamiento del discurso, los no significantes y los asombros inexplicables de los actos enunciados (Pavón-Cuéllar, 2010).

El ALD es esencialmente crítico, cuestiona una cierta certidumbre teórica ideológica lo cual representa una forma de reconfiguración práctica y política del método, siendo entonces “el cuestionamiento de la ideología el primer paso del método crítico-teórico y de su reconfiguración práctica-política” (Pavón-Cuéllar, 2014b, p. 152). Este cuestionamiento de la ideología permite escapar de la única manera en que se presenta, desbaratándola, disgregándola, permitiendo liquidar las relaciones de poder que se presentaban de manera disimulada en el discurso y que contribuían a su perpetuación (Íbid).

El ALD atiende a un cambio de verdad subjetiva en el acto del habla, que se puede efectuar al haber sido pronunciado; es decir, no se trata solo de lo que se dice, sino cómo se dice y de lo que sucede al decirse (Hook, 2013). Como en *La cinta de Moebius* de Lacan, en el

discurso lo externo es simultáneamente interno, los elementos que se encuentran fuera (como el *Otro*), aparecen al mismo tiempo desde dentro en una posición interna (Hook, 2013) y lo más íntimo viene a ser lo más externo, lo cual implica que se debe ir lo más lejos en la exterioridad para descubrir lo más profundo de nuestro psiquismo (Pavón-Cuéllar, 2014b).

De igual manera, Pavón-Cuéllar (2010), retomando la teoría de Lacan, señala la importancia de tener una claridad metodológica entre los registros simbólico y lo imaginario en relación con lo real. Respecto a lo imaginario, señala que no existe una representación imaginaria que sea compartida socialmente sino existen representaciones individuales que podrían ser similares, pero esencialmente distintas, con identidades diferentes y con una experiencia singular, por lo que, en un discurso, la imagen o las representaciones que se pueden encontrar no son la del escritor, sino las del analista, es su imagen reflejada en el discurso.

Respecto a lo real, constituye un vacío, lo que posibilita la construir una realidad a través del discurso. Esta construcción se origina de la determinación flotante por su arquitectura simbólica, siendo la estructura real la que sustenta la realidad al organizar “el vacío real que es llenado por la realidad [...] siendo la estructura vacía del ámbito simbólico lo único que es verdaderamente real” (Pavón-Cuéllar, 2010, p. 8), por lo que lo real es la estructura que sustenta lo simbólico y lo imaginario, siendo tanto lo simbólico como su estructura real, cruciales en el discurso (ibid.).

Lo simbólico, constituye una red mediante diversas instancias simbólicas que asumen una fuerza y vida propia aparente adoptando un impulso de estructura (Hook, 2012). Lo simbólico se encuentra compuesto por relaciones “discretas” que pueden ser examinadas de manera directa,

por lo que el ALD se debe concentrar y abordar desde el “espaciamento real y el espacio simbólico resultante” (Pavón-Cuéllar, 2010, p. 9).

Es decir, el ALD atraviesa lo imaginario, las supuestas representaciones y comprensión de las palabras para profundizar en las palabras literales, va más allá de los significados que supuestamente son compartidos y se interesa por la estructura significativa, por la relación entre un significante con otro, se ocupa por los simbólico y significativo que es enunciado en el material discursivo y no solo a la enunciación (Pavón-Cuéllar, 2014b).

Este análisis implica un predominio en la materialidad textual, la estructura simbólica y las relaciones intersignificantes. No existe una única manera de llevar a cabo el ALD, sino que cada analista se posiciona en el texto e intercala nociones teóricas a manera de caso por caso (Ávalos y Orozco, 2019; Parker, 2005).

Parker (2005, 2013b) retoma los siguientes siete elementos teóricos que permiten orientar la realización de un Análisis Lacaniano de Discurso, indicando que en ningún momento éstos deben ser entendidos como un método fijo, puesto que no existe una manera rígida o estipulada de realizar un ALD, sino representan entidades teóricas que permiten una posición reflexiva ante un texto desde una teoría lacaniana.

1. *Cualidades formales del texto.* El ALD no busca centrarse en el significado de las palabras ni en el contenido, sino de una forma de estudiar la organización de los significantes en el texto, develar la conexión entre significantes que los diferencian unos de otros y que a la vez los mantienen en tensión, ya que un significante es lo que representa para otro significante (Lacan, 2006), por lo que se identifican los valores de significación en términos de

secuencia, identificando “los elementos de significación que no tienen sentido y especificará el papel que estos elementos sin sentido juegan en la organización y en la interrupción del flujo de un texto” (Parker, 2013b, p. 56).

2. *El anclaje de la representación.* Un análisis exhaustivo del texto revela cómo está organizado, de manera que adquiere un carácter distintivo al describir cómo el texto gira y se encuentra estructurado alrededor de ciertos puntos de bloqueo o significantes constantes que van siendo indicador de represión que dominan el discurso (Pavón-Cuéllar, 2014b). En este segundo elemento, se retoma el concepto de Lacan (2009a) sobre los *puntos de capitonado*, los cuales son las suturas que mantienen la estructura del sistema signifiante, siendo la repetición un indicador que permite identificar estos *puntos de capitonado*. Durante el texto se observan *significantes amos*, es decir, significantes que funcionan como anclajes, que insisten en el texto y que muestran una manera de estructura particular, donde pareciera no existir un desacuerdo. De acuerdo con Lacan, la puntuación permite entender lo que la oración habrá querido decir de manera retroactiva, por lo que la causa y efecto se presentan de manera invertida, de igual manera, el ALD busca puntos de anclaje que al momento de concluir plantean sus propios puntos iniciales (Parker, 2013b).
3. *Agencia y determinación.* En este elemento sobre agencia y determinación, se retoman los siguientes conceptos desde el psicoanálisis que pueden ser vistos como propiedades del discurso: la sobredeterminación, los registros de lo simbólico e imaginario, el inconsciente y el *objeto petit a*.

La *sobredeterminación* es un concepto que se retoma de Freud (1991), para señalar que en el discurso una interpretación no excluye a otras, así como una interpretación no implica ni fijar ni limitar lo que puede ser dicho por el sujeto.

Respecto a lo *simbólico* y lo *imaginario*, ambos se pueden presentar como cualidades del discurso. Lo simbólico representa el intercambio social mediado, mientras que lo imaginario permite identificar interacciones de similitud y posiciones antagónicas que operan en el texto.

El *inconsciente*, para Lacan (2006a) “está estructurado como un lenguaje” (p. 28), donde no solo cobra importancia lo dicho, sino también lo que no es dicho o lo que no puede ser dicho. Como lo señala Lacan (2008c) “para el analizante que está ahí, en el S/, el contenido es su saber. Estamos ahí para conseguir que sepa todo lo que no sabe sabiéndolo. Esto es el inconsciente” (p. 119). En este sentido, el inconsciente es lo que funciona como ausencia en el texto (Parker, 2013b), por lo que para el ALD la ausencia también permite ir nombrando elementos, por lo que una vez más, no se remite a la literalidad del texto ni se reduce a solo a aquello que está presente.

El *objet petit a* de Lacan, permite funcionar como una propiedad del discurso en el que los hablantes se mueven alrededor de él, funcionando como un centro de gravedad que permite rastrear los patrones de discurso, sin que implique una especificación de lo que realmente es.

4. *El papel del saber*. En la medida en la que hablamos con los otros - en la línea de lo imaginario-, el sistema de lenguaje va más allá de nosotros -en un ámbito simbólico- en el que hablamos en relación con el gran *Otro*. Este gran *Otro* desde la teoría lacaniana, tiene la función de validar el discurso del sujeto y de otorgarle una posición subjetiva (Parker,

2013b). Esta relación del sujeto con el discurso implica una relación de saber, la cual se presenta en modos de autoridad y poder. Para Lacan (1966), la función del *Otro* en todo discurso se presenta en la pregunta “¿Qué quiere el otro de mí?” (p. 316). En este punto, cada una de las estructuras clínicas tienen una relación distinta con la relación del saber, como se mencionó anteriormente en el apartado de los cuatro discursos de Lacan.

5. *Posiciones de lenguaje*. Un ALD implica una postura reflexiva respecto al texto, donde se busca en un texto el modo en que formas de habla incitan una respuesta y que la respuesta pueda regresar el mensaje al sujeto hablante en reversa, revelando una verdad que puede estar oculta en el mensaje original (Parker, 2013b). Cualquier comunicación está dirigida a una audiencia, a un Otro, por lo que todo acto de habla implica estar anudado a un discurso; de igual manera, para Lacan no existe un metalenguaje, debido a que un significante no remite a un significado como la postura de Saussure, sino un significante remite a otro significante anudado en el texto (Parker, 2005), por lo que en el ALD no se realiza una interpretación fuera del texto y de modo que el investigador también está posicionado en el discurso, sin analizarlo desde fuera y sin asumir una postura neutral u objetiva (Pavón-Cuéllar, 2014b).

En este punto también se retoma la diferencia entre el enunciado y la enunciación. El enunciado hace referencia a lo dicho, se relaciona con un saber en generalidad que se convierte en palabra vacía, mientras que la enunciación produce algo distinto, palabra plena que altera o cambia la verdad y coloca retroactivamente al sujeto en una posición distinta en su historia y en la estructura (Ávalos y Orozco, 2019).

6. *Puntos muertos de perspectiva.* Realizar un ALD también implica la identificación de *puntos muertos de perspectiva*, los cuales apuntan a lo indescriptible o irrepresentable, como puntos que pueden tener un encuentro con lo real y que lejos de ocultarlos, permiten abrir resaltar aquellos puntos de desacuerdo. Estos puntos muertos de perspectiva son puntos de ruptura, puntos que generan un shock y que posteriormente se intentan recubrir para hablar de ellos. Uno de los objetivos de la teoría lacaniana es alcanzar la diferencia absoluta, por lo que un ALD implica realizar una búsqueda y comprensión de los puntos muertos y mostrar dichos desacuerdos (Parker, 2005), es decir, el ALD no pretende llegar a un acuerdo con el emisor del discurso, tampoco busca una comprensión “más rica o completa del texto, sino que busca el desacuerdo y lo enigmático, “lo real más allá de la comprensión imaginaria” (Pavón-Cuéllar, p. 136, 2014b). Se parte del principio donde el lenguaje es incapaz de realizar una representación totalitaria (Ávalos y Orozco, 2019).
7. *Interpretación de material textual.* En este último elemento, la interpretación de material textual se entiende no como la búsqueda de significados ocultos, ni de un acercamiento hermenéutico donde el investigador se imagina lo que quiere decir el texto, ni mucho menos asumiendo una posición de *amo* en el nombre del saber, sino como una tarea en la línea de lo simbólico en el dominio del texto, donde se abre el texto al interrumpirlo y desorganizarlo, planteando preguntas en torno a él y asumiendo que la tarea no es descubrir cosas, sino reproduciendo y transformando lo que se va nombrando.

Posteriormente, Pavón-Cuéllar (2014b) propone once nociones lacanianas para la aplicación del ALD a la psicología social, a partir de un análisis realizado de una entrevista que realizó con un guerrillero que forma parte del Ejército Popular Revolucionario (EPR) de México.

1. *Atravesar lo imaginario y profundizar en lo simbólico.* El ALD traspasa una interpretación o comprensión de las palabras y sus representaciones (ámbito de lo imaginario), sino que profundiza en las palabras textuales y en su relación con el discurso (ámbito simbólico).
2. *Descartar el significado y atenerse al significante.* Centrarse en la relación entre un significante con otro significante, atendiendo la estructura significante y privilegiando lo evidente, lo determinante, lo formal y lo relacional, en lugar de realizar interpretaciones personales con supuestos significados socialmente compartidos.
3. *Buscar la plenitud interna del discurso en su propia verdad y no en su correspondencia con una realidad.* Ceñirse en la verdad propia del discurso, en lo que concierne al sujeto enunciador “cuya realización habrá sido retroactivamente precipitada por la enunciación de un discurso que determina el futuro y no solo describe el presente y el pasado” (p. 139).
4. *Considerar la enunciación y no solo el enunciado.* Ocuparse del hecho mismo de la enunciación de lo enunciado, “a lo real de lo simbólico” (p. 139), del sujeto real identificado simbólicamente y de la “estructura que lo articula” (140), estructura que se despliega en el discurso en negativo y en la que el analista ocupa una posición que limita su análisis.
5. *No confundir al sujeto de la enunciación con el sujeto enunciado que lo representa como un significante para otro significante.* El sujeto enunciado se encuentra en el mismo discurso y representa de manera simbólica al sujeto real de la enunciación ante otros significantes, formando relaciones inter-significantes en la estructura simbólica.

6. *Estudiar la forma discursiva externa del inconsciente y no hacerla pasar por el contenido cognitivo interno de la conciencia del sujeto.* No asumir que se puede conocer de manera consciente lo que dice el sujeto, sino ceñirse en aquello que solamente se puede saber mediante lo que se expresa, en lo articulado por el Otro, en la relación entre los significantes, por el sistema simbólico y que compone un saber en un entorno histórico y despliega una ideología organizada, donde existe al menos dos posiciones contradictorias, la del significante subjetivo y la de los significantes predicativo, que dan cuenta de su identidad.
7. *Ocuparse de los representantes simbólicos y de sus repertorios interpretativos y no de las representaciones imaginarias y pretendidamente sociales.* En lugar de ocuparse en buscar el conocimiento o las representaciones socialmente compartidas, el análisis del discurso se centra en los significantes que radican y configuran una representación imaginaria, que entretejen la estructura significativa y que se encuentra fragmentada, al igual que el individuo, entre posiciones contradictorias.
8. *Elucidar las posiciones dominantes y las relaciones de poder en el discurso analizado.* En este punto se parte del supuesto lacaniano de que todo material discursivo intenta dominar, por lo que el ALD busca mostrar los significantes dominantes que insisten en ejercer un poder sobre aquellos que transmiten un conocimiento específico y que enmascaran, así como su posibilidad de insubordinación y subversión, que resistente y que escapan de la esfera de poder.
9. *Discernir las formas positivas imaginarias y simbólicas de ser en el discurso que se analiza.* Exponer los dispositivos ontológicos por los cuales el discurso otorga una

identidad positiva al emisor, ya sea mediante la evidencia visible de la infraestructura del discurso, que lo conecta simbólicamente con un significante subjetivo al alienarlo en otros significantes predicativos, o a través de la inferencia de una superestructura cognitiva que implica una identificación con los significados atribuidos a los significantes identificados en el discurso.

10. Discernir la forma real negativa de ser en el discurso que se analiza. Abordar el dispositivo ontológico, por el que se puede encontrar un ser negativo a partir de su ausencia, de lo real excluido, producido y delimitado en el discurso, revelado en sus fallas intrínsecas “entre el sujeto identificatorio y un predicado alienante que pretende suministrar una confirmación del sujeto enunciado” (p.141) pero que inevitablemente lo contradice.

11. Poner de relieve las dificultades e interrogantes que plantea el discurso analizado, pero sin pretender solucionarlas o responderlas. El ALD implica exponer las contradicciones, ambigüedades, paradojas, enigmas y aquello que se muestra incomprensible e impenetrable, sin buscar resolverlo, solo asumiendo su acceso a la verdad incompleta.

5.2 Literatura sobre autocuidado y autoayuda a analizar

Se eligió realizar un Análisis Lacaniano de Discurso en libros de autoayuda, debido a que el objetivo del presente trabajo es caracterizar los discursos de autocuidado desde esta literatura,

analizar cómo se está configurando ese saber y cómo se producen desde la psicología como ideología, siendo una manifestación de estos discursos editada, cuidada, donde varias personas custodiaron qué palabras utilizar, qué enunciados poner en mayúsculas, cómo estructurarlo para realizar una oferta a los sujetos sobre cómo autocuidarse.

Como se mencionó en el apartado de marco teórico, en México los libros de autoayuda son la segunda categoría de libros que más se leen (INEGI, 2022) y en el año 2023, dentro de los diez libros más leídos, cuatro fueron de autoayuda y uno sobre desarrollo humano (Rojas, 2023). Este tipo de literatura ha sido expandida en los medios de difusión masiva y desde el año 2003, los libros de autoayuda representan uno de cada cinco libros más vendidos y dos de cada diez encabezan los *bestseller* en Latinoamérica y algunos países de Europa.

El autocuidado puede llegar a presentarse como un privilegio para la clase media y alta, al igual que la literatura de autoayuda, ¿qué implicaría una exclusión hacia la clase baja? Como lo señala Papalini (2006) uno de los problemas de estos textos es que “encarnan las significaciones sociales circulantes que convienen a la reproducción social” (p. 333), diluyendo lo político y enfatizando que los conflictos dependen de las acciones personales, trasladando las responsabilidades de la esfera pública a la privada y reduciendo la existencia a un criterio de éxito en la medida en que se logren los objetivos señalados desde una posición externa.

Analizar los decires sobre cómo autocuidarse desde los discursos dominantes de la psicología, permite realizar una contribución desde la psicología crítica al ser un modo de resistencia ante el poder, una forma de exponer sus contradicciones y generar espacios para trabajar y retar (Parker, 2009). Es una forma de desgarrar estos discursos desde la psicología que

se centran en la “naturaleza humana”, que incitan a la adaptación, que desvían la lucha, el cuestionamiento y el cambio social (Parker, 2010).

Del mismo modo, se busca analizar la relación del autocuidado con los objetivos que comparten los libros de autoayuda, como lo son “aumentar” el capital humano, invertir el tiempo en uno mismo, obtener riquezas y felicidad mediante recetas o fórmulas, que consiste en instalar pensamientos positivos y eliminar los negativos. Se busca realizar una lectura interrogativa, analítica, cuestionar los textos, identificando el otro lado del discurso que promete suprimir el conflicto, el malestar y que patologizan los vacíos. Estos discursos, como se mencionó anteriormente, parecen ser parecidos a los discursos religiosos donde prometen la redención, imponen una manera de realidad, de certeza y de vivencia, una manera voraz de ser felices.

Se eligió realizar el ALD en libros de autoayuda y no se optó por la realización de entrevistas o análisis de contenidos virtuales, debido a que las entrevistas permitirían obtener saberes respecto a posiciones subjetivas, mas el objetivo del presente trabajo se encuentra en conocer cuáles son las características de la estructura desde este saber amo o universitario, desde la psicología como ideología y desde la estructura que lo hace posible, ya que el analizar esta literatura permite también realizar un señalamiento sobre las posiciones de la psicología ante el cuidado.

De igual manera, se eligió realizar el análisis en la literatura de autoayuda, debido a que en comparación con los contenidos virtuales presentan una menor volatilidad y una mayor

argumentación; más que generar un nuevo material para analizar en esta investigación, resulta importante retomar aquellos discursos que ya están presentes en las interacciones de los sujetos.

5.2.1 The Self-Care Solution: A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter—One Month at a Time de Jennifer Ashton (2019).

El segundo libro *The Self-Care Solution: A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter—One Month at a Time* de la autora Jennifer Ashton, es un escrito que se encuentra catalogado como un *bestseller* del autocuidado en Estados Unidos de América (Casa del Libro, 2023). Este libro salió a la venta en el año 2019 en idioma inglés y se encuentra publicado también al idioma castellano por la Editorial Planeta Barcelona (2020) y Editorial Planeta Mexicana (2021).

Este libro ha sido más vendido en Estados Unidos de América que en México, posiblemente a la trayectoria y estatus de la autora en este primer país, no obstante, se consideró importante retomarlo debido a que ha es un *bestseller* con la temática directa sobre el autocuidado.

Respecto a la autora del libro, Jennifer Ashton, es ginecóloga y obstetra en Estados Unidos de América, es delegada de salud en la cadena de televisión ABC News, es conferencista y moderadora en eventos de sobre bienestar, salud y medicina preventiva para mujeres. De igual manera, se dedica a la divulgación sobre temas relacionados a la nutrición, fitness, detección del cáncer, medicina preventiva y es escritora de la columna mensual “Pregúntale a la Dra. Ashton” en la revista *Cosmopolitan* (Casa del Libro, 2023).

Consta de 352 páginas y se encuentra dividido en 12 capítulos, donde se señala un mes del año y el objetivo de autocuidado para realizar ese mes. En este sentido los capítulos están titulados de la siguiente manera: “Enero: el mes sin alcohol; Febrero, flexiones y planchas; Marzo, meditación; Abril, cardio; Mayo, menos carne, más verdura; Junio, hidratación; Julio, más pasos; Agosto, uso consciente de la tecnología; Septiembre, menos azúcar; Octubre, estiramientos; Noviembre, dormir; Diciembre, reír”.

De igual manera, en cada capítulo se muestran subtítulos con frases que son ideas para desarrollar. Por ejemplo, en el mes de marzo se muestra el subtítulo *La sorprendente forma en que la meditación me cambió el cerebro de inmediato*, mientras que en el mes de diciembre aparece el subtítulo *Ríete más para sentir menos dolor y curarte más rápido*, ó *La fórmula de los cinco minutos para sentirte feliz todo el día*.

Finalmente, cada uno de los doce capítulos concluye con diez “retos” a realizar para lograr los objetivos del mes. Por ejemplo, retomando el mes de diciembre donde el objetivo es reír más, algunos de los retos que se proponen son: Olvídate de las normas o de las cuotas diarias, recurre a las risas cuando estés estresada, triste, enojada o sumergida en la vida diaria, sonríe más, date permiso para hacer tonterías, mantente positiva y no te lo tomes todo tan en serio.

La sinopsis del libro comienza señalando que, aunque pensemos que nuestra vida es saludable, solemos estar realizando distintas actividades con lo cual no tenemos tiempo para respirar o reflexionar. Posteriormente, se señala a la autora del libro como una médica de Estados Unidos de América, quien se dedicó un año a investigar en carne propia en qué consiste el verdadero autocuidado planteándose un reto distinto cada mes del año. Finalmente, la sinopsis

concluye indicando que el libro es una invitación para realizar un viaje personal para evaluar nuestra vida, reorganizar nuestras prioridades y hacer un cambio de estilo de vida para sentirnos con más energía y con más seguridad a través de un contenido práctico, cercano e inspirador. En la contraportada se retoma una frase del prólogo escrito por Odile Fernández, donde se indica: “Si te sientes mal y sabes que tendrías que cambiar, pero no sabes cómo o no tienes energía para averiguarlo, has dado con el libro adecuado”.

Este libro cuenta con diversas características a tomar en cuenta que podrían retomarse en el análisis: está escrito por una profesional del área de la salud que realiza divulgación sobre temas de “bienestar” en conferencias y en columnas de revistas de divulgación en la categoría revista femenina y revista de moda; es un libro reciente, *bestseller* dentro de la categoría de autocuidado y en su contenido se encuentran distintos enunciados categóricos pertenecientes a la fórmula de libros de autoayuda donde prometen la felicidad a través de acciones concretas, por ejemplo “la fórmula de los cinco minutos para sentirte feliz todo el día” o “ríete más para sentir menos dolor y curarte más rápido”.

5.2.2 *Atomic Habits* de James Clear (2018).

El libro *Hábitos atómicos* del autor James Clear, se publicó en inglés por la editorial Penguin en el 2018 y su traducción al español en abril del 2019 por la editorial Paidós. Este libro es el número uno en *The New York Times*, ha vendido más de 15 millones de copias, se ha traducido a más de 50 idiomas, desde el año 2020 a la actualidad se encuentra en los primeros cinco lugares de libros más vendidos y en el primer lugar del libro más vendido en la categoría de libros y audiolibro de autoayuda en México en el año 2023 (Arum Speakers Bureau, 2023; Clear,

2023; Listalibros, 2023, 2024; Maldonado, 2023; Nava, 2024; Pérez, 2021; Planeta, 2024a; Rojas, 2023; Romero, 2023; Speakers Connect, 2022). Este libro se ha señalado como un método más sencillo para incorporar los mejores hábitos y vivir mejor a tres décadas después de lo escrito por Stephen Covey en su libro *7 hábitos de la gente altamente efectiva* (Sótano, 2024).

Actualmente este libro es el número uno en ventas en la categoría *Motivación*, en la categoría *Ocultismo y de autoayuda*, y el número 2 en *Salud, Ejercicio Físico y Dietas* en el ranking de libros de ventas en la corporación *Amazon* (2024a). En noviembre del año 2013 publicaron una edición especial del libro, donde su costo es casi el doble (seiscientos cincuenta pesos mexicanos) el contenido es el mismo y los cambios que realizaron fueron el color de la portada (pasaron del color blanco a la edición de color negro) y añaden un plan de 30 días para mejorar hábitos. De igual manera, publicaron otro libro del mismo autor con el mismo diseño de portada llamado *El diario de los hábitos*, donde las personas pueden llevar su registro de los hábitos que va desarrollando (Sótano, 2024).

Cabe mencionar que el autor, James Clear, recibe diez millones de visitas cada año en su página web *JamesClear.com*, donde ofrece cursos sobre hábitos, es conferencista y consultor de la NFL, NBA y MLB, su boletín informativo tiene más 400,000 mil suscriptores y suele aparecer en publicaciones en *The New York Times*, *Forbes* y *Business Insider* (Clear, 2018).

En la portada del libro aparece la descripción “Un método sencillo y comprobado para desarrollar los buenos hábitos y eliminar los malos”, del mismo modo, en el *blurb* del libro se menciona que el texto parte de la pregunta “¿Cómo podemos vivir mejor?” por lo que el autor plantea ideas que señala, están basadas en investigaciones científicas sobre los hábitos como el

ejercicio, el alimento, el sueño y el gasto del dinero, que pueden influir en el bienestar de las personas. El autor señala que la autoconciencia permite a la persona sostener los hábitos y señala los aspectos psicológicos y sociológicos detrás del cerebro que están implicados en el comportamiento, lo que permite empoderar al lector para controlar sus acciones (Lambert, 2021). Aunque este libro no contenga la palabra “autocuidado” en su título, su contenido retoma elementos de lo que se ha conceptualizado sobre autocuidado, como lo son el desarrollo de conductas o hábitos para mejorar la salud y el bienestar “físico y mental” de las personas, así como maneras en que una persona se puede hacer cargo de cuidarse a sí mismo y de favorecer su bienestar.

El libro comienza con una introducción donde narra su historia, enfatizando un accidente que provocó un cambio en su vida y a partir de esa experiencia, aprendió sobre lo importante de desarrollar hábitos que es lo que va a compartir durante el libro. Se parte de la premisa que un átomo, por muy pequeño que sea, puede marcar la diferencia en la vida de las personas, de allí el título *hábitos atómicos* (Clear, 2018).

Posteriormente el libro se encuentra dividido en los siguientes capítulos:

- 1) El primero titulado “Principios fundamentales”, con subtítulos como “La manera en que tus hábitos moldean tu identidad (y viceversa)”, el autor presenta la introducción sobre las cuatro leyes que permiten construir los hábitos en “sencillos pasos”.
- 2) Capítulo “Primera Ley: hacerlo obvio”, con apartados como “El secreto del autocontrol”, el autor habla sobre cómo puede favorecer el crear un hábito cuando los

estímulos están de manera constante en el ambiente y cuando la persona es capaz de autocontrolarse.

- 3) Capítulo “Segunda Ley: hacerlo atractivo”, se habla sobre cómo hacer un hábito que sea *irresistible*, el papel de la familia y de los amigos para formar hábitos, así como el poder localizar y *arreglar las causas* de que una persona tenga malos hábitos.
- 4) Capítulo “Tercera Ley: Hacerlo sencillo”, donde se habla de avanzar sin dar pasos atrás y cómo hacer inevitables los buenos hábitos e imposibles los malos.
- 5) Capítulo “Cuarta Ley: hacerlo satisfactorio”, donde se habla de cómo mantener los hábitos todos los días y de la influencia de un “socio corresponsable” que permite cambiarlo todo.
- 6) Capítulo “Tácticas Avanzadas: cómo pasar de ser solamente bueno a ser verdaderamente grandioso”, el autor habla sobre la influencia de los genes en la conducta, así como de la regla de Ricitos de Oro que permite mantenerse motivado en la vida y en el trabajo.
- 7) Finalmente, el autor presenta su conclusión, un apéndice donde señala cómo aplicar estas leyes en los negocios y en la paternidad, así como con los agradecimientos.

5.2.3 Breaking the Habit of Being Yourself de Joe Dispenza (2012)

Este libro se publicó en el año 2012 en su idioma original en inglés y hasta el momento cuenta con 36 ediciones. Se encuentra en el lugar número uno de ventas en Amazon en la categoría de *Espiritualidad y meditaciones* (Amazon, 2024d) y en el lugar número dos de libros más vendidos en la categoría de *Libros de autoayuda* (Amazon, 2024c) y en el número seis en la categoría

general de libros más vendidos (Amazon, 2024b). Ha sido uno de los libros más vendidos en México en los años 2022 y 2024 (Nava, 2024; Uribe, 2022).

Respecto a la formación del autor, Joe Dispenza es doctor en quiropráctica, escritor y conferencista (Pasman, 2023). El libro se encuentra distribuido en los siguientes apartados:

1. *Introducción: El hábito clave que puedes suprimir es el de ser tú.* En este apartado se habla de la estructura general del libro y el autor señala que su objetivo es compartir su “modelo práctico y realista de transformación personal” (p. 17) que le permita al lector comprender la manera en que puede cambiar, dejando de ser él para crear una nueva realidad.
2. *Primera parte: La ciencia de tu ser.* Esta primera parte está conformada por los subtemas *Tu yo cuántico, Ve más allá del entorno, Ve más allá del cuerpo, Ve más allá del tiempo y Supervivencia frente a la creación.* El autor parte de “paradigmas filosóficos y científicos” (p. 21), así como investigaciones que permiten identificar cómo funciona la atención, la energía, los recuerdos, “el sistema operativo del subconsciente” (p. 21) y los elementos involucrados para concebir la realidad y transformarla. De igual manera, señala que una persona es capaz de cambiar quién es, así como hacer un cambio en las neuronas y genes cuando cuenta con los conocimientos necesarios, conocimientos que él proporciona, así como lograr vivir en el presente y hacer un cambio cuántico debido a que las personas generalmente viven en el pasado.
3. *Segunda parte: Tu cerebro y la meditación.* El segundo capítulo está conformado por los subtemas *Los tres cerebros: de pensar a actuar y a ser, El vacío, La meditación, la desmitificación de lo místico y las ondas de tu futuro.* El autor señala que existen tres

cerebros encargados de pensar, de actuar y de ser, no obstante, cuando una persona evita pensar en su cuerpo, en el entorno y el tiempo y en cambio, piensa en cualquier otra cosa, “puedes pasar fácilmente de pensar a ser sin tener que hacer nada” (p. 22), por lo que si una persona logra crear una realidad futura y se centra en ella, comienza a vivir las emociones antes de que ocurran, logrando poder cambiar sus hábitos, actitudes y *otros programas subconscientes* de manera automática.

4. *Tercer capítulo: Avanza hacia tu nuevo destino.* En este capítulo se hablan de los pasos que el lector tiene que seguir para poder entrar a un proceso meditativo y estado creativo. Dichos pasos son “Dejar de ser el mismo de siempre, reconocer, admitir y declarar, entregarse, desmantelar el recuerdo del antiguo yo” (p.10) mediante observar y recordar, y redirigir. Posteriormente, el objetivo es “crear una mente nueva para tu nuevo futuro” (p.10), por lo que tiene que crear, repasar y demostrarse a sí mismo siendo transparente para vivir su nueva realidad.
5. *Epílogo, Apéndices, Notas y Agradecimientos:* Finalmente, se muestra el epílogo y se muestran los tres apéndices titulados *Inducción de las partes del cuerpo (Primera semana)*, *Inducción del agua ascendiendo (Segunda semana)*, *Meditación guiada: todos los pasos (De la segunda semana a la cuarta)* y finaliza el libro con los agradecimientos.

5.2.4 The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life de Mark Manson (2016)

Este libro fue publicado en el 2016 en su idioma inglés y en el 2017 su primera edición en el idioma español. El libro ha vendido más de 20 millones de copias, ha sido traducido a más de 65 idiomas (Amazon, 2024g; Infinity Squared Media, 2024) y cuenta con al menos 43 ediciones (Casa del Libro, 2024).

En la plataforma Amazon se encuentra ubicado en el lugar número dos de libros más vendidos en la categoría de *Felicidad* (Amazon, 2024e) y en el lugar 14 en la categoría de *Libros de autoayuda* (Amazon, 2024c). Es catalogado como el número uno de los autores *bestseller* en tres ocasiones por *The New York Times* (Infinity Squared Media, 2024; Kenigsberg, 2023).

Este libro se encuentra en la categoría de libros más vendidos en México en los años del 2020 al 2023 (Burgos, 2021; De Arana, 2021; Herrera, 2020, Listalibros, 2023; Maldonado, 2023; Romero, 2023; Sanborns, 2024).

Debido al éxito que tuvieron sus ventas, en el año 2022 publicó un diario titulado *El sutil arte de que (casi todo) te importe un carajo diario*, donde el autor escribe preguntas sobre emociones, valores y objetivos, así como ejercicios y chistes para guiar a la persona a lograr el objetivo de tener una menor preocupación en su cotidianidad. De igual manera, en el año 2023 se publicó un documental realizado por *Universal Pictures* basado en este libro, donde el protagonista es el mismo autor y el guion se encuentra basado en los consejos que presenta en dicho libro (Kenigsberg, 2023).

El autor de este libro estudió negocios internacionales y actualmente es escritor y conferencista. Cuenta con su propia página web: markmanson.net, donde en el titular con letras grandes es “5 Minutes That Might Change Your life”, posteriormente se presenta y señala:

I am the #1 NY Times Bestselling author of *The Subtle Art of Not Giving a F*ck and Everything Is F*cked: A Book About Hope*. I write life advice that is science-based, pragmatic, and non-bullshitty—a.k.a., life advice that doesn’t suck. Some people say I’m an idiot. Other people say I saved their life. Read on and decide for yourself (Infinity Squared Media LLC, párr. 2, 2014).

En su página se presenta señalando el número de ventas de su libro, el haber sido tres veces el número uno en *New York Times bestselling author* y señala que ha publicado y participado en más de los 50 periódicos, revistas y programas “más importantes del planeta”, como lo son *New York Magazine*, *GQ*, *the BBC*, *the Guardian*, *Time Magazine*, *USA Today*, *Vice*, *Variety* y *Buzzfeed*. Posteriormente señala lo que su trabajo diferente a los demás autores, lo cual es que “él escribe autoayuda para personas que odian la autoayuda” (Infinity Squared Media, párr. 4, 2024).

En su página, realiza una invitación a suscribirse a su boletín informativo gratuito, donde cada semana el usuario recibirá indicaciones y ejercicios diseñados para realizar si siguiente avance, de una manera concreta que podrá leer en cinco minutos. Cabe mencionar que cuando el usuario intenta registrarse para obtener su boletín informativo gratuito, se ofrece una suscripción para poder acceder a 6 nuevos videos, a tres nuevos cursos, a libros de trabajo digitales y a su librería por \$6.67 dólares mensuales. De igual manera, en la página se encuentran artículos y

libros que ha publicado, los cursos que ha realizado y que ofrece, su boletín e información sobre su podcast. Lo anterior, podría ser un indicador de que además del consumo de su libro, las personas pueden o están en constante consumo con el discurso que suele reproducir tanto en el libro, como en sus redes sociales, como podcast y boletines informativos.

El libro se encuentra estructurado de la siguiente manera: comienza en su sexta página con el titular “No lo intentes” (en lugar de la palabra índice que suele escribirse) y se presentan nueve capítulos.

1. *Capítulo 1: No lo intentes*: donde se habla del “maldito” círculo vicioso de sobre analizar así como los objetivos y la intención del autor de presentar el contenido del libro.
2. *Capítulo 2: La felicidad es un problema*: como su nombre lo dice, este capítulo plantea los motivos por los cuales la búsqueda de la felicidad puede ser problemático para una persona, por ejemplo se puede encontrar con decepciones, señala que las emociones suelen estar sobrevaloradas y por qué él concibe que el camino para la persona no debe ser sencillo ya que la felicidad se consigue mediante resolver problemas y elegir de manera adecuada “las luchas”.
3. *Capítulo 3 Tú no eres especial*: el autor aborda un poco sobre la historia del pensamiento positivo y el desarrollo de la psicología positiva y cómo esto ha favorecido a que las personas se engañen a sí misma generando pensamientos positivos y una percepción errónea sobre sus logros, lo que genera tener un parámetro engañoso que les impide poder lograr de manera realista una vida feliz y exitosa. El último subtítulo de este capítulo se nombra “P-p-p pero si no seré especial o extraordinario, ¿cuál es el punto?” (p. 66), donde

el autor realiza, o intenta realizar, una sátira sobre el deseo de las personas por sentirse excepcional.

4. *Capítulo 4 El valor del sufrimiento*: el autor aborda el tema de los valores, señala a algunos de ellos como valores mediocres (como el placer, el éxito material, el anhelo de tener siempre la razón, el mantenerse positivo) y propone que el lector defina sus buenos valores basándose en los criterios ser realistas, ser socialmente constructivos y que sean inmediatos y controlables (p. 65), mientras que los malos valores “son supersticiosos, son socialmente destructivos y son inmediatos” (p. 95).
5. *Capítulo 5 Siempre decides algo*: se aborda que no existe una sola manera para tomar una decisión. Señala que en todo momento tomamos decisiones, no obstante, que “la única diferencia entre un problema doloroso o sentirte con poder, es la percepción de que nosotros escogimos, que somos responsables de ello” (p. 100). Por tanto, señala que al elegir, se deberá ser consciente que es la propia persona quien elige sus problemas y recordar que él lo eligió, lo hace sentir con poder.
6. *Capítulo 6 Te equivocas respecto a todo (y yo también)*: en este capítulo, se encuentran los subtemas *Arquitectos de nuestras propias creencias*, *Cuidado con lo que crees*, *Los peligros de la certidumbre pura para la Ley Manson de la Evasión* (ley que crea el propio autor colocándole su apellido y que hace referencia a que las personas suelen evitar todo aquello que amenace su identidad), *Mátate y Cómo ser un poco menos seguro de ti mismo*. El autor aborda que las personas suelen buscar certezas para no enfrentarse a la realidad, por ejemplo, una persona que se percibe a sí misma como no atractiva duda de

salir a la calle porque tema enfrentarse con que no la miren o no sea atractiva para los demás; percibe que el aferrarse a las certezas, impide el crecimiento.

7. *Capítulo 7 El fracaso es un paso hacia adelante:* el autor retoma que existe una paradoja entre éxito y fracaso, ya que el fracasar te acerca más a triunfar. Señala que el dolor es parte del proceso del éxito y lo importante es tener como principio el hacer algo.
8. *Capítulo 8 La importancia de decir no:* se habla sobre cómo el rechazo permite que la persona se esfuerce para realizar una vida mejor, sobre la importancia de establecer límites, de construir confianza y de sentirse libres al sentirse comprometidos.
9. *Capítulo 9 ...Y después mueres:* el autor cierra señalando que en la medida en que la persona acepte que la muerte es inevitable, mayor comodidad y menor angustia experimentará y podrá vivir con mayor libertad, dejando de buscar de manera ilógica la inmortalidad.

10. Agradecimientos

5.2.5 *Cómo hacer que te pasen cosas buenas de Marian Rojas (2018)*

Este libro titulado *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (2018) su publicación original fue en castellano por de la autora española Marian Rojas. Este libro fue el cuarto libro más leído en México en la categoría general en el 2023 (Rojas, 2023) y uno de los diez libros más vendidos también en los años 2022 y 2024 (Amazon, 2024b, 2024c; Listalibros 2023, 2024; Maldonado, 2023; Romero, 2023). Es el tercer libro de autoayuda más vendido en el año 2023 y el segundo libro de autoayuda más vendido en la editorial Espasa, después de *Hábitos Atómicos* (Planeta, 2024a). Está catalogado como un *bestseller* y cuenta con más de 350,000 ejemplares vendidos (Porrúa, 2024).

Este libro se ha traducido a más de 20 idiomas, publicado en más de 40 países y es considerado como uno de los libros de divulgación científica y psicología más vendido (Planeta, 2024b). Un año posterior de la publicación de este libro, se publicó una edición especial donde se añade un capítulo extra. Este libro suele venderse en “estuche” junto con el otro libro de la misma autora, titulado *Encuentra tu persona vitamina*.

La autora Marian Rojas Estapé cuenta con su propia página web *marianrojas.com*, donde se encuentran los titulares con su información correspondiente: *Sobre mí, Consulta, Libros, Conferencias, Pódcast, Vídeos, Entrevistas, Contáctamente*, así como sus redes sociales de Facebook, X, Instagram, LinkedIn y YouTube. Marian Rojas Estapé es médico psiquiatra y actualmente trabaja en el instituto que ella fundó nombrado Instituto Rojas Estapé. Al igual que Mark Manson, que la autora Marian Rojas tenga vigente su página web y realiza de manera frecuente contenidos digitales, podría permitir una reproducción constante de los discursos de sus libros.

En su página, en la sección *Sobre mí*, aparece un párrafo en letras grandes donde señala: “Considero que la buena gestión de las emociones es clave para poder ser feliz” (Dualthink, 2024, párr.1), posteriormente, narra que ha colaborado en un *proyecto solidario en Camboya*, en la *Fundación de Somaly Mam, AFESIP*, donde ayuda en la prevención del tráfico sexual, ha ayudado en una ONG *excepcional* llamada *Por la sonrisa de un niño* y señala que siempre ha tenido un interés por proyectos solidarios, donde la gente la conoce por sus “miles de aventuras” que realiza y donde siempre le pasan cosas (Dualthink, 2024).

En la sinopsis de este libro, se señala que la autora une el punto de vista “científico”, psicológico y humano para identificar las capacidades de la persona, obtener una existencia plena, feliz, optimizar “zonas del cerebro”, conseguir metas, ejercer la voluntad, recuperar el optimismo y así lograr el bienestar. Posteriormente el libro viene dividido en los siguientes capítulos:

- 1) *Destino: la felicidad*. Donde se retoman los temas sobre la autoestima y felicidad, el sufrimiento, el trauma, el alivio del dolor y el sentido que puede tener el sufrimiento.
- 2) *El antídoto al sufrimiento: el amor*. En este capítulo se retoma el amor hacia sí mismo, a los demás, a los ideales, creencias y el amor hacia los recuerdos.
- 3) *El cortisol*. En este capítulo se presenta el cortisol como un *compañero de viaje* y a la vez como el *cortisol tóxico*. De igual manera, se habla de las consecuencias por vivir preocupados por algo constantemente, del sistema nervioso, de la alimentación, inflamación, el sistema digestivo, así como una relación entre depresión y una enfermedad inflamatoria del cerebro.
- 4) *Ni lo que pasó ni lo que vendrá*. Se habla de superar las heridas, de mirar con ilusión el futuro, sobre cómo *apaciguar* el sentimiento de culpa, los recuerdos, la depresión, el perdón, la compasión, el miedo y la ansiedad.
- 5) *Vivir el momento presente*. Se retoman elementos como la neuroplasticidad, la atención, el sistema de creencia, el estado de ánimo y el Sistema Reticular Activador Ascendente para hablar sobre la capacidad de atención.
- 6) *Las emociones y su repercusión en la salud*. Aquí se retoma la psicología positiva, investigaciones sobre emociones, las *moléculas de la emoción*, la expresión de

emociones, las emociones reprimidas, los síntomas psicosomáticos al *bloquear las emociones*, el llanto, una presentación sobre lo que sucede con el cáncer, la metástasis y “la actitud como factor clave en la salud” (Rojas, 2018, p. 132).

- 7) *Qué cosas o actitudes elevan el cortisol*. Se abordan tres actitudes principales que pueden desencadenar el cortisol: el miedo a perder el control, la obsesión por aprovechar el tiempo y el perfeccionismo.
- 8) *Cómo bajar el cortisol*. En este capítulo, se muestran las siguientes estrategias para disminuir los niveles de cortisol: el ejercicio, *manejar a las personas tóxicas*, seis claves para gestionar a esa persona tóxica, pensamientos positivos, ideas *sencillas* para no preocuparse tanto, meditación, mindfulness y Omega 3.
- 9) *Tu mejor versión*. Se señala la pregunta ¿quién soy yo? Así como la manera en cómo lograr una mejor versión, la importancia de la voluntad, de la pasión y de fijarse metas y objetivos para lograr ser mejor.
- 10) *Nunca es tarde para empezar de nuevo. El caso de Judith, la actriz porno*. En este penúltimo apartado del libro, se comenta la “historia” de una mujer llamada Judith, quien conoció la autora en una plática que estaba dando en un colegio sobre educación y resiliencia; la autora narra que Judith se acercó a ella, le comentó que no podía más, no podía seguir viviendo, su novio de la infancia le había pedido casarse y no sabía si era capaz porque si tenía hijos temía que sus hijos buscaran en internet y vieran su profesión.
- 11) *Agradecimientos*. Finalmente, la autora cierra con este apartado.

6. Hallazgos

Se presentan cinco fragmentos de cada libro de autoayuda previamente expuesto y un Análisis Lacaniano de Discurso de cada uno de ellos. La selección de fragmentos fue conforme con la metodología de ALD, donde posterior de realizar tres lecturas de cada libro, a partir de la retrospectiva se identificaron los significantes *puntos de capitonado* que funcionan como anclaje de representación en los discursos.

6.1 Del bienestar a la autoexplotación. El imperativo productivo en The Self-care Solution

En el libro *The Self-Care Solution: A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter—One Month at a Time*, los fragmentos seleccionados los representaremos con los siguientes títulos, los cuales son tomados con base en los significantes presentes en el mismo discurso: 1) *Self-care and effective time management*, 2) *Stop making excuses*, 3) *Not feeling useful or productive*, 4) *Laughter is one of the fastest and most effective ways to fight stress* y 5) *Meditation an investment*.

Fragmento 1

Self-care and effective time management

“In fact, *self-care* may just be *the most* critical component in *effective* time management. *If you're not doing it* on a daily basis, you're likely *wasting* your time -and *letting your health* and *happiness suffer* as a result” (Ashton, 2019, p. 5).

Se presentan los significantes autocuidado (*self-care*), el más (*the most*), efectivo (*effective*), perdiendo (*wasting*), permitir (*letting*), salud (*health*), felicidad (*happiness*) y padecer (*suffer*).

Se habla del *autocuidado* como el elemento *más importante*, no un elemento, sino *el más*, dando una primacía sobre otros elementos que pueden estar implicados en la *gestión efectiva* del *tiempo* y sobre el *cuidado* de la *salud* y la *felicidad*. Se señala que existe una efectividad para *gestionar*, para *permitir* o evitar *padecer*.

Se presenta el *autocuidado* como algo obligatorio, que se debe realizar todos los días, sin pausa, ni descanso, ni espacio para la ausencia, como algo útil que permite *gestionar* el *tiempo* de manera *efectiva*, como una manera de disciplinarse, que pueden tener al sujeto contrariado, incluso preocupado ya que, si no lo hace, él mismo es quien *hace* y quien *sufre* de sus consecuencias. El autocuidado es *el elemento más* fundamental para *gestionar*, para evitar *sufrir* las *consecuencias* en *salud* y *felicidad* y para *no perder*. Se presentan en la misma línea la *salud* y la *felicidad* como algo que depende de la persona, una responsabilidad individual. Habrá que hacer algo a diario para no perder ni desperdiciar.

El *autocuidado* se liga con la obligación, con la eficiencia y con la productividad. Se reduce a una cuestión individual, a una sobre responsabilización al sujeto de su bienestar y se traslada la culpa al sujeto si no logra hacerse cargo de su salud y felicidad únicamente por su capacidad de autocuidado. Se ignoran las condiciones estructurales y se refuerza el discurso neoliberal.

El autocuidado se revela como un engrane en el engranaje de no parar para continuar con el funcionamiento, para que todo marche, como diría Lacan sobre el deseo del amo frente al saber donde el amo no desea saber nada “lo que desea un verdadero amo es que la cosa marche” (Lacan, 2008c, p. 22).

El autocuidado no desea saber nada del cuidado, permite que marche la efectividad, que el tiempo se ocupe, que algo se repita una y otra vez a diario, el no desperdiciar el tiempo y así evitar que la salud y la felicidad sufran las consecuencias. Se presenta una contradicción: el autocuidado que implica un cuidado se transforma en un mandato, en una consigna de no parar para así no enfermar, cuando el no parar es la misma enfermedad.

Fragmento 2

Stop making excuses

In 2017, while speaking at an event in Los Angeles, I ran into Roth, who was also a guest speaker. I shared with him how I'd *fallen* off my practice and now that things had leveled in my life personally and professionally, I just couldn't seem to find the time to pick it up again, since I was waking up so early to appear on GMA. He listened, then asked me what time I thought GMA's coanchor George Stephanopoulos, who practices T.M *every day*, wakes up. I didn't have to think about it - I knew George woke up around 3:30 *every morning* for the show - a full two hours before my alarm. Could I have gotten up twenty minutes *earlier* in order to *meditate*? In his own subtle, effective way, Roth was telling me to *stop making excuses*. He was *right*. *If George could do it, I could do it* (Ashton, 2019, p. 57).

Se presentan los significantes cada día (*ever day*), cada mañana (*every morning*), más temprano (*earlier*), meditar (*meditate*) dejar de realizar excusas (*stop making excuses*), tenía razón (*he was right*) y el condicional, si él pudo hacerlo yo puedo hacerlo (*If George could do it, I could do it*).

La meditación se presenta como una práctica que se debe realizar *cada día, cada mañana*, y en caso de que no exista tiempo para realizarla, se tendrá que poner una alarma *más temprano* para lograr meditar, no importa si es a las 3:30 am, sustituyendo el sueño, una actividad de descanso y pausa, para hacer algo más para autocuidarse. En caso de no hacerlo, es porque se están *realizando excusas* y habrá que *dejar de hacerlas*.

Se presenta el mandato *deja de realizar excusas*, se desplazan posibilidades como el sueño, el cansancio y el descanso. No habrá que excusarse ni pensar ni preguntarse si algo no se puede o no se quiere hacer, se tendrá que hacer y poder, habrá que seguir las órdenes, los mandatos, habrá siempre que poder.

Se muestra el condicional “si” (*if*), si él pudo hacerlo, yo también. Se devela no solo un condicional, sino un mandato encubierto, un modelo de referencia de autoexigencia: si el otro pudo, si George pudo, yo también tengo que poder. Si George se despierta a las 3 de la mañana, yo también podría hacerlo.

Se devela de manera clara la dimensión imaginaria, al presentar una identificación especular del Yo ideal como otro siempre: si él puede, yo también. Se igualan las condiciones entre él y yo, se anula individualidad, se borran las diferencias en la persona y en sus circunstancias y se establece un decreto donde todos deberían poder. Se desdibuja la diferencia, se igualan las actividades cotidianas que realiza un hombre y una mujer, las condiciones de

trabajo, las condiciones sociales, económicas y culturales. Se despoja al sujeto de su singularidad y se condena a la alienación con el Otro.

No hay espacio para el no poder, se tiene que poder aunque la actividad de la que se habla, de la meditación, de algo que paradójicamente implica una pausa, se tenga que realizar una y otra vez sin parar. La meditación se muestra como un mandato más dentro del círculo de la autoexplotación, lo cual es acorde con el imperativo del goce en el discurso neoliberal: no basta con someterse, habrá que gozar en la sumisión, gozar meditando, gozar despertando más temprano, gozar en la autoexplotación.

Se devela en el discurso una lógica del *superyó*, donde no basta desear hacer algo, sino debes hacerlo sin pretextos, ni excusas ni resistencias. No solo se ordena, sino se castiga y avergüenza al sujeto por no cumplir con lo que debería ser su rendimiento. No hay cuestionamientos, dudas o contra respuestas a las demandas, habrá que seguirlas, habrá que quedarse en el imaginario donde todo es homogéneo y posible y habrá que colocarse como esclavo para acatar. Se debe obedecer al Otro, dejar de lado las circunstancias, solo la voluntad para cumplir con lo impuesto.

Fragmento 3

Not feeling useful or productive

Another factor than can *prevent* nighttime sleepiness is *not feeling useful or productive* during the day. To *remedy* this, try taking on *more* responsibilities at work, *commit* to a new project or class, *pursue* a hobby, or *make more* plans with friends or family (Ashton, 2019, p. 240).

Se presentan los significantes prevenir (*prevent*), útil (*useful*), productivo (*productive*), remediar (*remedy*), más (*more*), comprometerse (*commit*), buscar (*pursue*), hacer más (*make more*).

Se muestra el *no sentirse útil o productivo* como una causa para el que una persona *no pueda dormir*. Para *prevenirlo*, para *remediarlo*, habrá que *hacer más, tomar más responsabilidades* en el trabajo, *hacer más y nuevos proyectos, hacer más planes y buscar más pasatiempos*.

El *no dormir* se liga con un problema de falta de *utilidad y productividad*. El discurso opera en una lógica de discurso del amo, donde se ordena ser *útil y productivo* para merecer o acceder al descanso. El cansancio se desliga como un síntoma del cuerpo y se liga a una consecuencia de la falta de rendimiento.

Queda develado un mandato de autoexplotación a la que el sujeto debe someterse: si algo falta, la única respuesta es hacer más, explotarse aún más, hasta que el agotamiento, por fin, permita dormir. Queda velado el desgaste como consecuencia de la explotación, mientras se muestra una normalidad patológica donde el agotamiento no solo se asume como parte de lo cotidiano, sino que además es necesario ir a *buscarlo*.

Se colocan en la misma línea las responsabilidades del trabajo, los proyectos, las clases, los pasatiempos, el tiempo con amigos y familia. Se instrumentaliza lo humano: los vínculos sirven para sentirse *útiles y productivos*. Se muestra un superyó del deber hacer más, se exige un goce en la productividad donde el ocio, los pasatiempos, los vínculos, deben ser instrumentalizados para alcanzar la eficiencia.

No se presenta algún cuestionamiento ante el no poder dormir, ante un malestar, se llena de manera inmediata con la búsqueda de actividades. No se permite un hueco, una pregunta, una

falta como puede ser la falta de sueño, sino que se direcciona hacia el hacer más. Si no duermes bien, entonces habrá que comprometerse con más responsabilidades; si estás cansado, entonces deberás hacer más cosas. El sujeto es alineado de su deseo, de escuchar su necesidad de descanso y se le empuja a encontrar satisfacción en tomar más, hacer más, rendir más.

Fragmento 4

Laughter is one of the fastest and most effective ways to fight stress

Laughter Is One of the *Fastest* and *Most Effective* Ways to *Fight Stress*

Humor can make you feel *instantly* happy and allow you to temporarily *forget* about *all* your *work*, *financial* woes, and *personal problems* for a quick second. But the *power* of mirth and merriment goes beyond just temporary stress relief. Studies show *laughter* lowers levels of adrenaline and the stress *hormone* cortisol that has been linked to nearly every *health condition*, including *weight gain*, *skin aging*, diabetes, Alzheimer's, cancer and heart disease.

Laughter can *slash stress* so much, in fact, that even anticipating a good guffaw has been shown to cut cortisol, according to *studies*.

Laughter doesn't just *stop the bad stuff* - it also *stimulates* your body to *make more* good chemicals, including endorphins, the same hormones triggered by exercise that help you feel *more serene* after a good sweat session. Additionally, humor stimulates the brain to *make more* dopamine, the *powerful* pleasure chemical (Ashton, 2019, p. 254).

Se presentan los significantes instantáneamente risa (*laughter*), rápida (*fastest*), efectiva (*effective*), instantánea (*instantly*), olvidar (*forget*), todo (*all*), trabajo (*work*), problemas financieros (*financial woes*), problemas personales (*personal problems*), poder (*power*), hormona (*hormone*), salud (*health*), ganar peso (*weight gain*), envejecimiento (*aging*), piel (*skin*), reducir (*slash*), estrés (*stress*), investigaciones (*studies*), parar (*stop*), cosas malas (*bad stuff*), estimular (*stimulates*), hacer más (*make more*), sereno (*serene*), poderoso (*powerful*).

Se presenta la risa (*laughter*) como un *punto de capitonado* y como la manera *más rápida* y *más efectiva* para combatir el *estrés*. La risa permite *olvidar* el *trabajo*, los *problemas financieros* y *personales*. Una manera *efectiva* para lograr *olvidarse* del malestar, que se está estresado, que se tienen problemas en el trabajo y en la economía, una manera de evitar la indignación y el movimiento.

La *risa estimula* para *hacer más*. Se devela en este discurso del amo una demanda de productividad y rendimiento. Reírse para producir más *dopamina*, más *endorfina*, hacer más químicos *poderosos* del *placer*, ser *más rápido*, más *saludable*, más *efectivo*.

Los beneficios que se presentan recaen en el organismo, en el individuo, de manera individual, sin el contacto con los otros; se demanda una responsabilidad al sujeto para hacerse cargo de su salud y de su bienestar. Se muestra una instrumentalización: algo tan espontáneo y humano como la risa, se presenta como algo útil, funcional, productivo, rápido, efectivo, que permite el *poder* y el *olvido*.

La risa también ayuda a disminuir el cortisol y enfermedades como el cáncer, el Alzheimer, diabetes y enfermedades cardíacas y el envejecimiento de la piel. Se presentan en la misma línea las enfermedades y el envejecimiento de la piel. Reírse se liga con evitar enfermarse

y mostrar el envejecimiento. Se demanda al cuerpo estar gestionado y óptimo para perpetuar la efectividad y productividad. Se presentan los significantes *investigaciones, ciencia, la salud, la enfermedad*, como una manera de respaldar el *poder* de la risa.

De igual manera, aparece la risa como si tuviera un sentido unívoco, como si la risa tuviera siempre un carácter festivo, que procede del disfrute, no obstante, como lo señala Lacan (2004), las risas también pueden ser de angustia. En este caso valdría la pena angustiarnos al exponer la risa como un sedante.

La risa queda develada como un sedante: es algo que de manera instantánea funciona para hacerte feliz, para olvidarte de todo, es rápido, efectivo e instantáneo. No solo detiene las *cosas malas*, sino te *estimula* para *hacer más*, para obtener *más poder, combatir* más rápido mientras te sientes más *sereno*. La risa es un excelente aliado en el sistema capitalista neoliberal para sedarse, calmarse, olvidarse, enajenarse.

Fragmento 5

Meditation an investment

CONSIDER MEDITATION AN INVESTMENT IN YOUR DAILY PRODUCTIVITY

I can't *reiterate* how *much more focused* and *productive* I felt during the days I meditated in the morning. If you think you don't have time to meditate, I *guarantee* if you take just twenty minutes to try it, you'll discover *you'll make* the time up tenfold by being *more productive, focused, and effective* the rest of the day. The majority of the *busiest* and *most successful* people I know in the world *meditate daily* (Ashton, 2019, p. 69).

Se presentan los significantes meditación (*meditation*), inversión (*investment*), diariamente (*daily*), reiterar (*reiterate*), enfocado (*focused*), productivo (*productive*), garantizar (*guarantee*), más (*more*), efectivo (*effective*), más ocupados (*busiest*), más exitosos (*most successful*).

Se presenta la meditación como un *punto de capitonado*. El título invita a *considerar* la *meditación* como una *inversión*. No se puede dejar de *reiterar*, de insistir en meditar como un medio para ganar más, para ser *más productivo*, más *concentrado* y más *efectivo*. Si se invierten solamente veinte minutos al día, se pueden ganar *diez veces más* en la producción. La meditación es una inversión, una manera de ganar más en menos tiempo, una acción que permite un mayor rendimiento en el *resto del día*.

La meditación se devela como un cómplice del capitalismo donde la producción se rige por la lógica de invertir menos para ganar más, tal como se concibe en este sistema donde toda la productividad se reduce a la generación de plusvalor.

La meditación se muestra ligada a un mayor rendimiento y a una mayor ganancia. Se presenta como una característica que tienen en común las personas *más exitosas* y las *más ocupadas*. Se presenta un modelo de éxito donde aún las personas más ocupadas, tienen tiempo para meditar diariamente. Se muestra la meditación como una manera de ritual que permita invocar el éxito y la efectividad, una actividad que debe encajar en una agenda productiva.

La meditación se liga a un deber ser: ser productivo, efectivo y exitoso. Se liga a la autoexplotación y optimización en el rendimiento, eliminando cualquier posibilidad para la pausa, introspección, para el ocio, la falta o descanso. Se refuerza la alienación del sujeto en el ideal del éxito, como una obligación disfrazada de elección personal.

6.2 Repetición, automatización y control en *Atomic Habits*

En el libro *Atomic Habits* (Clear, 2018) los fragmentos seleccionados los representaremos con los siguientes títulos: 1) *The secret to self-control*, 2) *Without thinking*, 3) *Compound for your or against you*, 4) *The punishment* y 5) *Fall in love with boredom*.

Fragmento 1

The Secret to Self-Control

The Secret to Self-Control

Bad habits are *autocatalytic*: the process *feeds* itself. They foster the feeling they *try to numb*. You *feel bad*, so you *eat junk* food. Because you eat junk food, you *feel bad*.

Watching television makes you feel *sluggish*, so you watch more television because you don't have the energy to do anything else. *Worrying* about your *health* makes you feel *anxious*, which causes you to smoke to *ease* your anxiety, which *makes* your *health* even *worse* and soon you're *feeling more anxious*. It's a *downward spiral*, a runaway *train* of *bad* habits.

[...]

Here's the *punch line*: You can break a habit, but you're *unlikely* to *forget* it. Once the mental *grooves* of habit have been *carved* into your brain, they are nearly *impossible* to *remove entirely*—even if they go unused for quite a while. And that means that simply *resisting temptation* is an *ineffective* strategy. It is *hard* to *maintain* a Zen attitude in a life filled with *interruptions*. It *takes too much* energy. In the *short-run*, you can *choose* to

overpower temptation. In the *long-run*, we become a *product* of the *environment* that we live in. To put it *bluntly*, I have never seen someone consistently stick to *positive habits* in a *negative environment*. A more reliable approach is to *cut* bad habits off at the *source*. One of the most *practical* ways to *eliminate* a bad habit is to *reduce exposure* to the cue that causes it (Clear, 2018, p. 80).

Se muestran los significantes secreto (*secret*), autocontrol (*self-control*), malos hábitos (*bad habits*), perezoso (*sluggish*), autocatalítico (*autocatalytic*), intentar adormecer (*try to numb*), preocuparse (*worrying*), salud (*health*), ansioso (*anxious*), peor (*worse*), más (*more*), espiral descendente (*downward spiral*).

Para lograr el autocontrol (*self-control*), para evitar comer algo no sano y entonces no sentirse mal, para esquivar el sentirse *perezoso* (*sluggish*) al ver la televisión o sentirse *preocupado* por la salud y entonces sentirse *ansioso*, habrá que hacer algo con el *tren de los malos hábitos*, debido a que de no ser así, se llegará a un proceso *autocatalítico*, algo que acelera el proceso, en este caso el de los *malos hábitos*, para evitar un *espiral descendente*, un ciclo negativo que se retroalimenta hacia abajo. Se presentan las conductas en una posición extrema y de manera negativa. Se maximiza la primera situación y parece alarmante, la consecuencia se muestra muy preocupante. Se presenta como un espiral en descenso, que implica ir hacia un lugar más bajo, un tren de malos hábitos, algo con muchos vagones, en cadena, algo que carga y que es pesado.

El significante *eliminar* insiste en el discurso presentándose de diferentes maneras (*remove, eliminate, cut*). Se presenta el significante *eliminar* y los significantes *olvidar* (*forget*),

reducir (reduce) y romper (break). Se señala que al no poder *olvidar ni eliminar ni resistirse* a la *tentación (temptation) completamente (enterily)* de los malos hábitos (*bad habits*) ya que es una estrategia ineficaz (*ineffective*), entonces habrá que optar por eliminarlos desde su *origen (source)*, en que no quede rastro, en que no existan experiencias para olvidar, porque olvidar es imposible, que no queden tentaciones, entonces habrá mejor que no acercarse, reducir, reducirse.

Se muestra el *vencer (overpower)* las tentaciones de manera rápida, en una corta carrera (*short run*) para no convertirse en producto del entorno negativo. Se presenta la dicotomía positivo y negativo, los hábitos positivos y los hábitos negativos, los entornos positivos y los entornos negativos. Los positivos van con los positivos y los negativos con los negativos. Como no existen maneras de que algo se mantenga (*maintain*) completamente (*enterily*) lleno (*filled*), como no existe una manera de no caer en lo negativo, ni de olvidar un hábito negativo, para permanecer solo del lado positivo, entonces el secreto del *autocontrol (the secret to self-control)* es eliminar de origen las tentaciones, es no acercarse, es alejarse, es quedarse en lo positivo, es alejar lo negativo, es reducir y eliminar.

Se presenta el autocontrol como la manera de no caer en las tentaciones, de permanecer solo en lo positivo (los hábitos, el ambiente), pero a la vez, aparece lo subyacente, lo descubierto: el autocontrol no puede garantizar no caer en las tentaciones, por eso es mejor alejarse. El secreto del autocontrol es que no existe el autocontrol absoluto.

A su vez, en el orden de lo imaginario, las tentaciones se pueden vencer y eliminar desde su origen y uno puede permanecer solo de un lado, permanecer y resguardarse solo en lo positivo (los hábitos, el ambiente) para no convertirse en productivo del negativo.

Finalmente, se habla de un espiral descendente, de un espiral que muestra la verticalización de la realidad y de la segregación entre un ambiente positivo y uno negativo, consonante con la concepción de la sociedad capitalista y correlativa del maniqueísmo, donde se valoriza todo y se sitúa en una dimensión de arriba y abajo. Se devela una segregación entre un ambiente positivo y uno negativo. Habrá que alejarse de los ambientes negativos, como las ciudades divididas de manera geográfica entre norte y sur, lo norte siempre más privilegiado mientras el sur más desfavorecido (Pavón-Cuéllar, 2023c).

Fragmento 2

Without thinking

When you know the simple movements so well that you can perform them *without thinking*, you are *free* to pay attention to more *advanced* details. In this way, *habits* are the *backbone* of any pursuit of *excellence*. However, the benefits of habits come at a *cost*. At first, each repetition develops fluency, speed, and skill. But then, as a habit becomes *automatic*, you become *less sensitive* to feedback. You fall into *mindless repetition*. It becomes easier to let *mistakes* slide. When you can do it “good enough” on *autopilot*, you *stop thinking* about how to do it *better*. The *upside* of habits is that we can do *things without thinking*. The *downside* of habits is that you get used to doing things a certain way and *stop paying attention* to little *errors*. You assume you’re getting *better* because you’re *gaining experience*. In reality, you are merely reinforcing your current habits— not improving them. In fact, some research has shown that once a skill has been mastered there is usually a slight decline in performance over time.

To *become great*, certain skills do need to become *automatic* (Clear, 2018, pp. 184-185).

Se presentan los significantes sin pensar (*whithout thinking*), libre (*free*), avanzado (*advanced*), hábitos (*habits*), columna vertebral (*backbone*), excelencia (*excellence*), costo (*cost*), automático (*automatic*), menos (*less*), sensitivo (*sensitive*), piloto automático (*autopilot*), beneficio (*upside*), desventaja (*downside*), errores (*errors*), convertirse (*become*) y grandioso (*great*).

El signifiante *no pensar* antecede a ser *libre*, cuando no piensas, eres *libre*. *No pensar*, *ser menos sensitivo* y *automatizar* permite *avanzar*, lograr lo *grandioso*.

Lo bueno o el *beneficio* de los hábitos es que se pueden realizar *sin pensar*, en *piloto automático*. Que develado el *no pensar*, *no sentir* y *automatizar* como elementos indispensables para implementar hábito.

Estos *hábitos* conforman la *columna vertebral* para la *excelencia*. Los *hábitos* *no se piensan*, solo se realizan. Son una *columna vertebral*, algo que sostiene. Son el engranaje perfecto de conseguir la repetición; su *beneficio* es que puedes hacer *sin pensar*, siendo la *columna vertebral* para un sistema capitalista que requiere sujetos no pensantes, enajenados para así asegurar su correcta marcha, producción, acción, implementación, para asegurar su preservación.

El hábito que en un primer momento del libro se relaciona como un elemento para el cuidado termina develándose como un medio para cuidar mejor al sistema capitalista, para ser el engranaje perfecto, ser su *columna vertebral* donde: el *lado positivo* del *hábito* es que puede realizarse *sin pensar*, permite *automatizar* una acción, busca la *excelencia* y te hace *menos sensitivo*. Los *hábitos* forman la *columna perfecta* de un sistema donde no se debe parar, donde

no se debe pensar para lograr automatizar, donde se busca ser menos sensible, donde el beneficio viene con un costo, donde la mejora consiste en realizar una actividad de manera automática y sin error.

Lo subyacente es la invitación a convertirse en un autómatas: alguien que no siente, que no piensa, que no comete errores, pero sobre todo que ejecuta las órdenes sin ninguna resistencia, quedando desplazada y desposeída la indignación y la lucha.

Fragmento 3

Compound for your or against you

YOUR HABITS CAN COMPOUND FOR YOU OR AGAINST YOU

Positive Compounding

1. *Productivity* compounds. Accomplishing one *extra* task is a small feat on any given day, but it *counts* for a lot over an entire career. The effect of *automating* an old task or *mastering* a new skill can be even *greater*. The *more* tasks you can handle *without thinking*, the more your *brain* is *free* to focus on other areas.
2. *Knowledge* compounds. Learning one new idea won't make you a genius, but a commitment to lifelong learning can be transformative. Furthermore, each book you read not only teaches you something new but also opens up different ways of thinking about old ideas. As Warren Buffett says, "That's how knowledge works. It builds up, like *compound interest*."
3. *Relationships* compound. People reflect your behavior back to you. The *more* you help others, the *more* others want to help you. *Being* a little bit *nicer* in each interaction can result in a *network* of broad and strong connections over time (Clear, 2018, p. 20).

Negative Compounding

1. *Stress* compounds. The frustration of a traffic jam. The weight of parenting responsibilities. The *worry* of making ends meet. The strain of slightly high blood pressure. By themselves, these common causes of stress are *manageable*. But when they persist for years, *little* stresses compound into serious *health issues*.
2. *Negative thoughts* compound. The more you think of yourself as *worthless*, *stupid*, or *ugly*, the more you condition yourself to interpret life that way. You get trapped in a thought loop. The same is true for how you think about others. Once you *fall* into the *habit* of seeing people as angry, unjust, or selfish, you see those kind of people everywhere.
3. *Outrage* compounds. *Riots*, *protests*, and mass movements are rarely the result of a single event. Instead, a long series of *microaggressions* and daily aggravations slowly multiply until one event tips the scales and outrage spreads like *wildfire* (Clear, 2018, p.20).

Comenzando por el título que en el texto original se encuentra en mayúsculas “Tus hábitos actúan de manera acumulativa a tu favor o en tu contra” (*your habits can compound for you or against you*) éste se presenta para señalar que los siguientes hábitos *actuarán*, como si tuvieran agencia por sí mismos, *a favor* de la persona o *en contra*, señalando que los *hábitos que actúan a favor* son la *productividad (productivity)*, el *conocimiento (knowledge)* y las *relaciones sociales (relationships)*, mientras que los *hábitos que actuarán en contra* son el *estrés (stress)*, los *pensamientos negativos (negative thoughts)* y la *indignación (outrage)*.

El título junto con sus correspondientes categorías se encuentra configurado como un saber, sobre qué es *favorable* para ti (*compound for you*) y cuáles son en contra (*against you*), como un aforismo, un mandato que se presenta en una dicotomía: o es a favor o es en contra, no hay una manera de ir desplazándose entre ellos.

En el primer *hábito acumulativo favorable* se presenta la *productividad*, señalando que entre *más* tareas seas *capaz* de realizar de manera *automática*, *sin pensar*, *más libertad* tendrá tu *cerebro* de *enfocarse* en otras áreas. Se devela de manera clara, cínica, la complicidad de la literatura de autoayuda con la productividad, señalándola y enaltecéndola como lo favorable.

Se presentan el *acumular*, el *más*, el *ser capaz*, lo *automático*, el *no pensar* y así obtener *más libertad*. El *no pensar* y obtener *más libertad* se encuentran continuos y son anteceditos por lo *automático*, por lo que se presenta lo contradictorio y lo paradójico al exponer que en la medida en que *no se piense* y se *automatice*, más libre se puede ser. El *no pensar* y el *automatizar* nunca serán vías para la libertad.

El significante *automatizar* se presenta como un logro en la segunda oración y nuevamente se presenta lo *automático* en la tercera. Se muestra el *automatizar* y *acumular*, el hacer *más*, como los verdaderos hábitos que están a favor mientras que *pensar* será algo *en contra*, como el *estrés*, los *pensamientos negativos* y la *indignación* que se presentan a la derecha como *hábitos desfavorables*, develándose que lo *desfavorable* son las acciones que pueden permitir al sujeto ser sujeto y no objeto, como lo es un autómeta.

La indignación se enlaza con *disturbios*, con *agresiones y afectaciones repetidas*, con una alteración de orden público, que se pueden extender como un *incendio*, como algo que habrá que contener para que no se vuelva incontrolable.

La indignación, el estrés y los pensamientos negativos, aquello que enoja, que mueve, que posibilita, que rompe un estado de homeostasis, que preocupa y se presenta como desfavorable a un sistema que requiere autómatas.

Lo subyacente es mantener un sistema homeostático, neutralizado, callado y opresivo: no indignarse, no pensar negativo, no estresarse, quedarse neutral, que el enojo no se extienda como incendio, que no altere la dominación.

En la medida en que el humano sea un autómatas, piense menos, se estrese menos, tenga menos pensamientos negativos y se indigne menos, más favorable será. Queda develado que los hábitos que están a favor o en contra no son en función de un cuidado o de un bien estar para el sujeto, sino son a favor o en contra, de un sistema que busca mantener la explotación, el individualismo y la subordinación, como lo es el sistema capitalista neoliberal.

Fragmento 4

The punishment

How an Accountability Partner Can Change *Everything*

We repeat *bad habits* because they serve us in some way, and that makes them hard to *abandon*. The best way I know to overcome this predicament is to *increase the speed* of

the *punishment* associated with the behavior. There can't be a *gap* between the *action* and the *consequences*.

As soon as actions incur an *immediate consequence*, behavior begins to *change*.

Customers *pay* their bills on time when they are *charged* a late fee. Students show up to class when their grade is linked to attendance. We'll jump through a lot of hoops to *avoid* a little bit of immediate *pain*.

There is, *of course*, a limit to this. If you're going to rely on punishment to change behavior, then the *strength* of the *punishment* must match the relative strength of the behavior it is trying to *correct*. To be *productive*, the cost of procrastination must be *greater* than the cost of action. To be *healthy*, the *cost* of laziness must be greater than the cost of exercise. Getting fined for smoking in a restaurant or failing to recycle adds consequence to an action. Behavior *only shifts* if the *punishment* is *painful enough* and *reliably enforced*.

In general, *the more* local, tangible, concrete, and immediate the *consequence*, the more likely it is to *influence individual* behavior. The more global, intangible, vague, and delayed the consequence, the less likely it is to influence individual behavior.

Thankfully, there is a straightforward way to *add* an *immediate cost* to any *bad habit*: create a *habit contract* (Clear, 2018, pp.160-161).

Se presentan los significantes hábito (*habit*), malo (*bad*), abandonar (*abdon*) incrementar (*increase*), velocidad (*speed*), castigo (*punishment*), brecha (*gap*), acción (*action*), consecuencias (*consequences*), inmediato (*immediate*), cambio (*change*).

Se coloca el binomio *bueno y mal hábito*, donde un *hábito* es *malo* y se tiene que *abandonar*.

No se cuestiona ni se interroga lo bueno o malo, solamente se abandona. Para lograr esto, se necesita el *castigo* y para que sea más *inmediato*, es necesario *incrementar* su *velocidad* de implementación. Se insiste en *incrementar*, en aumentar y en hacerlo más rápido. El *castigo* es la vía para *abandonar* de manera *rápida*.

Para que el comportamiento *cambie* no debe haber una *brecha* entre la *acción* y la *consecuencia*, no debe haber un espacio, ni para la pregunta, ni para el pensamiento, ni una pausa, al realizar algo se debe obtener una *consecuencia inmediata*, un *castigo*.

Se presentan los significantes pagar (*pay*), facturas (*bills*), cargo (*charged*), evitar (*avoid*), dolor (*pain*), inmediato (*immediate*), fuerza (*strength*), castigo (*punishment*), deber (*must*), coincidir (*match*), corregir (*correct*), productivo (*productive*), costo (*cost*), mayor (*greater*), sano (*healthy*), multado (*fined*), consecuencias (*consequence*), suficientemente (*enough*), doloroso (*painful*) y confiable (*reliably*).

Se presentan ejemplos como *pagar facturas*, obtener *cargos* monetarios, ser *productivo*, ser *sano*, ser *multado*, obtener *costos*, *consecuencias* y *castigos* lo suficientemente *doloroso* en la misma línea. Para ser *saludable*, se debe pagar un *costo*. El *costo* de ser *perezoso* debe ser mayor que el de hacer ejercicio. El ser *saludable* se encuentra en la misma *línea* que pagar *impuestos* para evitar el *castigo*.

Se articula en el discurso de autocuidado con lo económico, con un discurso capitalista que emplea mecanismos de control y reduce al sujeto a un ente económico que reacciona ante estímulos externos, con recompensas y sanciones para optimizar su rendimiento y asegurar su eficacia.

Aparece el lapsus de intentar negar la dimensión del deseo inconsciente y del goce: como no siempre se elige el hábito bueno o saludable ya que el comportamiento no se rige por una lógica racional o utilitaria, aparece el goce como esto que no se puede adormecer ni controlar, como que esto que no deja de repetirse, de insistir, que está anclado a lo real. Al no lograrlo, se presenta el signifiante *castigo* de una manera más *severa*, más *inmediata* y *rápida*. El *costo* debe ser *mayor* que la *acción*, se debe pagar más de lo que se hizo, el *castigo* tiene que aumentar e incrementar su fuerza para intentar domar. Se muestra la utopía al pensar que el *comportamiento* solo se *modifica* si el castigo es lo *suficientemente doloroso* y *confiable*. El goce, aquello que no puede ser completamente domado, domesticado, por leyes, normas o castigos, es lo que no deja de repetirse.

También aparece en el registro de lo imaginario la ilusión de causalidad y linealidad en el comportamiento humano (si A, entonces B), como si se redujera a estímulo-respuesta y como si mediante un *contrato*, se lograra su autodomínio y autonomía.

Fragmento 5

Fall in love with boredom

When a habit is *truly important* to you, *you have* to be willing to stick to it in any mood. Professionals take action even when the mood isn't *right*. They might not enjoy it, but they find a way to put the reps in. There have been a lot of sets that I haven't felt like finishing, but I've never regretted doing the workout. There have been a lot of articles I haven't felt like writing, but I've never regretted publishing on schedule. There have been a lot of days I've felt like *relaxing*, but I've never regretted showing up and *working* on

something that was important to me. The only way to become *excellent* is to be *endlessly fascinated by doing the same thing over and over*. You have to *fall in love with boredom* (Clear, 2018, p. 182).

Se presentan los significantes realmente (*truly*), importante (*important*), deber (*have to*), mantenerlo (*stick to*), excelente (*excellent*), fascinado (*fascinated*), lo mismo (*same*), una y otra vez (*over and over*), enamorarse (*fall in love*), aburrimiento (*boredom*).

Se presenta el *deber ser* como una especie de superyó, donde si un hábito para la persona es *realmente importante, debe mantenerlo*, replicarlo, repetir lo *mismo una y otra vez*, encontrarse *fascinado, enamorarse del aburrimiento*, para lograr ser *excelente*, aún en la ausencia de deseo, placer o motivación. Se devela el goce como esta repetición, esta forma de satisfacción que implica una compulsión.

Se presenta una recuperación al señalar que aun cuando existan días donde el sujeto desee *relajarse*, debe continuar, no debe parar. Como recompensa, estará el *nunca arrepentirse* de no parar, de hacer lo *mismo*. No hay espacio para el descanso, para la pregunta.

Se muestra en el registro de lo imaginario, la ilusión acerca de lograr mantenerse *fascinado y enamorado del aburrimiento* como una vía de *mantener el hábito*, de lograr la *excelencia*, como una fantasía que oculta la falta fundamental (el objeto a).

Pareciera que las amenazas se encuentran la deserción en lo diferente, en el *desenamoramiento*, en el *aburrimiento*, por eso habrá que *enamorarse*, estar fascinado, para no mirar otra cosa, para solo centrarse en la repetición, como una especie de tapajos que delimite el campo visual, evitar la distracción, esconder el hartazgo, para continuar con la reproducción del

trabajo. Si comienza el cansancio, el deseo de pausar, de relajarse, entonces habrá que recordar, aparentemente, que uno *nunca* se *arrepiente* de trabajar más, de repetir algo una y otra vez, habrá que pensar en la ganancia.

Surge lo contradictorio y se presenta un acto fallido: habrá que mantenerse *fascinado* para *no parar*, para no dejar de *repetir*, pero a la vez se revela una tensión inherente: si el sujeto necesita *enamorarse del aburrimiento*, es porque el *aburrimiento* estará presente, no podrá ser eliminado y no se podrá estar completamente *fascinado*. Este acto fallido revela la verdad del sujeto, se muestra en falta: al no poder estar completamente fascinado, intenta recurrir a la ilusión de enamorarse del aburrimiento para sostener su compromiso con la repetición.

6.3 Despojarse del propio ser: borrado de lo humano y anulación subjetiva en Breaking the Habit of Being Yourself

En este libro, *Breaking the Habit of Being Yourself* (Dispenza, 2016), los fragmentos seleccionados los representaremos con los siguientes títulos: 1) *Enslaved to your environment*, 2) *Mental rehearsal*, 3) *Healthy, wealthy and happy*, 4) *Let's just unmemorize* y 5) *Nobody*.

Fragmento 1

Enslaved to your environment

You *have formed* the *habit of being yourself* by becoming, in a sense, *enslaved* to your *environment*. Your *thinking* has become *equal* to the *conditions* in your life, and thus you, as the quantum observer, are *creating a mind* that only *reaffirms* those *circumstances* into your specific *reality*. All you are doing is *reacting* to your *external*, known, *unchanging*

world. In a very real way, you have *become* an *effect* of *circumstances* outside of yourself. You have *allowed* yourself to *give up control* of your *destiny*.

[...]

Worse, you aren't the victim of some mysterious and unseen force that has placed you in this repetitive loop—you are the *creator* of the *loop*. The *good news* is that since you *created* this *loop*, you can *choose* to *end it* (Dispenza, 2016, p. 46).

Se muestran los significantes adquirido (*have formed*), hábito (*habit*), ser tú mismo (*being yourself*), esclavo (*enslaved*), entorno (*environment*), pensamiento (*thinking*), igual (*equal*) condiciones (*conditions*), creando (*creating*), mente (*mind*), reafirma (*reaffirms*), circunstancias (*circumstances*), realidad (*reality*), reaccionar (*reacting*), externo (*external*), inmutable (*unchanging*), convertirse (*become*), efecto (*effect*), permitido (*allowed*), renunciar (*give up*), control (*control*), destino (*destiny*), peor (*worse*), creador (*creator*), bucle (*loop*), elegir (*choose*), terminarlo (*end it*).

El *ser uno mismo* remite a ser un *hábito*, el sujeto se reduce a ser un *hábito*. Este hábito es *esclavo* del *entorno*, donde la persona *piensa igual* que las *condiciones* de su vida, donde *crea* una *mente* que reafirma las *circunstancias* y *crea* una *realidad*.

Se muestra el significante *creador*. Se puede *crear* la *realidad*, *crear* un *bucle* y se puede *elegir terminarlo*. Se es *creador* y amo de los *bucles*, y se es *esclavo* del *entorno*. Lo enigmático reside en la manera en cómo se puede comenzar y salir de este bucle, cómo se puede poner un límite al goce, cómo se puede *elegir* dejar de ser *esclavo* del *entorno* como una mera decisión,

como una mera autodeterminación sin una transformación de las estructuras sociales que perpetúan estas dinámicas de poder. Esta ilusión de un *creador*, de una idea de autodeterminación absoluta resulta una sospecha al mostrarse como una supuesta liberación y que terminaría siendo una nueva forma de sometimiento a un ideal neoliberal de autonomía individual.

Además, se muestra lo contradictorio: por una parte, se es un *hábito*, se es un *esclavo del entorno* y por otra parte, se es un *creador*, alguien que puede elegir crear y terminar.

Se muestra además una dicotomía entre mundo interno y mundo externo. Se *crea* la *realidad* de manera *interna* o se responde a las *circunstancias externas* del entorno. Se crea una ilusión que ignora la mediación simbólica del sujeto, donde lo interno siempre está mediado por lo externo, es decir, por el Otro.

En el registro de lo imaginario se presenta la ilusión de cambiar con solo pensarlo, de crear y terminar con solo elegirlo. “*No ser esclavo del entorno*” entonces mejor ser esclavo de la fantasía, de la ilusión que se pueden crear realidades y bucles, empezarlos y terminarlos.

De igual manera, se manifiesta un lapsus que delata de manera clara la invitación que realizan estos libros a una alienación y enajenación al hablar del romper el hábito de ser uno mismo, a despojarse de ser nosotros mismos para ser el engrane que se requiere en el sistema capitalista y en la sociedad actual.

Fragmento 2

Mental rehearsal

When we can change our minds *independent* of the *environment* and then *teadfastly* embrace an ideal with sustained concentration, the brain will be ahead of the *environment*.

That is *mental rehearsal*, an important *tool* in *breaking* the *habit* of being ourselves. If we *repeatedly* think about something to the *exclusion* of everything else, we encounter a moment when the thought becomes the experience. When this occurs, the neural *hardware* is *rewired* to *reflect* the thought as the experience. This is the moment that our thinking *changes* our *brains* and thus, our *minds*. To understand that neurological change *can take place* in the *absence* of physical interactions in the environment is *crucial* to our *success* in *breaking* the habit of being ourselves. Consider the *larger* implications of the finger-exercise experiment. If we apply the same process—*mental rehearsal*—to *anything* that we want to do, we *can change* our brains *ahead* of any *concrete* experience (Dispenza, 2016, p. 51).

Se muestran los significantes independiente (*independent*), entorno (*environment*), firmemente (*teadfastly*), ensayo mental (*mental rehearsal*), herramienta (*tool*), romper (*breaking*), hábito (*habit*), ser nosotros (*being ourselves*), repetidamente (*repeatedly*), exclusión (*exclusion*), reconfigura (*rewired*), reflejar (*reflect*), cambia (*changes*), cerebros (*brains*), mentes (*minds*), crucial (*crucial*) y éxito (*success*).

Se presenta el *ensayo mental* como una *herramienta* para *romper* el *hábito de ser nosotros mismos*. El *ensayo mental*, algo que se *repite firmemente* una y otra vez, que permite *excluir* el *entorno*, que permite *reconfigurar* el *cerebro* y la *mente*, lo cual es *crucial* para el *éxito*.

Se manifiesta el lapsus del *ensayo mental* como una *herramienta crucial* para la alienación, enajenación y para el *éxito* del sistema capitalista. El *ensayo mental* como una

herramienta que permite *romper el hábito de ser persona*, como algo que desconecta, separa, rompe, que aliena al sujeto para servirle al sistema.

El *ideal de reconfigurarse* se debe *abrazar firmemente*, de manera *repetida*, con una *concentración sostenida*, solo así puede permanecer la fantasía de cambiar de manera individual y aislada la realidad, de crear y pensar independientemente del entorno, de imaginarse como un sujeto autónomo, dueño de sí mismo, desligado del lenguaje y la cultura, del orden simbólico.

Se devela una imagen del sujeto como un todo coherente y controlado, una fantasía de un dominio total; solo en la fantasía, en el *ensayo mental*, en el intento mental, se podría trascender las limitaciones materiales y simbólicas.

Se muestran significantes como *neurología*, *redes neuronales*, *cerebro*, *mente*, significantes ligados a las afirmaciones que podrían funcionar como una forma de ideología científica para ocultar las contradicciones y limitaciones del sujeto, para sostener la idea de autonomía, autocontrol y autodomínio, como una forma de ideología neoliberal donde el sujeto es responsable de su propio éxito o fracaso.

Finalmente, se utiliza un referente epistémico de la computadora, comparando procesos psíquicos con procesos tecnológicos, donde la invitación de estos discursos de autocuidado se encuentra en el cambio de la mente, en olvidar el entorno, en reconfigurarse, desligarse del medio, el cerebro está primero y el entorno está detrás, o ni si quiera detrás, habrá que pensar independiente de él, lo cual además de quedarse en el registro de lo imaginario, desvía la atención hacia lo colectivo y hacia la posibilidad de un cambio y lucha social.

Fragmento 3

Healthy, wealthy and happy

This means that the quantum eld *contains* a *reality* in which *you* are *healthy*, *wealthy*, and *happy*, and possess *all* of the *qualities* and *capabilities* of the *idealized self* that you *hold* in your *thoughts*. *Stay* with me and you will see that with *willful* attention, sincere application of *new knowledge*, and *repeated daily efforts*, you can use your *mind*, as the observer, to collapse quantum particles and *organize* a vast number of subatomic waves of probability into a desired physical event called an experience in your life (Dispenza, 2016, p. 15).

Se presentan los significantes realidad (*reality*), saludable (*healthy*), rico, (*wealthy*), feliz (*happy*), todas (*all*), cualidades (*qualities*), capacidades (*capabilities*), yo idealizado (*idealized self*), pensamientos (*thoughts*), atención (*attention*), intencional (*willful*), nuevo (*new*), conocimiento (*knowledge*), esfuerzos (*efforts*), repetidos (*repeated*), diariamente (*daily*) y organizar (*organize*).

Se muestran en la misma línea el ser *saludable*, *rico* y *feliz* como si fueran parte de un mismo conjunto, como si se deseara uno se deberían tener también los otros dos. Se presentan como algo que se accede por el esfuerzo individual, como una responsabilidad del individuo por sus logros, accesos o fracasos, ocultando las estructuras sociales y económicas. Aparece una lógica de consumo donde los *nuevos conocimientos* se deben aplicar mediante *esfuerzos diarios*, para lograr la *salud*, la *riqueza* y la *felicidad*.

En la *realidad* creada, además de desear ser *saludable*, *rico* y *feliz*, se deben querer todas las *capacidades* y *cualidades* del *yo idealizado*. Aparece un lapsus: el *yo idealizado* se puede

sostener solamente en los *pensamientos*. Para mantenerlo, es necesario tener una *atención intencional*, un *esfuerzo repetido diariamente*, es la única manera de sostener la fantasía.

El *yo idealizado* devela el Yo ideal (*je moi*), apuntalaría a lo que Lacan (1981) señala como un yo completo, una imagen especular, una imagen completa, un yo donde no hay producción sino se goza como el Otro me quiere, no hay algo más, sino es un yo adornado con todas las perfecciones como cuando se es infante, apelando al narcisismo del sujeto que solo existe en el plano de los pensamientos y que oculta su falta inherente.

Posteriormente aparece otro lapsus: debido a que esta imagen de completud solo se puede sostener en los pensamientos, parece ser que no es tan completa ya que habrá que realizar un *esfuerzo* y una *atención sostenida a diario*, revelando una lógica de la falta donde el sujeto desea porque falta algo. El sujeto es interpelado como un *observador consciente* capaz de controlar la *realidad*, reforzando su identificación de sí mismo como poderoso y autónomo, intentando domesticar lo real, intentando negar lo real, es decir, la imposibilidad de alcanzar la completud que se promete.

Se retoma lenguaje de la física cuántica como partículas cuánticas (*quantum particles*) y ondas subatómicas de probabilidad (*subatomic waves of probability*) presentándose como una autoridad científica, una autoridad simbólica, como un saber que seduce al sujeto con la promesa de dominar lo real mediante el conocimiento.

Fragmento 4

Let's just unmemorize

What is not *beyond* the *scope* of this book and is, in fact, its central *purpose* is *helping* people *break* the *habit* of being themselves, whether they view that self as being an alcoholic; a sexaholic; a gambler; a shopaholic; or someone who is chronically lonely, depressed, angry, bitter, or physically *unwell*.

In thinking about the *gap*, possibly you said to yourself: Well, of course we *hide* from other people our *fears*, *insecurities*, *weaknesses*, and *dark side*. If we gave those things free rein to be *fully* expressed, we'd likely be beyond anyone else's *caring* about us, let *alone* our *caring* about ourselves. In a sense, that's *true*. But if we are to *break free*, it means we have to *confront* that true self and bring out into the *light* that *shadow side* of our personality.

The *advantage* of the system I employ is that you can confront those *darker* aspects of yourself *without bringing* them into the *light* of your everyday *reality*. You don't have to walk into your place of work or a family gathering and *announce*: "Hey, listen up, everyone! I'm a bad person because for a long time I resented my parents for having to spend a lot of time with my younger sibling, while I felt my *needs* were being *neglected*. So now I'm a *really selfish* person who *craves attention* and *needs* instant gratification in order to *stop feeling unloved* and *inadequate*."

Instead, in the *privacy* of your *own* home and your *own* mind, you can *work* on *extinguishing negative* aspects of self and *replacing* those characteristics (or at least, metaphorically, cutting way back on the role they play and *allowing* them *only* an *occasional*, brief appearance) with *more positive* and *productive* ones.

I want you to *forget* about *past* events validating the emotions you've *memorized* that have become *part of your* personality. Your problems will *never* be *resolved* by *analyzing* them while you are still caught up in the emotions of the past.

Instead, let's *just unmemorize* our *self-limiting* emotions. A memory *without* the *emotional* charge is called *wisdom*.

[...] If we *take care* of *unmemorizing* the emotional state (or *eliminating* it to the best of our ability), then we *gain* the *freedom* to *live* and *think* and *act independent* of the *restraints* or *constraints* of that feeling (Dispenza, 2016, pp. 163-164).

Se presentan los significantes privacidad (*privacy*), extinguir (*extinguishing*), negativo (*negative*), enfermedad (*unwell*), esconder (*hide*), lado oscuro (*dark side*), verdad (*true*), liberarse (*break free*), sacar a la luz (*bring out into the light*), lado oscuro (*shadow side*) reemplazar (*replacing*), más (*more*), positivo (*positive*), productivo (*productive*), olvidar (*forget*), pasado (*past*), memorizado (*memorized*), nunca (*never*), resuelto (*resolved*), analizar (*analyzing*), solamente (*just*), desmemorizar (*unmemorize*), autolimitantes (*self-limiting*), sin (*without*), sabiduría (*wisdom*), tener cuidado (*take care*), ganar (*gain*), libertad (*freedom*), vivir (*live*), pensar (*think*), actuar (*act*), independiente (*independent*), restricciones (*restraints*) y limitaciones (*constraints*).

Se señala que existen cosas que quedan *fuera* del *alcance* de ese *libro* pero no lo es su *objetivo principal*, ese sí queda dentro, el cual consiste en *ayudar* a las personas a *romper el hábito* de *ser ellas mismas*, *ayudar* a romper-se. El *romper* se presenta como una *ayuda*, resultando un enigma el por qué sería *ayudar* el hecho de que la persona *se rompa*, se quiebre. Pareciera entonces que más que un enigma es un lapsus donde la *ayuda* no es precisamente para

las *personas* sino para un sistema que necesita que las personas se despojen de ser ellas mismas, incluso de aquello que se nombra *enfermedad*.

Se presenta un saber, una *verdad*, un supuesto, un *por su puesto*, donde el sujeto debe *ocultar sus miedos, inseguridades, debilidad y su lado oscuro*, porque de otra manera, *no le importaríamos a nadie, mucho menos a nosotros mismos*. Se muestra una dicotomía entre un *lado oscuro* y un *lado claro*. Lo *oscuro* permite *ocultar*, lo *oscuro* se debe *ocultar*, mientras que lo *bueno*, puede *salir a la luz*.

Se muestra la significativa *liberación*, donde para lograrla, es necesario *sacar a la luz* lo *verdadero*, lo *oscuro* de la *personalidad*, pero habrá que hacerlo en *privado*, en lo *oscuro*, donde no se vea. Se presenta una contradicción: para *liberarse* habrá que *ocultarse*, habrá que *sacar la luz* en la *oscuridad*, habrá que *sacar a la luz sin sacarlo a la luz*.

En lo *privado*, en el *propio hogar*, allí es necesario *extinguir* lo *negativo* del ser, y *reemplazarlo, reducirlo*; se permite su aparición, pero solamente de manera ocasional y breve. De manera contraria, lo *bueno*, lo que puede *salir a la luz*, aquello que puede ser mirado y admirado, se encuentran lo *positivo* y lo *productivo*. Lo *negativo* habrá que *extinguirlo* y *reemplazarlo* por lo *positivo* y *productivo*.

Se devela un imaginario, un sujeto caracterizado por el deber ser *bueno persona*. Lo *malo* habrá que *ocultarlo, extinguirlo, romperlo, reemplazarlo* y lo *bueno* puede *salir a la luz*. Lo *malo* se liga con el *resentimiento*, con los *miedos*, las *inseguridades*, la *debilidad*, el *egoísmo*, mientras que lo *bueno*, en lo *positivo* se encuentra el ser *productivo*. La demanda de la productividad no tiene que esconderse, puede aparecer a la luz frente a los otros, en los libros de autocuidado.

Se muestra una demanda: “quiero que te olvides de los eventos pasados que validan las emociones que has memorizado” (Dispenza, 2016, p. 164). Se expone que los *problemas, nunca* se resolverán *analizándolos*, por lo que habrá que *simplemente desmemorizar* nuestras *emociones autolimitantes*.

La demanda está en *olvidar y desmemorizar el pasado*, en lo que *valida* o rectifica lo que se vivió y quedó en la *memoria*. Nuevamente se insiste en despojarse de sí, en no tener pasado, en borrar la *memoria*, ya que eso *autolimita*. Lo que limita al sujeto, lo que puede servir como un límite, una resistencia, una lucha, habrá que eliminarlo.

Posteriormente se presenta la *sabiduría*, la *libertad de vivir, pensar y actuar*, como una ganancia paradójicamente al *desmemorizar y eliminar lo mejor* que podamos los *recuerdos, sin restricciones ni limitaciones*. Cuando ya no queda nada, se gana.

Queda aquí develado, expuesto, una demanda de olvido, de despojo de sí, del pasado, de la emoción, del límite. Un recuerdo sin carga emocional se llama sabiduría, la ganancia reside en tener una *memoria* sin emoción, sin pasado; la ganancia para el sistema consiste en dejar de ser humano, en alienarse y enajenarse, en convertirse en un autómata.

Fragmento 5

Nobody

But that is *different* from *who we are*—how *we feel*—without the *stimulation* of our outer *reality*: Feelings of *shame* and *anger* about a *failed* marriage. Fear of death and *uncertainty* about the afterlife, related to the *loss* of a loved one or even a pet. A sense of *inadequacy* due to a parent’s *insistence* on *perfectionism* and *achievement* at all costs. A

sense of stifled entitlement from having grown up in circumstances barely above *poverty*. A preoccupation with thoughts of not having the right body type in order to look a certain way to the world. These kinds of feelings are what we want to *conceal*. This is who we truly are, the real self *hiding* behind the image we are projecting. We *can't face exposing* that self to the world, so we *pretend* to be someone else. We *create a set of memorized automatic programs* that work to *cover* the *vulnerable* parts of us. Essentially, we lie about who we are because we know that societal mores do *not* have *room* for that *person*. That is the “*nobody*.” That is the person whom we doubt others will like and accept (Dispenza, 2016, p. 151).

Se presentan los significantes diferente (*different*), quiénes somos (*who we are*), sentirnos (*we feel*), estímulo (*stimulation*), realidad (*reality*), vergüenza (*shame*), enojo (*anger*), fracaso (*failed*), incertidumbre (*uncertainty*), incompetencia (*inadequacy*), insistencia (*insistence*), perfeccionismo (*perfectionism*), logro (*achievement*), derecho reprimido (*stifled entitlement*), pobreza (*poverty*), lucir (*look*), ocultar (*conceal*), escondiéndose (*hiding*), imagen (*image*), proyectando (*projecting*).

Nos *sentimos diferentes sin el estímulo* de la *realidad*, donde se vive la *vergüenza*, el *enojo*, lo *fallido*, el *miedo*, la *pérdida*, la *incertidumbre*, la *incompetencia*, un *derecho reprimido*, la *pobreza*, la *preocupación*. Los significantes anteriores se exponen como algo que *queremos ocultar*, un *yo real* que se *esconde detrás* de una *imagen*, debido a que *no podemos exponer eso al mundo*, lo humano, lo incómodo, por lo que habrá que *ocultarlo*; se *siente de manera diferente* cuando se está en contacto con la *realidad* y cuando se está ausente, aislado, enajenado.

Se devela que se está hablando de una *imagen*, de una ilusión, la cual para sostenerse requiere de *esconder la realidad* donde se vive el *enojo*, la *pérdida*, la *vergüenza*, lo *fallido*, la *incertidumbre*, la *pobreza*, la *preocupación*.

Se señala que el *yo real no puede exponerse al mundo*, por lo que habrá que *ser otra persona*. Se presenta el plural para señalar que *creamos un conjunto de programas automáticos y memorizados para cubrir lo vulnerable*. Se presenta un lapsus, se muestra de manera clara aquello que se ha insistido en el discurso, que devela el intento para ocultar la realidad, la falta: la *creación de un sistema*, de un *programa automático para cubrir*, para negar lo humano, por lo cual este *programa* solo puede funcionar en el registro de lo imaginario, sostenerse en una *imagen, no puede exponerse, el programa no puede sostenerse en la realidad*.

Se enuncia la *verdad* y la *mentira*: se expone que *mentimos sobre quiénes somos* debido a que *sabemos que no tenemos lugar para mostrar quién se es realmente* debido a las costumbres sociales. Se presenta el saber como una verdad, donde no hay lugar para las emociones, para la *vergüenza*, el *enojo*, la *preocupación*, lo *fallido*. No hay lugar para lo real y para lo humano, por eso habrá mejor esconderse y mentir, anulando las preguntas, tratando de debilitar la lucha.

6.4 Responsabilidad total, compromiso y la ilusión de autonomía en *The Subtle Art of Not Giving a F*ck*

En este libro, *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (Manson, 2016) los fragmentos seleccionados los representaremos con los siguientes títulos: 1) *We individually are responsible for everything*, 2) *Commitment, freedom, healthy and happy*, 3) *You are already great*, 4) *Healthy and unhealthy relationships* y 5) *We chose it*.

Fragmento 1

We individually are responsible for everything

There is a *simple* realization from which *all personal improvement* and *growth* emerges.

This is the realization that we, *individually*, are *responsible* for *everything* in our lives, *no matter* the *external circumstances*.

We don't always *control* what happens to us. But we *always control* how we *interpret* what happens to us, as well as how we *respond* (Manson, 2016, p. 94).

Se presentan los significantes simple (*simple*), todo (*all*), personal (*personal*), mejora (*improvement*), crecimiento (*growth*), individualmente (*individually*), responsable (*responsible*), todo (*everything*), sin importar (*no matter*), circunstancias (*circumstances*), externas (*external*), controlar (*control*), siempre (*always*), interpretar (*interpret*) y responder (*respond*).

El significante *personal* se liga con la *mejora*, el *crecimiento*, *todo*, *individualmente*, *responsable*, *todo*. Lo *personal*, la persona es *responsable* de *todo* y puede *crecer* en la medida de que sea consciente de esta *simple realización*, *sin importar* las *circunstancias*; es *responsable* y debe buscar su *mejora* y de *controlar* la *interpretación* que hace y la manera en cómo *responde*.

El *crecimiento*, la *mejora* y el progreso es una *responsabilidad personal* que se debe realizar de *individualmente*; lo que no se está diciendo es que el cuidado con el otro, la búsqueda de *mejora* en comunidad queda descartado, ignorando la dimensión del Otro en tanto orden simbólico y lo real, en tanto aquello que escapa del control del sujeto.

Se devela un discurso progresista e individualista donde se le demanda al sujeto ser *responsable* de su bienestar y *crecimiento* y en caso de no lograrlo, no es a causa de las

circunstancias externas sino por su incapacidad de *controlar* cómo *siente*, cómo *interpreta* y cómo *responde*, por lo que *siempre* se tiene que poder, *controlar* y ser *responsable* de *todo*. El *crecimiento personal* se devela como una promesa de completud que se logra a través del esfuerzo, manteniendo al sujeto en un ciclo constante de deseo y consumo, lo cual funciona perfectamente para el sistema capitalista neoliberal.

En el registro imaginario se presenta una ilusión de control y de libre elección respecto al desarrollo y bienestar personal, se insiste en la autonomía y autodeterminismo, ignorando las estructuras sociales, económicas y simbólicas que lo atraviesan.

Fragmento 2

Commitment, freedom, healthy and happy

Commitment gives you *freedom* because you're no longer distracted by the *unimportant* and frivolous. *Commitment* gives you freedom because it hones your attention and focus, directing them toward what is most *efficient* at making you *healthy* and *happy*. *Commitment* makes decision-making *easier* and removes any *fear* of missing out; knowing that what you already have is good enough why would you ever *stress* about chasing more, more, more again? *Commitment* allows you to focus intently on a few *highly* important *goals* and achieve a *greater* degree of *success* than you otherwise would. (...)

And you have to stay *committed* to something and go deep to dig it up. That's true in relationships, in a career, in building a great lifestyle - in everything (Manson, 2016, pp. 182-183).

Se presentan los significantes compromiso (*commitment*), libertad (*freedom*), sin importancia (*unimportant*), eficiente (*efficient*), saludable (*healthy*), feliz (*happy*), más fácil (*easier*), elimina (*removes*), miedo (*fear*), perder (*missing*), estrés (*stress*), persiguiendo (*chasing*), más (*more*), intensamente (*intently*), metas (*goals*), lograr (*achieve*), éxito (*success*), gran (*great*), todo (*everything*).

Se presenta el significante *compromiso* como un *punto de capitonado* ligado a obtener *libertad*, *éxito*, *salud*, *elimina* el *miedo* a *perder* y al *estrés*, permita *lograr metas* más *grandes* y así obtener un *mayor éxito* en *todo*.

Se muestra un supuesto saber: el *compromiso* permite la *libertad* porque *no te distrae* de lo *no importante* ni lo *frívolo*, sino otorga *libertad* porque *agudiza* la *atención* y *concentración* hacia lo más *eficaz* para hacerte *saludable* y *feliz*, porque lo que sí importa es la *eficacia*, porque lo *saludable* y lo *feliz* van de la mano. Se presenta una ilusión donde el *compromiso*, lejos de liberar al sujeto lo somete a las demandas del sistema capitalista, donde la eficacia y felicidad son imperativos de la productividad.

El *compromiso elimina*, *elimina* el *miedo* de *perderte algo*, *elimina* el *miedo* de *perderte*. En cambio, te ofrece *libertad* para *concentrarte intensamente* en *metas* muy *importantes* y obtener un *gran éxito* que *no se obtendría de otra manera*.

Se devela una invitación a una alienación: habrá que *comprometerse* con el sistema, con las *metas muy importantes*, con el *gran éxito*, habrá que *concentrarse intensamente* en la *eficacia* y *eliminar* el *miedo a perderse*. Se interpela al sujeto a concentrarse tan intensamente,

perpetuando su alienación con la lógica capitalista de rendimiento y productividad, y reforzando su sujeción a las demandas del capital.

Se devela una la lógica de la falta, del *objeto a*, donde algo siempre se perderá, siempre faltará. Al quedar expuesta esta falta, el significante *compromiso* se presenta como una forma de lidiar con ella, de cubrirla, ofreciendo una ilusión de completud al enfocarse en pocas *metas* pero *muy importantes*. El *compromiso* viene a intentar tapar lo imposibilitado y el sujeto se debe enfocar en pocas *metas intensamente* para *lograr*, o imaginar, un grado de *mayor éxito*.

Se expone la lógica capitalista de insatisfacción: algo nunca es suficiente y, por tanto, siempre habrá que perseguir más y más. El *compromiso* está al servicio del capitalismo, de ser *más eficiente*, *más saludable*, *más feliz*; optimiza al sujeto haciéndolo creer que se encuentra en mejores condiciones para producir, rendir más y consumir más.

Fragmento 3

You are already great

You are *already great* because in the face of endless confusion and certain death, you continue *to choose* what to *give a fuck* about and what not to. This mere fact, this *simple* optioning for your own values in life, already *makes you successful*, and already makes you *loved*. Even if you don't realize it. *Even* if you're sleeping in a gutter and starving (Manson, 2016, p. 202).

Se presentan los significantes grandioso (*great*), elegir (*choose*), importar un carajo (*give a fuck*), simple (*simple*), elección (*optioning*), valores (*values*), exitoso (*successful*), amado (*loved*), aunque (*even*), dormir en la calle, (*sleeping in a gutter*), muriendo de hambre (*starving*).

El significante *grandioso* funciona como un *punto de capitonado* que se liga con *elegir* que te importe un carajo. En la medida en que *elijas* lo que *importa* y lo que *no*, al realizar esa *simple elección de valores*, te conviertes en alguien *exitoso* y *amado aunque* duermas en la calle o mueras de hambre. Se presenta el significante, *aunque*, un conector concesivo donde se especifica que se puede ser *grandioso*, *exitoso* y *amado*, *aunque* se viva en una condición de *calle* o *hambre*, solo se trata de *elegir* que algo *no te importe*. El significante *aunque* se revela como una negación, una manera de resistir confrontarse con una realidad que no puede sostenerse solamente mediante la voluntad.

El significante que te *importe un carajo* remite al título del libro “El sutil arte que te importe un carajo: un enfoque contraintuitivo para llevar una buena vida” (*The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*). Se tiene que ir contra la *intuición* para poder aceptar un discurso tan ilusorio.

El *elegir* y los *valores* se develan como un acto de autonomía que da acceso a lo *grandioso*, a lo *exitoso* y a lo *amado*. Se presenta una construcción imaginaria sobre el control y la autonomía, desligado de la realidad material. Se muestra el ser *exitoso* y *amado* a pesar de las circunstancias, por lo que el discurso podría estar operando como un *objeto a*, un objeto que tapa la falta y que al mismo tiempo la evoca, funcionando el significante *grandioso* como un intento

de llenar esa falta.

Fragmento 4

Healthy and unhealthy relationships

Anywhere there is an *unhealthy* or *toxic relationship*, there will be a *poor* and porous sense of responsibility on both sides, and there will be an *inability* to give and/or receive *rejection*. Wherever there is a *healthy* and *loving* relationship, there will be *clear boundaries* between the two people and their *values*, and there will be an open avenue of giving and receiving rejection when *necessary*.

By “*boundaries*” I mean the *delineation* between two people's responsibilities for their own problems. People in a *healthy* relationship with *strong* boundaries will take responsibility for their *own* values and problems and *not take responsibility* for their *partner's* values *problems*. People in a toxic relationship with *poor* or no boundaries will regularly *avoid* responsibility for their own problems and/or take responsibility for their partner's problems (Manson, 2016, p. 169).

Se presentan los significantes insana (*unhealthy*), tóxica (*toxic*), pobre (*poor*), incapacidad (*inability*), dar (*give*), recibir (*receive*), rechazo (*rejection*), saludable (*healthy*), límites (*boundaries*), claros (*clear*), valores (*values*), delimitación (*delineation*), propios (*own*), responsabilidad (*responsibility*), evitar (*avoid*).

Se muestran los *puntos de capitonado* las relaciones *sanas* y las *insanas* o *tóxicas*. Las relaciones se presentan de manera dicotómica y se reducen a lo *saludable* y a lo *no*

saludable. Se toman elementos relacionadas con el ámbito médico, lo *saludable*, lo *no sano*, lo *tóxico*, para hablar de los vínculos humanos, reduciendo su complejidad a una dualidad simplista y estableciendo un control simbólico sobre lo que correcto e incorrecto, una normatividad para intentar regular y organizar la vivencia del sujeto.

En una relación *insana* o *tóxica*, se presenta una *incapacidad* para *dar* y/o *recibir* rechazo. La *responsabilidad* es *pobre* y *porosa*, los límites son *deficientes* o *inexistentes*. Aquí se evita lo propio y asumen lo de la pareja. En una *relación sana* existen *límites claros*, *cada uno* da y *recibe* rechazo. Asumen lo propio, sus valores, sin asumir la responsabilidad de su pareja.

Se muestra el significante *límite* y *delimitación* como *puntos de capitonado*. Este significa se muestra como una delimitación entre lo *propio* y lo del otro. Aunque desde Lacan un límite es necesario para que el sujeto asuma su propia falta, en este discurso se devela como una normativización, como un límite anticipado y fijo, remite a un deber donde cada uno debe hacerse cargo de lo propio, de otra manera, se cae en lo *insano* o lo *tóxico*.

Fragmento 5

We chose it

Often the *only difference* between a *problem* being *painful* or being *powerful* is a *sense* that *we chose* it, and that we are *responsible* for it. [...] When we feel that *we're choosing* our *problems*, we feel *empowered*. When we feel that our problems are being *forced* upon us against our will, we feel *victimized* and *miserable* (Manson, 2016, p. 91).

Se presentan los significantes lo único (*only*), diferencia (*difference*), problema (*problem*), doloroso (*painful*), poderoso (*powerful*), elegirlo (*chose it*), responsable (*responsible*) empoderado (*empowered*), forzado (*forced*), victimizado (*victimized*) y miserable (*miserable*).

Se muestra el significante *elegir* como un *punto de capitonado*, donde un *problema* se puede vivir de manera *dolorosa* o de manera *empoderada* en función de si se *elige* o no. Uno es responsable de *elegir* el *dolor* o el *poder*.

Se devela una ilusión donde el *dolor* o el *poder* está en función de *elegir* los *problemas* que se viven ya que, de esa manera, podremos elegir sentirnos *empoderados*, con poder. Se devela una simulación donde el sujeto cree que está eligiendo, pero en realidad está siguiendo los mandatos de un amo; siempre habrá que elegir poder, elegir el poder, habrá que negar la impotencia. Si uno siente que lo que está viviendo no depende de él, sentirá *dolor*, se sentirá *victimizado* y *miserable*.

Se establece una dicotomía entre sentirse *empoderado* y sentirse *víctima*. El sentirse *empoderado* se presenta como una ilusión de control y autonomía. El sentirse *víctima* se liga con un resultado de *no elegir*, con una posición pasiva.

Se presentan los *problemas* y el *dolor* como una *responsabilidad* únicamente del individuo, lo cual es acorde con un discurso neoliberal donde se enfatiza la responsabilidad individual a través del mandato de ser autónomos, autosuficientes, dueños de su destino, por lo que en caso de no cumplir con esta demanda, el individuo ya no solo se sentirá mal por su malestar sino culpable por no lograr con lo esperado.

Se delata el *poder* y *empoderamiento* como un único remedio contra el *dolor*, el poder es la clave de la felicidad, del bienestar, es lo decisivo, lo determinante, una manera de funcionar en nuestra sociedad actual debido a que quien tiene el poder es quien gana.

6.5 Cientifización del autocuidado y domesticación afectiva en *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*

En este libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Rojas, 2018) los fragmentos seleccionados los representaremos con los siguientes títulos: 1) *Los nuevos libros de autoayuda*, 2) *El placebo, lo real y lo imaginario*, 3) *Decir, afirmar y manifestar la salud*, 4) *Lo que el mundo necesita es oxitocina* y 5) *Vampiros emocionales*.

Fragmento 1

Los nuevos libros de autoayuda

La primera idea que quiero trasladar es la siguiente: *no* hay guías rápidas ni *atajos* que *aseguren* la felicidad. Existe una gran *crítica* sobre los libros de *autoayuda* que *prometen* la *felicidad* con una *receta* rápida, pero lo cierto es que *actualmente* contamos con *multitud* de *estudios* y *datos científicos* que nos acercan con cierta precisión al nivel de *bienestar físico* y *psicológico* indispensables para ser feliz (Rojas, 2018, p. 19).

Se presentan los *significantes no, guías, atajos, aseguren, crítica, autoayuda, prometen, felicidad, receta, actualmente, multitud, estudios, datos, científicos, bienestar físico* y *psicológico*.

Se cambia la *autoayuda* por la multitud de estudios, se cambia la *felicidad* por el *bienestar físico y psicológico*. Se presenta el *significante actualmente* en relación con la *multitud de estudios y datos científicos*. Se presenta el *actualmente* para realizar una diferencia, una separación con el pasado.

En el pasado eran los *libros de autoayuda* ante los cuales hay críticas porque presentaban *guías o recetas rápidas* para obtener la *felicidad*. Ahora es distinto, *ahora* se sustituye la autoayuda por los *estudios y los datos científicos*, existe un cambio de amo. La verdad como certeza pasa de la *literatura de autoayuda* hacia el *discurso científico*, ahora él es el amo que legitima el enunciado. En lugar de la *autoayuda y felicidad*, actualmente se enuncia el *bienestar físico y psicológico*, términos ligados a los *datos científicos* que siguen siendo promesas.

Se presenta una recuperación. Primero se habla de la crítica hacia los libros de *autoayuda* que realizaban una *promesa*, la *promesa* de la *felicidad* mediante *recetas* como una manera de señalar la crítica ante el pasado por colocar *guías, recetas, atajos*, elementos simplistas. Ahora la promesa está en la ciencia, en los *datos científicos*, en el *bienestar físico y psicológico* para lograr la *felicidad*.

Los libros de autoayuda son sustituidos por los nuevos libros llenos con una *multitud de estudios*, la multitud de estudios son las nuevas recetas, las nuevas guías, los nuevos atajos ante los cuales no existe el atrevimiento de criticar, porque en la medida en que se presentan como datos científicos, se muestran como una verdad, como una certeza.

Se devela la *ciencia* como un inhibidor de la *crítica*, donde se presenta una inversión de la relación entre la crítica y la ciencia. En lugar de que la crítica funcione como base epistemológica de la ciencia, esta ha derivado en un cientificismo positivista que no sustenta ni a la crítica ni a la propia ciencia, sino que se convierte en un medio para desechar aquello que cuestiona.

Fragmento 2

El placebo, lo real y lo imaginario

No lo olvidemos; la *mente* y el *cuerpo* *no distinguen* lo que es *real* de lo *imaginario*.

Hay gente que a pesar de tener un entorno y unas circunstancias más o menos normales, vive constantemente en alerta. Esa gente por un enfoque *inadecuado* de su situación está *forzando* a su cuerpo, física y psicológicamente, a *una tensión perniciosa*.

Si soy *capaz* de *cambiar* la manera en la que *interpreto* la realidad... *la realidad cambia*. ¡La *felicidad depende* de la *interpretación* de la realidad que yo hago! Es fundamental *aceptar* un *cambio* en mis *creencias*, sobre mí mismo - sin juzgarme con tanta dureza – o sobre lo que me rodea. De ahí lo bueno de fomentar los pensamientos *positivos* o incluso de recurrir al *efecto placebo* si poseen un efecto sobre mi mente y mi cuerpo (Rojas, 2018, p. 168).

Se presentan los significantes *mente, cuerpo, no, distinguen, realidad, imaginario, inadecuado, forzando, perniciosa, cambia, felicidad, depende, aceptar, creencias, efecto placebo*.

Se presentan los *puntos de capitonado* *cambiar, realidad, interpretación, efecto placebo*.

Se enuncia una primera verdad: “la mente y el cuerpo no distingue la realidad de lo imaginario” y posteriormente se enuncia una segunda: “¡La felicidad depende de la interpretación de la realidad que yo hago!” (Rojas, 2018, p. 168). Debido a que el sujeto *no distingue la realidad de lo imaginario*, entonces puede engañarse, puede implementar *pensamientos positivos*, puede recurrir a un *efecto placebo*, para cambiar la *realidad* y así lograr la *felicidad*. La *felicidad*, como objeto de deseo, está siempre en falta, por lo que cualquier intento de alcanzarla, ya sea a través de pensamientos positivos o placebos, está condenado al fracaso debido a que el deseo se alimenta de la falta.

Si *no cambia sus creencias*, su *interpretación de la realidad*, está usando un *enfoque inadecuado* y está siendo *responsable por forzar su cuerpo* de manera *física y psicológica* a una *tensión perniciosa*, a una *tensión dañina*. El enfoque adecuado se encuentra engañarse, en emplear los *pensamientos positivos* como *efecto placebo*, en negar la realidad, en abandonar sus creencias y crear una ilusión, en dañarse de manera individual e imaginaria.

Se presenta el lapsus *efecto placebo* en el discurso de autoayuda. Se enuncian los *pensamientos positivos* como un sinónimo de un *efecto placebo*. Debido a la imposibilidad de lograr cambiar la realidad mediante los pensamientos, entonces habrá que recurrir al placebo.

La responsabilización por *forzar el cuerpo*, por causarle un *daño* por un *enfoque mental inadecuado*, por no implementar *pensamientos positivos* para lograr su felicidad, develan y refuerzan un discurso neoliberal donde el sujeto es responsable de su bienestar, de su malestar, de su felicidad, de su salud, de su daño y se ignoran las estructuras sociales y económicas.

Fragmento 3

Decir, afirmar y manifestar la salud

Unos mismos hechos pueden originar diferentes emociones, las cuales dan color y sabor a los acontecimientos de nuestra vida. Pero las *emociones* también están relacionadas con la *salud física y mental*. Por ejemplo, si digo «me siento bien», experimento *bienestar y paz*; si afirmo «me siento sano», mejoro mi *salud*; y si por el contrario manifiesto «me siento solo», experimento *soledad* (Rojas, 2018, p. 149).

Se presentan los significantes *emociones, salud física, mental, bienestar, paz, sano, salud, solo, soledad*.

Se muestran los *puntos de capitonado emociones, salud física, salud mental, manifestar*. Las *emociones* se ligan con la *salud física y mental*, son las determinantes para acceder al *bienestar*, la *paz* o la *soledad*. Se realiza una enorme apuesta por la autodeterminación, característica del discurso neoliberal, como si el sujeto fuera libre de elegir y decidir todo el tiempo y como si su determinación fuera siempre en el sentido de la *felicidad*, la *salud* o lo *sano*.

Aparece una especie de supresión de la división del sujeto, como si este no estaría sometido a condiciones de contradicción y conflicto, como si fuera una unidad que siempre está orientada en un solo sentido, orientada hacia la dirección inevitable de la *felicidad*, el *bienestar* y la *paz*.

Se observa una psicologización, un reduccionismo, una individualización, una responsabilización del sujeto por sentirse *sano* o *solo*. Se muestra una ilusión donde las emociones del sujeto permiten acceder a la paz.

Resulta indignante un discurso donde se muestra como verdad que, a través de *manifestar* la *salud* y la *paz*, el sujeto puede acceder a ella. No solo engaña al sujeto, lo aliena, lo aísla de su realidad, favorece una indiferencia, impide la indignación, el cuestionamiento y la exigencia por la paz, por la paz de los otros, por la paz o la ausencia de esta, por la transgresión, la violencia y la guerra que se vive actualmente en distintos países.

Fragmento 4

Lo que el mundo necesita es oxitocina

LO QUE EL MUNDO NECESITA ES... OXITOCINA

El ser *amable*, comunicarse de forma *positiva*, activa la *oxitocina*, lo que tiene efectos *maravillosos* en el organismo: *disminuye* la sensación de *ansiedad*, es un *protector* del corazón e incluso sabemos que baja los niveles de colesterol. [...] La *oxitocina* también puede ser un factor *clave* en el mundo de los *negocios* y de la *economía*. En un artículo publicado en las revistas Nature y Nueron, el director del Instituto de *Investigación* Empírica en Economía de la Universidad de Zúrich, Ernet Fehr, demostró que la *oxitocina* *potenciaba* la *capacidad* de las personas para confiar su dinero, patrimonio u ahorros a otros (Rojas, 2018, pp. 55-56).

Se presentan los significantes *amable*, *positiva*, *oxitocina*, *disminuye*, *ansiedad*, *protector*, *clave*, *negocios*, *economía*, *investigación*, *potenciaba*, *capacidad*, *confiar*, *ahorros*.

Se presenta la *oxitocina* como un *punto de capitonado*. El fragmento comienza enunciando “Lo que el mundo necesita es *oxitocina*” (Rojas, 2018, p. 55). Lo que el mundo necesita es *oxitocina*, una horma *clave* en el *mundo* de los *negocios* y *economía* que podría funcionar como un sedante para el juicio crítico del sujeto. Reduce la *ansiedad*, la *vigilancia*, aumenta la *confianza*, la credulidad.

Se presenta una construcción imaginaria de bienestar mediante los significantes *amabilidad*, *protector*, *comunicación positiva*, *confianza*, *efectos maravillosos*, los cuales pueden mejorar de manera inmediata y aislada la salud del sujeto, la *economía* y los *negocios*.

Se muestra una demanda: lo que es el mundo necesita es entregarse, no cuestionar el discurso científico para servirle a un amo, un amo capitalista. Para servirle y obedecer a su demanda de producción y rendimiento, habrá que ser *amable*, sano, *positivo* y *potenciar* su *capacidad* para *confiar*, para *dar* el *dinero*, el *patrimonio*, los *ahorros* a otros. Habrá que despojarse de lo propio, habrá que *disminuir*, *bajar* la *ansiedad*, el *estrés* y todo aquello que puede permitirle un malestar y un cuestionamiento.

Se presenta el discurso científico como una inhibición a la crítica y se devela la complicidad de los discursos de autocuidado con el sistema capitalista neoliberal, donde se aliena al sujeto, se demanda su *entra*, su *confianza* y se instrumentalizan las emociones para maximizar su productividad y obtener un beneficio económico.

Lo que el mundo necesita es *oxitocina*; lo que el sistema capitalista neoliberal necesita es sujetos sedados, despojados, enajenados.

Fragmento 5

Vampiros emocionales

Para que *funcione* bien una relación de pareja, un negocio o una empresa o las *relaciones* familiares –nuestra familia de origen o la familia política– es fundamental que las relaciones entre las personas involucradas sean *fáciles*, o al menos relativamente *sanas*. En ocasiones determinadas personas de tu entorno te caen mal y su mera presencia genera en ti intranquilidad. De no cambiar eso corres el *riesgo* de que se conviertan en seres *tóxicos*. Si al convivir con ciertas personas percibes constantemente un ambiente hostil y tirante que te hace estar *alerta*, ello puede llevarte a *enfermar* o *sufrir* profundamente. Estas personas son para ti «*vampiros emocionales*» porque *tiran* de forma afectiva de ti hacia *abajo*. *Instintivamente* tendemos a relacionarnos y fomentar la amistad con gente con la que sea *positivo* y *saludable* de mantener una relación, y ello tanto en las amistades como en el ámbito familiar o profesional. *Rechazamos* a los *hostiles* y *negativos*, a los que siempre tienen algo *venenoso* que añadir (Rojas, 2018, p. 36).

Se presentan los significantes *funcione*, *relaciones*, *fáciles*, *sanas*, *riesgo*, *tóxicos*, *enfermar*, *sufrir*, *vampiros emocionales*, *instintivamente*, *positivo*, *saludable*, *rechazamos*, *hostiles*, *negativos*, *venenoso*.

Se muestra el *funcionar* como un *punto de capitonado*. Las *relaciones* se reducen a *funcionar* y se presentan de manera dicotómica. Las relaciones que *funcionan* son *saludables* y las que *no funcionan* son *tóxicas*.

Se devela una patologización e instrumentalización de las relaciones; las relaciones tienen que *funcionar* en la *familia*, en un *negocio* o en una *empresa*. El significante *funcionar* se liga con lo *sano*, lo *fácil*, lo *positivo* y lo *saludable*. Las *relaciones* que *tiran* para *abajo*, las que *no funcionan*, se ligan con el *riesgo*, lo *tóxico*, la *alerta*, el *enfermar*, el *sufrir*, el *bajar*, lo *hostil*, lo *negativo* y lo *venenoso*. Se liga con un *vampiro emocional*, con un animal que quita, que resta.

El discurso devela una ilusión donde se puede realizar una clasificación entre lo *sano* y lo *tóxico*, donde uno puede elegir y quedarse en el lado de lo armónico. Expone una división entre aquello que debe *funcionar* y aquello que no, entre las personas *tóxicas*, los *vampiros emocionales*, donde lo no dicho es que habrá que apartarse, los otros amenazantes y entre las relaciones *saludables* que van a *funcionar* en las *empresas* y los *negocios*. Se combina el discurso de autocuidado, con un discurso científico y económico.

El significante *vampiro emocional* opera como un dispositivo de individualización y psicologización de una lógica estructural. Mientras que Marx (1990) comparó al capital con un vampiro en tanto se alimenta del trabajo vivo para transformarlo en trabajo muerto, en el discurso de Marian Rojas la figura del vampiro se desplaza al plano de los vínculos interpersonales. Este movimiento no es inocente: despolitiza la violencia estructural del capitalismo y oculta su raíz económica y social, trasladando el conflicto hacia el terreno de las relaciones afectivas.

El vampiro del capital no designa a un individuo sino a una estructura mortífera cuyo funcionamiento consiste en succionar vida, tiempo, afectos y energía para convertirlos en rendimiento, productividad y valor (Pavón-Cuéllar, 2023a).

Sin embargo, en el discurso analizado, esta violencia se invierte: el sujeto es convocado a protegerse no del capital, sino del semejante, presentado como portador de negatividad, hostilidad y enfermedad. De este modo, el conflicto social se traduce en malestar emocional privado y el antagonismo estructural se diluye en una gestión individual de los vínculos.

En este desplazamiento, el goce del capital se interioriza. El sujeto debe mantenerse alerta, vigilar sus relaciones, administrar su entorno humano, seleccionar vínculos *positivos* y descartar aquellos que *restan*, reproduciendo una lógica de exclusión y depuración característica del capitalismo neoliberal. La explotación ya no se percibe como una imposición externa, sino como una responsabilidad subjetiva que se ejerce en nombre del bienestar.

Se alude al instinto, a lo *instintivamente*, a lo *saludable*, lo *sano*, lo *tóxico* y lo *venenoso*. La apelación a lo *instintivo* naturalizara prácticas de segregación afectiva. Este recurso discursivo constituye uno de los efectos más refinados de la violencia estructural del capital: la muerte social, el aislamiento y la ruptura del lazo aparecen como elecciones sanas y necesarias, cuando en realidad son condiciones que debilitan la resistencia colectiva y permiten que el vampiro continúe succionando vidas sin oposición (Pavón-Cuéllar, 2023a). Por último, se anudan el *plusvalor* y el *plus de goce*. En el discurso de los *vampiros emocionales*, no solo se extrae tiempo y fuerza de trabajo, sino también afecto, energía y vida emocional. El semejante es acusado de robar goce, de “chupar” vitalidad, cuando en realidad es el propio sujeto quien ha sido capturado por una economía libidinal que lo obliga a rendir, a protegerse, a optimizarse sin cesar.

El *plus de goce*, aparece como el resto mortificante que se produce cuando el mandato de bienestar y autosuperación no se satisface: el sujeto goza en la vigilancia, en la exclusión del otro, en la fantasía de pureza relacional. Así, el capital no solo extrae plusvalor económico, sino que organiza una circulación de goce donde el malestar se privatiza, la culpa se interioriza y el conflicto estructural se metaboliza como gestión emocional individual. El *vampiro* ya no solo es el sistema que chupa la vida, sino el otro cercano; mientras tanto, el vampiro del capital continúa succionando trabajo vivo, deseo y lazo social, ahora con la complicidad subjetiva de quienes creen estar simplemente cuidándose.

En este punto, el significante *vampiro emocional* delata con claridad el modo en que el goce del capital se reconfigura en el nivel de los vínculos. Como lo señala Pavón-Cuéllar (2023b), el goce del capital no se reduce a la obtención de plusvalor económico, sino que implica, por una parte, una apropiación posesiva, de usufructo, de lo vivo. Por otra parte, una operación destructiva que neutraliza la vida al transmutarla en valor muerto. Este goce no se satisface, sino que insiste, se repite y se reproduce como pulsión de muerte. En el discurso de los *vampiros emocionales*, los otros son presentados como depredadores, cuando en realidad es el propio capital el que ya ha capturado su tiempo, su deseo y su vida psíquica. El plusvalor extraído del trabajo vivo se reinscribe como un *plus-de-gozar* mortificante, conduciendo al sujeto a gozar en la vigilancia, el aislamiento y la depuración de los lazos presentadas como autocuidado.

7. Discusión

El presente apartado busca articular diferentes dimensiones teóricas y discursivas que emergen de los Análisis Lacanianos de Discurso presentados, a fin de complejizar la comprensión del autocuidado como una estructura ideológica que produce sujetos obedientes, funcionales, autocontrolados, enajenados y adecuados a las exigencias del sistema capitalista neoliberal.

De acuerdo con los objetivos específicos la discusión se desarrollará, en un primer momento, mediante la caracterización de la estructura discursiva de los discursos de autocuidado, abordada desde un posicionamiento teórico que articula la crítica marxista con la perspectiva lacaniana del discurso. En un segundo momento, se expondrá el entramado de significantes que operan en dicha estructura, así como las configuraciones de sentido que éstos producen y sostienen, develando las lógicas que modelan y reproducen dichos discursos en la literatura de autoayuda.

7.1 Estructura discursiva del autocuidado en los libros de autoayuda

La estructura de los discursos de autocuidado en los libros de autoayuda opera dentro de una lógica de autoridad, del *discurso del amo*, que impone normas de conducta y goce regulado y una lógica de saber técnico, *discurso universitario*, que legitima esas normas con datos científicos, mecanismos y fórmulas conductuales presentadas como objetivas.

En este sentido, ambos discursos se articulan de la siguiente manera: el *discurso del amo* impone el mandato “debes cuidarte, mejorar tus hábitos y rendir más o fracasará”, mientras que en el *discurso universitario* se presentan estudios científicos, fórmulas de hábitos o estrategias conductuales como verdades para lograr las exigencias, lo cual genera una estructura cerrada

donde el sujeto queda capturado entre el mandato y el saber, por lo que si fracasa, la culpa es suya ya que no obedeció o aplicó de manera adecuada el método, porque no tuvo suficiente autocontrol o no se realizaron los hábitos diariamente “perdiendo el tiempo, y como resultado, tu salud y tu felicidad se vean afectadas” (Ashton, 2019, pág. 5), debido a que “individualmente, somos responsables por todo en nuestras vidas, no importan las circunstancias externas” (Manson, 2016, p. 94).

En función de lo anterior, el autocuidado deja de ser una práctica subjetiva o ética para convertirse en una herramienta funcional al rendimiento, enmarcada por un saber que lo gobierna y una autoridad que lo manda; en los discursos del autocuidado, el saber está al servicio del mandato y la dominación, no del cuestionamiento ni del deseo. Estos discursos reproducen un mandato ideológico disfrazado de bienestar, donde se despoja lo subjetivo y lo colectivo, y se convierte en una exigencia para la optimización del rendimiento, la eficacia y la productividad, develándose como un instrumento para el sistema actual.

En los libros analizados se despliega una lógica imperativa en la que se prescriben una serie de acciones que debe realizar diariamente para alcanzar la felicidad, el bienestar, la salud y la excelencia. Se realizan exaltaciones imaginarias, identificaciones especulares y elementos alienantes donde se favorece la imagen del yo ideal.

Se ordenan y demandan maneras en cómo cuidarse, se demanda un rendimiento sin interrupciones ni excusas ni cuestionamientos, se exige una responsabilidad para hacerlo de manera constante, eficiente, a diario, generando una exigencia de goce en su cumplimiento, una exigencia para que se disfrute de su realización. Para cuidarse, se tendrá meditar, comer sano, alejarse de lo tóxico, pero sobre todo, se debe rendir. Este imperativo se formula como condición

para no fracasar, para no enfermar, e incluso para no ser infeliz. En caso de no cumplir dichos mandatos, se genera culpa.

El *amo* en estos discursos se presenta bajo tres funciones: preside, predice y presenta (Orozco-Guzmán, 2022). Preside el saber (lo enuncia con autoridad), predice el futuro (“si no haces esto, te pasará aquello”), y presenta las soluciones (“haz esto y estarás bien”). Es un amo que no se oculta, que permanece inamovible y muestra su saber para que el sujeto lo obedezca, lo siga, lo aplique.

Lo anterior, se devela en el Fragmento 1 del libro *The Self-care Solution* de Ashton (2019): “In fact, self-care may just be the most critical component in effective time management. If you're not doing it on a daily basis, you're likely wasting your time -and letting your health and happiness suffer as a result” (p. 5).

Como señala Lacan (2008c): “Lo que desea un verdadero amo es que la cosa marche” (p. 22). ¿Cómo hacer que la cosa marche? A través de hacerlo a diario y sin pensar, de obedecer sin cuestionar, como se muestran en los siguientes fragmentos: “Roth was telling me to stop making excuses. He was right” (Ashton, 2019, p. 57); “Commitment gives you freedom because it hones your attention and focus, directing them toward what is most efficient at making you healthy and happy” (Manson, 2016, p. 182); “Well, of course we hide from other people our fears, insecurities, weaknesses, and dark side. If we gave those things free rein to be fully expressed, we’d likely be beyond anyone else’s caring about us, let alone our caring about ourselves. In a sense, that’s true (Dispenza, 2016, p. 164).

Se develan de manera clara el mandato superyoico: no solo hay que cuidarse, sino que se debe gozar al hacerlo, o de lo contrario se es culpable de dejar ir la salud y la felicidad. Se despoja al sujeto de su singularidad y se condena a la alienación con el Otro. No hay margen para la singularidad, ni para la falta, solo para la autoexplotación en nombre de una homogeneidad ilusoria, como se muestra en el siguiente fragmento: “Could I have gotten up twenty minutes earlier in order to meditate? In his own subtle, effective way, Roth was telling me to stop making excuses. He was right. If George could do it, I could do it” (Ashton, 2019, p. 57).

El autocuidado en estos discursos no desea saber nada del cuidado como acto ético o político. Por el contrario, se inscribe en la repetición, la eficiencia, la ocupación constante y la obligación incesante. La incapacidad de detenerse no solo no es reconocida como síntoma, sino que se presenta como virtud.

7.2 Discursos de autocuidado fast food: ligereza, consumo y obediencia

Estos discursos se presentan simplistas, ligeros y se reducen a un *cómo*: cómo cuidarse del otro, cómo olvidar, cómo ignorar lo negativo, cómo rendir. El *cómo* fue un hilo conductor mientras que la pregunta por el *por qué* –que abriría una dimensión ética, histórica, deseante– queda completamente excluida.

Lo anterior es acorde con la herencia de la psicología, con los textos que privilegian el *cómo* sobre el *por qué* y el *para qué*. Lo importante es saber hacer –y hacer bien–, no pensar qué se hace ni por qué. Esta orientación técnica, despojada de reflexión crítica, es un rasgo estructural

de la psicología funcional al sistema: un saber operativo que mantiene las cosas en marcha sin cuestionar hacia dónde se dirigen.

La literatura de autoayuda se ofrece, se distribuye y se ingiere con la misma facilidad que la comida rápida o la comida chatarra (Pavón-Cuellar, comunicación personal, 4 de junio del 2025). Su consumo masivo responde a tres condiciones estructurales. En primer lugar, a su ligereza –en el sentido que Lipovetsky (2016) atribuye a la cultura contemporánea– son textos simplificados hasta el extremo, reducidos a fórmulas rápidas, de fácil digestión, sin fibras críticas ni nutrientes reflexivos. Esta toxicidad no es un defecto accidental, sino una condición de su rentabilidad: debe circular velozmente, generar plusvalor, aunque lo que ofrezca no nutra, sino que envenene. En segundo lugar, estos libros operan sobre el sentido común: no confrontan al lector con lo desconocido ni lo problemático, sino que parchan la angustia con promesas totalitarias de bienestar, cuidado y felicidad. En tercer lugar, se sostienen en un imperativo prescriptivo que responde a una estructura subjetiva de obediencia: dictan lo que hay que hacer y cómo hacerlo, reproduciendo la posición del amo que ordena y del sujeto que acata. La insistente necesidad por tener un amo asegura que el producto no solo se consuma, sino que se siga consumiendo, renovando la subordinación bajo el disfraz de la autonomía.

El pensamiento, la memoria, la historia, el deseo son vistos como cargas innecesarias que deben ser reemplazadas por soluciones prácticas. Lipovetsky (2016) lo enuncia al señalar que “son incontables los libros que aspiran a liberarnos de la cargazón del materialismo que nos rodea” (p. 12). La ligereza es el nuevo mandato. Incluso lo más humano y espontáneo como la risa es objeto de prescripción.

Esta ligereza opera sobre el sentido común y evita la confrontación con lo desconocido o lo problemático. En lugar de abrir un espacio para la falta, la sutura con promesas totalitarias de bienestar y felicidad. El imperativo prescriptivo –dictar qué hacer y cómo hacerlo– reproduce la posición del amo que ordena y del sujeto que acata, reforzando la dependencia bajo el disfraz de la autoayuda, de la autonomía.

Un efecto de esta operación es el borrado de la otredad. La alteridad se expulsa: no hay deseo del Otro, no hay campo simbólico, no hay falta. El sujeto queda encerrado en el reflejo de un yo que debe cuidarse, arreglarse y repararse a sí mismo, clausurando la posibilidad de un vínculo que abra el deseo más allá de la imagen especular y de la lógica narcisista.

Como advierte Ignacio Gárate (2019), “si alguien desease un amor superior al de la autosatisfacción egocéntrica, ese deseo implica la existencia del *tú*, para que tú me puedas amar y hacerme salir de la impresión nauseabunda que la otredad solo existe para colmar mi deseo” (p. 133). Allí donde la autoayuda clausura la diferencia radical del otro, se anula la posibilidad de un vínculo que abra el deseo más allá de la imagen especular y de la lógica narcisista.

7.3 Exaltación de lógicas imaginarias

Si bien todo discurso se encuentra articulado en los tres registros, –lo real, lo simbólico y lo imaginario– como lo señala Lacan (2008c), en los discursos de autocuidado en la literatura de autoayuda se exalta una lógica imaginaria que seducen al sujeto en una fantasía de bienestar, cuidado, salud y felicidad.

Este registro, caracterizado por las identificaciones especulares y la imagen del yo ideal, se manifiesta con fuerza en las promesas de bienestar total, salud plena y felicidad permanente que

estructuran los libros de autoayuda. Se construye una lógica fantasmática donde el sujeto se identifica con una imagen idealizada de sí mismo: un yo que medita, que es productivo, que sonríe, que no se cansa ni fracasa, robusteciendo el narcisismo y el yo ideal.

Esta lógica intenta sostenerse a través de mecanismos de autodeterminación, autocontrol, autodisciplina, planificación y evitación, configurando un imperativo de goce, donde el sujeto debe perseguir dicho ideal, como si el comportamiento fuera algo meramente racional, como si con el hecho de comandarlo se pudiera escapar de la dimensión inconsciente del deseo y la repetición. Lo anterior se muestra en el fragmento 4 de *Breaking the Habit of Being Yourself* (Dispenza, 2016):

Instead, in the privacy of your own home and your own mind, you can work on extinguishing negative aspects of self and replacing those characteristics (or at least, metaphorically, cutting way back on the role they play and allowing them only an occasional, brief appearance) with more positive and productive ones (p. 164).

Así como en el fragmento 2 de *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Rojas, 2018).

No lo olvidemos; la mente y el cuerpo no distinguen lo que es real de lo imaginario. Hay gente que a pesar de tener un entorno y unas circunstancias más o menos normales, vive constantemente en alerta. Esa gente por un enfoque inadecuado de su situación está forzando a su cuerpo, física y psicológicamente, a una tensión perniciosa. Si soy capaz de cambiar la manera en la que interpreto la realidad... la realidad cambia. ¡La felicidad depende de la interpretación de la realidad que yo hago! Es fundamental aceptar un cambio en mis creencias, sobre mí mismo –sin juzgarme con tanta dureza– o sobre lo que

me rodea. De ahí lo bueno de fomentar los pensamientos positivos o incluso de recurrir al efecto placebo si poseen un efecto sobre mi mente y mi cuerpo (p. 168).

En esta lógica, el sujeto no sólo se compara con un Otro exitoso, sino que se ve interpelado a actuar *como si* ya fuera ese Otro. Frases como “If George could do it, I could do it” (Ashton, 2019, p. 57) revelan esta identificación especular, donde el yo ideal se presenta como alcanzable si se repiten ciertos hábitos. Pero este *hacer como si* implica una renuncia al deseo propio y una sumisión a una imagen alienante, tal como lo señala Lacan (1984) en el *Seminario 3 Las Psicosis* al retomar los aportes de Helene Deutsch sobre el mecanismo del *como si*, como una dimensión de la sintomatología de las esquizofrenias, siendo un mecanismo de compensación imaginario. Lo anterior se presenta de manera clara en el siguiente fragmento, nuevamente del libro *Breaking the Habit of Being Yourself*:

This means that the quantum eld contains a reality in which you are healthy, wealthy, and happy, and possess all of the qualities and capabilities of the idealized self that you hold in your thoughts. Stay with me and you will see that with willful attention, sincere application of new knowledge, and repeated daily efforts, you can use your mind, as the observer, to collapse quantum particles and organize a vast number of subatomic waves of probability into a desired physical event called an experience in your life (Dispenza, 2016, p. 15).

La completud que estos discursos prometen es ilusoria, un espejismo que oculta la falta estructural del sujeto. Esta promesa de completud pareciera que intenta anular el vacío, la falla, lo

incompleto que constituye al sujeto del deseo. Lo anterior, podría neutralizar al malestar, convirtiéndolo en un problema de actitud o de elección personal. Como señala Lacan (2005), todo lo que intenta colmar la falta estructural cae en la trampa del sentido absoluto, de lo religioso: una totalidad que ahoga el deseo y silencia la pregunta.

7.4 Ahogarse en el sentido

En los libros de autoayuda, se presenta el autocuidado ligado al no pensar y al no cuestionar. Pensar ya no es necesario, porque en el discurso ya todo se aclaró. Se presentan condicionales donde si la situación de fatiga es A, entonces se tendrá que actuar de manera B, como se muestran en los fragmentos del libro *Atomic Habits*: “The more tasks you can handle without thinking, the more your brain is free” (Clear, 2018, p. 20); “When you know the simple movements so well that you can perform them without thinking, you are free” (Clear, 2018, p. 184); “The upside of habits is that we can do things without thinking” (Clear, 2018, p. 184).

Se presenta el no pensar a modo de demanda: no tienes que pensar, solo hacer. Se presenta un único sentido de ser, de cuidar, de cuidarse, demasiado simplista y rudimentario. El dar demasiado sentido a la vida convierte a la propia vida en algo insoportable, debido a que lo que mantiene al sujeto con deseo, que lo mantiene inquieto, con vitalidad, es el enigma y lo incomprensible de la vida que le permita el movimiento.

Se prescriben recetas, fórmulas, se prescribe lo que se debe desear. El sentido se direcciona de una sola manera, se presenta el lado extremo del encantamiento del mundo donde

todo está tan claro, que ya no es necesario pensar debido a que todo está pensando, está dicho en cinco ideas simplistas, como se devela en el siguiente fragmento:

You are already great because in the face of endless confusion and certain death, you continue to choose what to give a fuck about and what not to. This mere fact, this simple optioning for your own values in life, already makes you successful, and already makes you loved. Even if you don't realize it. Even if you're sleeping in a gutter and starving (Manson, 2016, p. 202).

Lacan (2005) en el *Triunfo de la religión*, advierte que al final todo se ahogará en el sentido ya que las respuestas están dadas bajo la forma de un sentido, por lo que todo lo que intenta colmar la falta estructural cae en la trampa del sentido absoluto, de lo religioso: una totalidad que ahoga el deseo y silencia la pregunta. De manera textual señala que “el deseo no es algo simple (...) es la resultante, la composición, el complejo de toda una articulación. El carácter decisivo del deseo no consiste solamente en estar lleno de sentido, en ser arquetipo” (Lacan, 2005, p. 23)

El autocuidado en los libros de autoayuda, en este sentido, opera como una máquina de sentido: propone respuestas cerradas, instrucciones absolutas, hábitos sin grietas. Esto desplaza lo enigmático de la existencia, su dimensión de misterio, hacia un funcionamiento técnico, solo hacia el hacer. Se trata, como advierte Lacan (2005) de una civilización que se ahoga en el sentido, sustituyendo el deseo por el saber, la pregunta por la solución, las respuestas ya están dadas bajo la forma de un sentido.

Desde esta perspectiva, el discurso del autocuidado fascina, captura, seduce, lo que implica una posibilidad de clausurar el deseo. Más allá de permitirle una diferencia al sujeto, lo encierra en caminos, en senderos únicos hacia una completud imposible.

En esta imposibilidad se encuentran los actos fallidos y los lapsus que develan el intento de los discursos de autoayuda de cubrir la falta, tal como “enamorararse del aburrimiento” para mantenerse fascinado haciendo las cosas una y otra vez (Clear, 2018) y equiparar los pensamientos positivos y el efecto placebo: “De ahí lo bueno de fomentar los pensamientos positivos o incluso de recurrir al efecto placebo si poseen un efecto sobre mi mente y mi cuerpo (Rojas, 2018, p. 168).

Como lo señala Pavón-Cuéllar (2022), en el libro *Sobre el vacío*, la filosofía occidental, a diferencia de tradiciones como la india o la china, se ha caracterizado por minimizar o incluso negar la relevancia del vacío y de aquello que este conlleva.

7.5 Alienación, enajenación y olvido

El autocuidado se presenta en relación con el significando olvidar. Para cuidarse habrá que olvidar el pasado, olvidarse de sí mismo para crear una nueva personalidad e imagen. Lo anterior resulta preocupante debido a que el discurso pareciera mostrar un carácter amnésico como en ocasiones lo realiza la psicología al desligarse de su contexto histórico y político. Contrario a esto, la propuesta del psicólogo crítico palestino Ibrahim Makkawi, se encuentra basada en el recuerdo colectivo, en el recuerdo como una lucha social, justamente contrario al olvido (Masud et al., 2022).

Durante su trayectoria, Makkawi (2017) denunció la interiorización de la derrota, la alienación producida por la educación colonial y cómo en muchas ocasiones, la psicología académica se aleja de las luchas reales de los pueblos oprimidos; denunció que una psicología que olvida sus raíces, que no se posiciona frente a la injusticia, que ignore las condicionales coloniales actuales, está condenada a ser irrelevante o desaparecer.

Contrario a esta postura emancipadora, los libros de autoayuda promueven el olvido como condición de cuidado. El sujeto debe renunciar a su historia, a sus traumas, a sus contextos, para convertirse en un engranaje funcional a la maquinaria neoliberal. Lo anterior, se devela en el siguiente fragmento:

I want you to forget about past events validating the emotions you've memorized that have become part of your personality. Your problems will never be resolved by analyzing them while you are still caught up in the emotions of the past. Instead, let's just unmemorize our self-limiting emotions. A memory without the emotional charge is called wisdom (Dispenza, 2016, p.164).

El autocuidado se presenta como mandato en la literatura de autoayuda, como una lista de actividades, como levantarse temprano, hacer una serie de ejercicio, crear hábitos, alejarse de las personas tóxicas, crear una realidad alterna en la comodidad de la casa. En caso de no seguir dicho camino, se le reprocha su falta de compromiso para conquistar su salud, su éxito y felicidad. Lo anterior, se devela en el siguiente fragmento del libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Rojas, 2018), donde, además, se añade el significante instintivamente como una manera de naturalizar la demanda:

Instintivamente tendemos a relacionarnos y fomentar la amistad con gente con la que sea positivo y saludable de mantener una relación, y ello tanto en las amistades como en el ámbito familiar o profesional. Rechazamos a los hostiles y negativos, a los que siempre tienen algo venenoso que añadir (Rojas, 2018, p. 36).

De igual manera, se muestra el humor como un instrumento que permite olvidar sobre los problemas: “Humor can make you feel instantly happy and allow you to temporarily *forget* about *all your work, financial* woes, and *personal problems* for a quick second. But the power of mirth and merriment goes beyond just temporary stress relief” (Ashton, 2019, p. 254).

Lo anterior, no solo responsabiliza al sujeto de sus relaciones, de su cuidado y salud, sino impone maneras determinadas sobre aquello que es cuidarse, que es *bien-estar*, qué es aquello que lo aqueja. En estos discursos se presenta un solo camino de cuidarse, se presentan modos lineales a manera de certeza que se señala quién se es y lo que debería ser, por lo que como señala De Vos (2015), “el «esto es lo que eres» de la psicología no solo da vida a un sujeto fantasmal y falso, sino que crea una posición estratégica desde la que contemplar e incluso manipular este homúnculo” (p. 254). A este homúnculo se le dicta producir más, trabajar más, consumir más, centrarse en sí y olvidarse del mundo y de los otros.

Se le demanda una determinada manera de ser y hacer pero además, la atención se vierte en el “mundo interior” del sujeto, invitándolo a permanecer pasivo en el ámbito político, social y por ende, en el ámbito subjetivo, siendo un escapismo en su máxima expresión (De Vos, 2015). Lo anterior se devela en el siguiente fragmento: “We individually, are responsible for everything

in our lives, no matter the external circumstances. [...] We always control how we interpret what happens to us, as well as how we respond” (Manson, 2016, p. 94).

En el libro *Breaking the Habit of Being Yourself* (Dispenza, 2016), el propio título es un lapsus que delata de manera clara la alienación y enajenación a los que invita estos libros: romper el hábito de ser uno mismo. Se devela la invitación para despojarse de sí mismo y ser el engrane que se requiere para el sistema capitalista en la sociedad. Lo anterior, además de estar presente en el título, se muestra en el siguiente fragmento:

When we can change our minds *independent* of the *environment* and then *teadfastly* embrace an ideal with sustained concentration, the brain will be ahead of the *environment*. That is *mental rehearsal*, an important *tool* in *breaking* the *habit* of being ourselves (Dispenza, 2016, p. 51).

Como lo expone Pavón-Cuéllar (2019a), la psicología muestra una alianza con el sistema, niega las condiciones materiales de la existencia y promueve un yo autogobernado y despojado de historicidad. Es también el sujeto aislado que Karl Marx (1990) describe en su crítica al fetichismo de la mercancía: un sujeto abstraído de sus relaciones sociales, reducido a su función productiva y su valor de cambio.

El olvido en estos discursos no es inocente: es una operación ideológica que permite la explotación y alienación; como señalan Parker y Pavón-Cuéllar (2021) “lo triste es que el olvido nos vuelve aún más explotables, posibilita que sigamos siendo explotados, que sigamos perdiendo más de lo que ganamos” (p. 58).

El sujeto se desprende de sí, se convierte en otro, se aliena en el yo ideal que se le exige ser. Como lo señala Lacan (2006), el sujeto se produce en el campo del Otro, pero su aparición como efecto del significante implica su división, su pérdida. Cuando señala: “¡La bolsa o la vida!” Si elijo la bolsa, pierdo ambas. Si elijo la vida, me queda la vida sin la bolsa, o sea, una vida cercenada” (Lacan, 2006, p. 220), remite a que, en todo caso, hay una pérdida, pero esta pérdida puede ser una pérdida total o elegir una vida amputada de la libertad.

Cuando el discurso borra esa falta y promete completud, no libera: esclaviza. La alienación se vuelve entonces el fundamento del bienestar, y el autocuidado, un mecanismo de sometimiento disfrazado de libertad interior. Pavón-Cuéllar (2019a) señala que la psicología muestra una alianza con el sistema al negar las condiciones materiales de la existencia, promueve un yo autogobernado y despojado de historicidad. Es también el sujeto aislado que Karl Marx describe en su crítica al fetichismo de la mercancía: un sujeto abstraído de sus relaciones sociales, reducido a su función productiva y su valor de cambio. Como lo señala De Vos (2015), en los discursos de autoayuda “terminamos con un yo aislado, idiosincrásico y, por lo tanto, despojado” (p. 255).

Estos discursos invalidan al sujeto en el sentido lacaniano: no lo reconocen como ser atravesado por la falta, sino que lo reducen a un yo autocentrado y clausurado. Lo “auto” opera como repliegue narcisista, reforzado por un anudamiento entre ciencia y religión: la espiritualidad revestida de legitimidad científica. Tal como señaló Lacan (2009b), el psicologismo que se adorna de ciencia no es ciencia sino científicismo, una relación externa y devocional con el saber científico que busca pruebas para lo que ya cree. El resultado es una fe en la “ciencia” que se asemeja a la fe religiosa, y que sostiene una lógica de control sobre el sujeto.

En estos discursos se devela una subjetividad autosuficiente, omnipotente, cerrada sobre sí misma, que debe autogestionarse y corregirse. Se trata de trampas ilusorias, que bajo la promesa de la ayuda encubren la imposición de una lógica disciplinaria: no hay verdadero auxilio, sino mandato de optimización, de adaptación. Lo que se presenta como autoayuda es en realidad una demanda más del autor, de un amo que prescribe el camino correcto para "ser mejor", al mismo tiempo que oculta esta imposición bajo el ropaje de la libertad individual.

7.6 Normalización y control social

Se presenta de manera cínica, expuesta, la complicidad de la literatura de autocuidado y de autoayuda como una manera de normalización y control social, exponiendo que la indignación, los pensamientos negativos y el estrés lo desfavorable, mientras el autocontrol y la productividad lo favorable. Lo anterior se devela en el fragmento 3 de *Atomic Habits* (Clear, 2018): “Your habits can compound for you or against you. Positive Compounding: productivity compounds, productivity compounds, relationships compound. Negative Compounding: stress compounds, negative thoughts compound, outrage compounds” (p. 20).

Lo anterior, pareciera una manera de sabotear la lucha, la organización colectiva y en cambio, favorecer una noción individualizada e hiperresponsable del cuidado y bienestar. Como lo señala Rimke (2000) la literatura de autoayuda sostiene que el cuidado de uno mismo implica desvincularse de las relaciones sociales, promoviendo así una noción individualizada del bienestar. No obstante, el sujeto hiperresponsable que resulta de esta práctica se encuentra estrechamente alineado con las estrategias de gubernamentalidad, lo cual no fortalece su

autonomía, sino que, por el contrario, profundiza su subordinación a los dispositivos de control social.

Otra manera en que se ligan los discursos de autocuidado y el control social, es mediante el castigo, donde se señala que el comportamiento solo cambia, si el castigo es lo suficientemente doloroso y aplicado de manera inmediata, como se expone en los siguientes fragmentos: “As soon as actions incur an immediate consequence, behavior begins to change” (Clear, 2018, p. 160); “Customers pay their bills on time when they are charged a late fee. Students show up to class when their grade is linked to attendance. We’ll jump through a lot of hoops to avoid a little bit of immediate pain” (Clear, 2018, p. 160).

To be productive, the cost of procrastination must be greater than the cost of action. To be healthy, the cost of laziness must be greater than the cost of exercise. Getting fined for smoking in a restaurant or failing to recycle adds consequence to an action. Behavior only shifts if the punishment is painful enough and reliably enforced. In general, the more local, tangible, concrete, and immediate the consequence, the more likely it is to influence individual behavior (Clear, 2018, p. 161).

Además del castigo, se presentan los hábitos y la repetición, como una manera de lograr la excelencia, se presenta una fantasía para la búsqueda de la excelencia, prometiendo una satisfacción futura que nunca llega completamente, ocultando la falta, el *objetito petit a*, como se muestra en los siguientes dos fragmentos del libro *Atomic Habits* (Clear, 2018): “The only way to become excellent is to be endlessly fascinated by doing the same thing over and over. You have to fall in love with boredom” (Clear, 2018, p. 182).

We repeat bad habits because they serve us in some way, and that makes them hard to abandon. The best way I know to overcome this predicament is to increase the speed of the punishment associated with the behavior. There can't be a gap between the action and the consequences" (Clear, 2018, p. 160).

Se devela que no existe lugar para el placer y demasiado lugar para el goce; el goce aplasta el placer, no hay espacio para que el sujeto se relaje, pare, sino tiene que repetir una y otra vez. De igual manera, los hábitos se exponen como si fuera algo meramente individual, como si no estuvieran influenciados por demandas y normas socioculturales. Esta normalización de hábitos funciona como una manera de control social, al disciplinar a los sujetos para que se ajusten a los requerimientos del sistema, como lo es ser productivo, ser comprometido, estar tranquilo, no indignarse, continuar haciendo y consumiendo, como se presenta en el siguiente fragmento: "Commitment makes decision-making easier and removes any fear of missing out (Manson, 2016, p. 182).

Aquellos sujetos que no logren adoptar estos hábitos deseables o requeridos son estigmatizados, presentados en los discursos de autoayuda como perezosos o no comprometidos, reforzando la exclusión, el rechazo por la diferencia y reforzando las desigualdades sociales,

7.7 Superyó y la exigencia del bienestar

El superyó queda develado en estos imperativos superyoicos de "deber" o "tener que". Tener que meditar, tener que hacer más, tener que despertarse más temprano, tener que ser más saludable, tener que evitar comer comida chatarra, tener que alejarse de las personas tóxicas, tener que estar cerca de personas vitamina.

Se presenta un superyó tiránico que obliga a gozar. Como lo señala Pavón-Cuéllar (2012b), la psicología de nuestra época es aliada con ese super yo que impera gozar a los sujetos, que demanda producir buenas madres, buenos trabajadores, buenos ciudadanos, para producir buenos instrumentos al sistema, para subordinarlos, someterlos, instrumentalizarlos, ya que el sistema es quien dicta lo que es bueno y mejor para él, de la misma manera en que lo realiza la Iglesia.

Se prescriben recetas sobre el bienestar. Se presenta una moral severa, una moral excesiva, como una extravagancia científica de la moral super yoica. Lo anterior se presenta como una amenaza como el yo, el superyó genera angustia para el yo. Amenaza de si no se cumple tan tales prescripciones, lo que se viene es la devastación, algo casi de carácter apocalíptico. Como se presenta en el Fragmento 1 del *The Self-care Solution*: “If you're not doing it on a daily basis, you're likely wasting your time –and letting your health and happiness suffer as a result (Ashton, 2019, p. 5). Así como en el Fragmento 2 del mismo libro: “Roth was telling me to stop making excuses. He was right. If George could do it, I could do it” (Ashton, 2019, p. 57). En el Fragmento 2 de Mark Manson “And you have to stay committed to something and go deep to dig it up. That's true in relationships, in a career, in building a great lifestyle– in everything” (Manson, 2016, p.183). Así como en el Fragmento 2 de Marian Rojas:

Estas personas son para ti «vampiros emocionales» porque tiran de forma afectiva de ti hacia abajo. Instintivamente tendemos a relacionarnos y fomentar la amistad con gente con la que sea positivo y saludable de mantener una relación. Rechazamos a los hostiles y negativos, a los que siempre tienen algo venenoso que añadir (Rojas, 2018, p. 36).

La demanda se debe cumplir sin pretextos ni resistencias. No solo se ordena, sino además se castiga, se avergüenza al sujeto por no poder cumplir con el mandato de rendimiento, imponiendo la norma donde la voluntad para cumplir es lo necesario para cuidarse, sin importar las circunstancias personales. Se invisibilizan las estructuras sociales, económicas y políticas.

Se develaron demandas de responsabilidad absoluta, como se mostró de manera evidente en *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* (Manson, 2016) donde manifestó que todo depende del sujeto, ya que es él quien elige, determina, resuelve. Esta afirmación, aparentemente “empoderadora”, deviene de un imperativo superyoico donde si el sujeto fracasa, si sufre, si no alcanza la plenitud, es porque no se esforzó lo suficiente, porque no se aplicó bien, porque no siguió las reglas.

Este es un ejemplo claro del discurso del amo en su versión neoliberal. Como advierte Lacan (2008c), “lo que verdaderamente desea un amo es que la cosa marche” (p. 22), es decir, que el sistema funcione, que todo circule y se mantenga en marcha, sin interrupciones ni cuestionamientos, plenamente integrado al mercado (*le marché*). La homofonía entre *marche* (marchar) y *marché* (mercado) revela la deriva final: el sujeto que “marcha” no solo obedece, sino que también se convierte en mercancía.

7.8 Autocontrol e ilusión de libertad

Un significante insistente en los discursos de autocuidado es el autocontrol, ligado a conseguir el éxito, los resultados deseados y poder ser libre sin las restricciones del entorno, como se exponen en los siguientes tres libros: "We always control how we interpret what happens to us, as well as how we respond" (p. 94).

Worse, you aren't the victim of some mysterious and unseen force that has placed you in this repetitive loop—you are the *creator* of the *loop*. The *good news* is that since you *created* this *loop*, you can *choose* to *end* it (Dispenza, 2016, p. 46).

Unos mismos hechos pueden originar diferentes emociones, las cuales dan color y sabor a *los acontecimientos de* nuestra vida. Pero las *emociones* también están relacionadas con la *salud física y mental*. Por ejemplo, si digo «me siento bien», experimento *bienestar y paz*; si afirmo «me siento *sano*», mejoro mi *salud*; y si por el contrario manifiesto «me siento *solo*», experimento *soledad* (Rojas, 2018, p. 149).

Esta ilusión que se presenta como una posibilidad de un control absoluto sobre la interpretación y la respuesta desconoce radicalmente la dimensión de lo real, aquello que no cesa de no escribirse, que no puede ser plenamente simbolizado ni capturado por el lenguaje (Lacan, 2006). Promover la fantasía de un dominio completo sobre la vida subjetiva niega esta estructura de imposibilidad y sostiene una ilusión de autosuficiencia que es funcional al discurso capitalista, ya que perpetúa la creencia de que el sujeto puede y debe gestionar y dominar su malestar. En esta lógica, el sujeto puede quedar atrapado en una dinámica de autoexplotación permanente, bajo el imperativo de alcanzar una completud imposible.

El autocuidado presentado como una práctica de libre elección y autogestión, refuerza una lógica de hiperindividualización producto de la psicologización del yo en la vida cotidiana. Al privilegiar la automodificación y la superación personal, desconoce la historicidad social de los individuos y los concibe como sujetos atomizados y autónomos, lo cual contribuye a la

naturalización de discursos que producen sujetos autogobernados, desvinculados de sus condiciones históricas y discursivas (Rimke, 2000).

En los discursos neoliberales se promueve la noción de que los individuos son libres de elegir sus hábitos y estilos de vida. Sin embargo, como señala Pavón-Cuéllar (2017b), esta supuesta libertad no es más que una máscara ideológica que oculta las condiciones materiales y estructurales que determinan las posibilidades reales de elección; las conductas del sujeto neoliberal se presentan como si no estuvieran condicionadas por factores externos, como si no existieran imposiciones ni condicionamientos externos, sino respondiendo únicamente por una autodeterminación interna, a impulsos internos psíquicos, dejando de lado las relaciones estructurales e institucionales.

Decisiones aparentemente autónomas que se promueven sobre el autocuidado, como adoptar una dieta saludable, despertarse a las 3:00 am para meditar, están profundamente condicionadas por factores como el acceso económico y las exigencias de tiempo impuestas por el sistema productivo. Parker (2010) también advierte que la psicología contemporánea contribuye a reforzar esta ilusión de autonomía, responsabilizando al sujeto individual de su éxito o fracaso y desplazando las raíces del malestar hacia el interior de la psique, en lugar de cuestionar las condiciones sociales que lo producen.

En la literatura de autoayuda, se presenta una imagen de ser el creador del propio autocuidado, del bienestar y de la salud física y mental. Lo anterior, podría ser sospechoso en la medida en que se presenta como una forma de libertad, pero en realidad, podría convertirse en una nueva forma de subordinación al ideal neoliberal de autodeterminación interna.

La dificultad o incluso la renuncia para distinguir lo real de lo imaginario, celebrada como apertura posmoderna, opera aquí como dispositivo ideológico del capitalismo avanzado. Tal como advirtió Jameson (1991), el relativismo posmoderno no es neutral: es la forma cultural de un mercado donde todo puede intercambiarse y consumirse, incluso las realidades. La psicología “light” de los noventa, y su continuación en muchas corrientes actuales, ha jugado a favor de esta confusión, ofreciendo un confort epistemológico que evita todo enfrentamiento con lo real. En este terreno, el autocuidado se desliza hacia el placebo: no importa si funciona o no, sino que genere la sensación de bienestar suficiente para mantener al sujeto en funcionamiento.

7.9 El autocuidado neoliberal: automatización, autoexplotación y producción de plusvalor

En los discursos de autocuidado, se demanda una automatización de hábitos, una repetición sin cuestionamientos como una vía hacia la eficiencia, como se muestra en el libro *Atomic Habits* (Clear, 2018): “The upside of habits is that we can do things without thinking” (p. 184); “When you know the simple movements so well that you can perform them without thinking, you are free” (p. 184).

Esta exaltación de *sin pensar*, transforma al sujeto en un autómata productivo, cuyo “cuidado” se define por su capacidad para funcionar sin cuestionar. Como advierte Pavón-Cuéllar (2017b), el discurso neoliberal busca suprimir el malestar, la duda y la indignación, elementos que en Lacan son inherentes a la condición deseante del sujeto.

Hábitos como el estrés o la indignación aparecen patologizados. Clear (2018) categoriza la indignación entre los “hábitos acumulativos desfavorables”, sugiriendo que debe ser eliminado para alcanzar la eficiencia. Sin embargo, la indignación, desde una perspectiva crítica, constituye

una respuesta subjetiva legítima frente a las agresiones sociales. Silenciarla equivale a borrar la posibilidad de resistencia y deseo.

Se demanda cuidarse para después explotarse. La insistencia en la mejora continua se presenta como un proyecto inacabado, obligado a trabajar perpetuamente sobre sí mismo. Parker (2010) señala que, en el discurso neoliberal, la idea de progreso individual se convierte en una obligación moral, en la medida en que se ve fallar si no se logra mejorar. En esta lógica, el bienestar no es un fin, sino una tarea infinita hacia un ideal inalcanzable, por lo que presenta una ironía: mediante el nombre del autocuidado, el sujeto es impulsado no hacia el bienestar, sino hacia la autoexplotación constante en nombre de la eficiencia y el éxito.

De igual manera, no solo se demanda automatizarse y autoexplotarse, sino también se demanda emplear el cuerpo y las prácticas de cuidado como medios para generar plusvalor, como sucede en la lógica capitalista. Ashton (2019) lo formula sin ambigüedades:

Consider meditation an investment in your daily productivity. I can't *reiterate* how *much more focused* and *productive* I felt during the days I meditated in the morning. If you think you don't have time to meditate, I *guarantee* if you take just twenty minutes to try it, you'll discover *you'll make* the time up tenfold by being *more productive, focused, and effective* the rest of the day. The majority of the *busiest* and *most successful* people I know in the world *meditate daily* (Ashton, 2019, p. 69).

La meditación no se presenta como un acto de cuidado en sí mismo, sino como una manera de incremento de la productividad, siguiendo la ecuación capitalista de invertir menos para ganar más. Así es como la industria del bienestar capitaliza sobre las prácticas de

autocuidado, convirtiendo incluso el descanso y la salud emocional en mercancías que deben rendir beneficios (Pavón-Cuéllar, 2017b). El autocuidado en estos discursos se muestra como un vehículo ideológico que transforma al sujeto en productor de plusvalor, en empresario de sí mismo, en gerente de su propio capital corporal y emocional, en emplear hábitos.

Finalmente, se exhibe una instrumentalización de lo humano. Se debe emplear la energía o el bienestar, para servirle a los negocios y a la economía, como se devela en los siguientes fragmentos:

Laughter Is One of the Fastest and Most Effective Ways to Fight Stress. Studies show laughter lowers levels of adrenaline and the stress hormone cortisol that has been linked to nearly every health condition, including weight gain, skin aging, diabetes, Alzheimer's, cancer and heart disease (Ashton, 2019, p. 254).

Relationships compound. People reflect your behavior back to you. The more you help others, the more others want to help you. Being a little bit nicer in each interaction can result in a network of broad and strong connections over time (Clear, 2018, p. 20).

El ser amable, comunicarse de forma positiva, activa la oxitocina, lo que tiene efectos maravillosos en el organismo: disminuye la sensación de ansiedad, es un protector del corazón e incluso sabemos que baja los niveles de colesterol. [...] La oxitocina también puede ser un factor clave en el mundo de los negocios y de la economía (Rojas, 2018, p. 55).

Se combina lo humano y lo placentero, como la risa y los vínculos, con lo útil, lo productivo, lo efectivo y lo sano. No solo se va demandando no pensar, convertirse en autómatas, ser empresario

de sí mismo, autoexplotarse y negar el mundo externo, sino se va presentando una negación como una especie de destrucción de demolición del sujeto, una renuncia a la condición del sujeto en favor de demandas del actual sistema que requiere sujetos despojados de sí.

En la lógica neoliberal, el sujeto ya no solo produce; se produce a sí mismo como objeto útil. La autoayuda contribuye a esta operación al instalar la exigencia de verse y sentirse productivo, eficiente, optimizado. Lo que tradicionalmente se atribuía a los objetos, su valor por su utilidad, se transfiere al propio sujeto, que deviene mercancía y herramienta.

Esta lógica remite a la razón instrumental, formulada por Horkheimer (1973) y retomada posteriormente por Jameson (1991), donde la razón no interroga los fines de la existencia, sino que se limita a optimizar medios, lo que importa es su eficacia. Se anula una interrogación respecto al para qué vivir, y se sustituye para observar cómo se funciona mejor.

En el autocuidado, esta racionalidad reduce la vida psíquica, los vínculos a recursos que habrá que administrar para rendir mejor. De esta manera, la meditación, la risa, la amabilidad, la regulación emocional no importan en sí mismas, sino son medios para disminuir costos, optimizar desempeños, fortalecer redes útiles. Lo humano es absorbido por una lógica de utilidad que transforma incluso el descanso y el afecto en un aparente medio para el éxito.

7.10 Ciencia como inhibición de la crítica

Se develó un anudamiento entre los discursos de la ciencia y la religión, en donde se presentan como una certeza, donde se presenta lo científico como un intento o un aval de sostener las promesas de espiritualidad enunciadas.

Se presenta una insistencia de ser responsables de todo. Esta especie de absorción narcisista, donde solo Dios en la religión es responsable de todo, se muestra en un cambio de amo, una traslación de amo de la religión a la ciencia. Lo anterior se muestra en el fragmento 1 del libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Rojas, 2019):

Existe una gran crítica sobre los libros de autoayuda que prometen la felicidad con una receta rápida, pero lo cierto es que actualmente contamos con multitud de estudios y datos científicos que nos acercan con cierta precisión al nivel de bienestar físico y psicológico indispensables para ser feliz (p. 19).

Así como el fragmento 1 del libro *Breaking the Habit of Being Yourself* (Dispenza, 2016):

You have *allowed* yourself to give up control of your *destiny*. *Worse*, you aren't the victim of some mysterious and unseen force that has placed you in this repetitive loop—you are the *creator* of the *loop*. The *good news* is that since you *created* this *loop*, you can *choose to end it* (p. 46).

El imaginario vertical presente en muchos de estos discursos —estar arriba, caer, descender en espiral—, remite a una moral de origen calvinista y a un cristianismo moderno adaptado al capitalismo. Tal como ha sido analizado por estudiosos de la ética protestante, esta espiritualidad no se opone al capital: lo refuerza. La “caída” es una advertencia que alimenta la disciplina del ascenso, la vigilancia constante, la autosuperación. Es la traducción simbólica de la competencia capitalista: estar abajo es fracasar, y el fracaso se vive como falta moral. Así, el cuidado se convierte en un medio para sostenerse “arriba” en una jerarquía, más cercano a un imperativo de éxito que a una práctica de vida compartida.

7.11 El poder del yo y el poder como dominio

En estos discursos se exhibe un *poder del yo*, de poder controlar aquello que decimos, la significación de las palabras, poder autogobernarnos sin necesitar o recibir el afecto y efecto de los otros. En este sentido, los discursos de autoayuda eluden el inconsciente, el cual está estructurado como un lenguaje (Lacan, 2006), que está hecho de historia, cultura, ideología, economía, sociedad, acuerdos y desacuerdos, encuentros y desencuentros, explicaciones y contradicciones, la trama de lenguaje compartida proveniente de lenguajes aprendidos, de aquello que vemos y escuchamos, de relaciones pasadas y presentes que se despliegan y que funcionan como un “discurso del otro, siempre operando, aunque no siempre se note. Es algo simultánea y dialécticamente interior y exterior. Nos rodea y nos atraviesa” (Parker y Pavón-Cuéllar, 2021, p. 53).

Lo anterior, se presenta en fragmentos como: “Roth was telling me to stop making excuses. He was right. If George could do it, I could do it” (Ashton, 2019, p. 57); “We, individually, are responsible for everything in our lives, no matter the external circumstances. We don't always control what happens to us. But we always control how we interpret what happens to us, as well as how we respond” (Manson, 2016, p. 94), así como en el fragmento 4 del libro *Breaking the Habit of Being Yourself*:

Instead, in the *privacy* of your *own* home and your *own* mind, you can *work* on *extinguishing negative* aspects of self and *replacing* those characteristics (or at least, metaphorically, cutting way back on the role they play and *allowing* them *only* an

occasional, brief appearance) with *more positive* and *productive* ones (Dispenza, 2016, p. 164).

El psicoanálisis desafía este poder del yo, desmantela la ilusión del yo como centro del mundo que se gobierna y domina a sí mismo y a los demás; en cambio, reconoce la naturaleza como seres humanos en la que no somos nada sin los demás (Parker y Pavón-Cuéllar, 2021). La lucha no es en el ámbito individual donde los propios pensamientos negativos o el otro individuo son el enemigo y lo tóxico; la verdadera batalla es en el espacio sociocultural donde se encuentra el poder que encierra y asfixia.

En los discursos de autocuidado se presenta el poder aunado a una lógica capitalista donde se busca estructurar y regular el comportamiento mediante recompensas y castigos, reduciendo al sujeto a un agente económico que responde a incentivos externos, tratando de maximizar su productividad y eficiencia mediante el control, como se devela el *empoderamiento* en el siguiente fragmento:

Often the only difference between a problem being painful or being powerful is a sense that we chose it, and that we are responsible for it. [...] When we feel that we're choosing our problems, we feel empowered. When we feel that our problems are being forced upon us against our will, we feel victimized and miserable (Manson, 2016, p. 91).

Como lo señalan Parker y Pavón-Cuéllar (2021), el psicoanálisis denuncia la enajenación y el poder que reduce a los humanos a condición de objetos que se compran y venden, que reduce el trabajo creativo a algo vendido y controlado y que se manifiesta en la ilusión de ser pequeños amos, como una manera de imaginar que se tiene poder, como una manera de consolación y

compensación “de todo el poder que se nos quita, de todo el poder que nos oprime. Esto nos puede hacer olvidar nuestra opresión y nuestra explotación” (p. 57).

En este sentido, se devela el poder y empoderamiento como únicos remedios contra el dolor, se delata ideológicamente el poder como una clave de la felicidad y del bienestar; el poder como lo decisivo y determinante para resolver y funcionar en la sociedad.

7.12 El delirio del bienestar: fórmulas para parchar la falta

En estos discursos de autocuidado se develó una operación que Freud (2002) describió como la *función de parche* del delirio. Esta función aparece cuando el yo, enfrentado a una ruptura radical con la realidad exterior, es incapaz de responder a sus demandas, no por represión, sino por una falla estructural, como sucede en la psicosis. El delirio actúa como un intento de sutura, como una forma de recomposición subjetiva frente a lo irrepresentable: una manera de “volver al mundo” ante la imposibilidad de sostener la falta, puede funcionar como parche frente a una ruptura entre el yo y la realidad.

En este sentido, los discursos de autocuidado funcionan como parches discursivos: ofrecen sentido allí donde podría sostenerse una grieta, una pregunta, una falla. Cumplen esta función de tapar la brecha, encubrir la falta, reemplazar la angustia por una trama de sentido totalizante. Este intento de rechazo de la falta le da un tinte delirante a estos discursos, así como una tonalidad perversa por su desmentida: se sabe que hay una imposibilidad constitutiva, pero se actúa como si no existiera.

En ambos casos, el vacío se intenta sellar para que el sujeto pueda seguir operando en la lógica de la producción. Lo hacen a través de fórmulas, recetas y garantías que prometen

bienestar, seguridad y control, configurando una subjetividad que se niega a reconocer su propia división. El autocuidado termina entonces convertido en una maniobra para negar la castración, para suturar lo real con fantasías de autosuficiencia, rendimiento y plenitud.

Se intenta llenar el vacío. Los discursos sobre autocuidado lejos de cuestionar, intenta responder llenar todo, tapar todo, se anticipan a la pregunta. Lo que se pierde en el proceso es la posibilidad misma de subjetivación: el derecho a no saber, a no poder, a no marchar.

7.13 De la tortura a la autoayuda: romper el hábito de ser uno mismo como dispositivo de control

Pavón-Cuéllar (2017c) ha denunciado cómo la psicología, lejos de ser un saber neutral o benéfico, puede llegar a operar como herramienta de supresión y desintegración del psiquismo, participando en dispositivos de control que buscan modelar la subjetividad. Esta colaboración del psicólogo puede ser de manera directa o indirecta, ya que puede hacerlo inspirando o diseñando métodos que otros ejecutan.

Para ejemplificar lo anterior, Pavón-Cuéllar (2017c) retoma las investigaciones realizadas por Donald O. Hebb en la Universidad de McGill, financiadas por la CIA, que demostraron que la privación sensorial, mediante la eliminación prolongada de estímulos visuales, auditivos y táctiles, podía generar una ruptura en la organización del cerebro, facilitando procesos de “lavado de cerebro” y control mental. Por su parte, Donald Ewen Cameron llevó esta lógica con la llamada “conducción psíquica”, combinando electrochoques, drogas y repetición masiva de mensajes para desintegrar y posteriormente reprogramar la estructura psíquica de sus pacientes.

Estas estrategias, pensadas en contextos de tortura política y militar, comparten su estructura con prácticas discursivas mucho más normalizadas en la vida cotidiana, en donde se induce que el sujeto se perciba como único responsable de su sufrimiento. Esto, que en el campo de la tortura busca quebrar la resistencia, en el terreno de la autoayuda se presenta con una fachada amable, como si el control y la exigencia provinieran de un lugar de cuidado. Así, en *Breaking the Habit of Being Yourself*, Dispenza (2016) inicia el libro advirtiéndolo:

“El autor de este libro no ofrece asesoramiento médico ni recomienda el uso de ninguna técnica como tratamiento de problemas físicos o médicos sin el consejo de un profesional de la medicina, ya sea directa o indirectamente. Sólo pretende ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda del bienestar emocional y espiritual. En el caso de utilizar los lectores cualquier información de este libro, ya que están en todo su derecho de hacerlo, ni el autor ni los editores se responsabilizan de las acciones de dichas personas” (p. s/n).

Esta exención de responsabilidad –además que funciona como una protección legal por quienes formaron parte de la escritura y edición del libro, y que devela con cinismo el peligro de su contenido– desplaza por completo la carga al individuo, que termina por vigilarse y regularse a sí mismo en un régimen de autoexplotación que encaja perfectamente con la lógica neoliberal.

En este sentido, la insistencia en la formación y ruptura de hábitos en la literatura de autoayuda no es una cuestión meramente técnica o motivacional, sino un dispositivo de control y subjetivación al servicio del capital. Como ha mostrado Naomi Klein (2014), retomando los experimentos de Ewen Cameron, romper los hábitos puede convertirse en un medio para quebrar

la subjetividad, desarticular identidades colectivas y reconfigurarlas para hacerlas funcionales a los valores neoliberales.

En los manuales de autocuidado, esta operación aparece encubierta como un acto de bienestar personal: “romperse a sí mismo” se presenta como una vía de crecimiento, pero en la práctica conduce a una reprogramación que anula el malestar y lo reconduce hacia la productividad y la autogestión.

Esta lógica se articula entre el discurso del amo y el discurso universitario: el primero impone la ruptura como mandato inapelable, mientras el segundo lo reviste de legitimidad científica. El resultado es un sujeto despojado de lazos sociales, reconvertido en un yo eficiente, medible y útil. Lo que en los laboratorios de Hebb y Cameron, y en la estrategia de Hernán Tuane Escaff en Chile fue un experimento explícito de control y tortura (en Pavón-Cuéllar, 2017c), en la autoayuda se disfraza de consejos ligeros y fórmulas fáciles de consumir que, bajo la retórica de la libertad, reproducen el mismo efecto de subjetividades dóciles, estando en consonancia con lo que advierte Guinsberg (1994) al sostener que cada marco social produce los modelos de individuos que requiere.

Aquí el hábito no se rompe para liberar al sujeto, sino para domesticarlo. La repetición insistente sobre los hábitos y su ruptura se convierte así en una estrategia para perpetuar el neoliberalismo en lo más íntimo de la vida psíquica.

8. Conclusiones

El presente trabajo interrogó, cuestionó y problematizó las concepciones de autocuidado en los libros de autoayuda a través de un Análisis Lacaniano de Discurso desde una perspectiva marxista y psicoanalítica. Se develaron demandas recurrentes de autocuidado que van desde la prescripción de hábitos cotidianos hasta la exigencia de rupturas subjetivas. Se caracterizó la estructura de estos discursos mostrando su articulación entre el discurso del amo, que impone el mandato y obediencia, y el discurso universitario, que lo legitima con un saber técnico, presentando datos cientificistas. Asimismo, se analizaron los significantes insistentes como lo fueron los *hábitos, ruptura, eficacia, desmemorizar, productividad, responsabilidad, automatizar, autocontrol, inversión, saludable, toxicidad* y se evidenció su operación en la clausura del deseo y en la promoción de una subjetividad mimetizada. Finalmente, se delinearon configuraciones de sentido que exponen cómo la autoayuda convierte el cuidado en dispositivo neoliberal de autoexplotación y rendimiento.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación aporta una lectura crítica que sitúa la literatura de autoayuda como un dispositivo discursivo de subjetivación que articula el discurso del amo y el universitario en clave neoliberal. Al hacerlo, se complejiza la comprensión del autocuidado: ya no como una práctica neutra, sino como una estrategia ideológica que administra el malestar. El Análisis Lacaniano de Discurso permitió develar la función de lo imaginario en la producción de identificaciones narcisistas y la negación de la falta, mientras que desde una perspectiva marxista se expuso la manera en que estas prácticas subjetivas sostienen la reproducción del capital.

El emplear el Análisis Lacaniano de Discurso desde Ian Parker (2005, 2013) y David Pavón-Cuéllar (2013, 2014a, 2014b) en el campo de la autoayuda, permitió interrogar productos culturales masivos, abriendo la posibilidad de evidenciar mecanismos ideológicos presentes en discursos aparentemente triviales. Se develó cómo los discursos dominantes de autocuidado se enlazan con la maquinaria ideológica del neoliberalismo, negando la dimensión de la falta y suprimiendo la posibilidad de lo colectivo.

La realización de esta investigación no pretendió clausurar el sentido del autocuidado ni reemplazar un manual con otro. Su apuesta fue otra: un movimiento de ángulo para mirar el autocuidado desde otro lugar, para no quedar atrapado en el espejo de completud.

Este movimiento de ángulo permite mirar, separarse, trazar una grieta. Una grieta que irrumpe y fractura estos discursos que intentan prescribir, ordenar, optimizar, automatizar y que se muestran muy completos. El empleo de un Análisis Lacaniano de Discurso y una perspectiva marxista permitió abordar los discursos de autocuidado y complejizarlos, interpelarlos, extenderlos hacia sus consecuencias teóricas y políticas, problematizando el engrane del autocuidado en el sistema capitalista neoliberal.

A lo largo de la historia el autocuidado ha sido abordado desde múltiples disciplinas y saberes: desde la medicina, enfermería, psicología y filosofía. Sin embargo, en el marco del capitalismo neoliberal, el autocuidado se ha reconfigurado como herramienta de conservación funcional del sujeto productivo.

En la academia psicológica, por ejemplo, el autocuidado ha sido promovido como estrategia para prevenir el *burnout*, alineándose con lógicas de mantenimiento del rendimiento. El

sujeto debe ser cuidado como se cuida una maquinaria valiosa: no por su valor intrínseco, sino por su capacidad de seguir funcionando.

Uno de los vehículos de esta operación ideológica son los libros de autoayuda. Su estilo ligero, su estructura simplificada y su accesibilidad inmediata los vuelven medios eficaces para la circulación de los discursos de autocuidado. Son textos de consumo rápido, desprovistos de densidad crítica, que condensan fórmulas fáciles y promesas directas. En ellos, el discurso del amo se entrelaza con el discurso universitario: se presenta el deber de cuidarse como mandato imperativo y, al mismo tiempo, como saber especializado e inapelable. Cuidarse equivale a obedecer instrucciones que exigen olvidarse de sí mismo y de los otros, automatizar los afectos, enajenarse del contexto social y entregarse a una lógica de autosuperación constante.

Este “auto” que insiste en estos discursos –autoayuda, autocuidado, autocontrol, autorregulación, autogestión– develaron una forma de autoexplotación, donde el sujeto queda atrapado en una demanda que lo empuja a romperse a sí mismo, a despojarse de toda fragilidad, a convertirse en empresario y máquina de sí mismo. No hay ayuda en la autoayuda, sino mandatos, órdenes y prescripciones que disciplinan bajo el nombre del cuidado.

De igual manera, lo “auto” remitió a una lógica narcisista, una lógica de funcionamiento del yo que se repliega a sí mismo, como un retorno del sujeto hacia una imagen de sí que busca cerrarse, completarse, volverse autosuficiente. Desde esta lógica narcisista, el sujeto puede quedar atrapado en una fantasía de completud, donde el otro es prescindible, donde el lazo social se borra y el deseo se sustituye por mandatos. Se configura un yo que debe cuidarse, optimizarse, repararse ya que lo que está en juego es su imagen: una imagen de éxito, de felicidad, de control,

de autonomía plena. Los discursos de autocuidado en estos libros se mostraron completos, circulares, en donde si no se inaugura la castración, todo es posible.

Las configuraciones discursivas del autocuidado operaron bajo la forma de una fantasía imaginaria: todo es posible si el sujeto lo desea lo suficiente, si sigue los pasos, si modifica sus hábitos; en esta fantasía es posible salvarse solo, regularse solo, sostenerse solo.

El otro es percibido como amenaza, el entorno como limitación. Lo que queda es un sujeto aislado que debe cuidarse sin descanso, porque en ello se juega su valor. Este aislamiento no es un acto de libertad, sino un efecto del discurso del amo en este sistema neoliberal, que promueve la individualidad, una subjetividad desconectada del lazo, ajena a la política del cuidado como acto compartido.

El autocuidado se presentó como una forma más de disciplinamiento, de sometimiento disfrazado de libertad, en una operación técnica que fortalece la maquinaria neoliberal del yo productivo, del sujeto como fuerza de trabajo lista para explotarse a sí mismo.

El autocuidado se develó ligado a la eficiencia, la eficiencia, la productividad y la obediencia dentro de la lógica neoliberal. Se presentó la gestión eficiente del tiempo como un beneficio ligado al autocuidado. El sujeto es interpelado a realizar actividades de manera diaria, sin pausas, bajo la advertencia de que no hacerlo implica “perder tiempo” y deteriorar su salud y felicidad. El cuidado se mostró subordinado a la productividad: se cuida para rendir más, no como fin en sí mismo.

Se develaron mandatos superyoicos sobre la eliminación de excusas y la autoexigencia: siempre habrá que poder. Aquí, la retórica se apoya en comparaciones (“si otros pueden, tú también”) que borran las diferencias individuales y las condiciones materiales de vida. Incluso

actividades asociadas al descanso, como la meditación, se convirtieron en un imperativo que puede desplazar el sueño o el reposo, reforzando una lógica de autoexplotación.

Se insistió también en el incremento constante de responsabilidades como remedio a malestares, por ejemplo, el insomnio. Ante el no dormir, la respuesta no es el descanso sino “hacer más”: asumir nuevas tareas, proyectos o compromisos, instrumentalizando incluso el ocio y las relaciones sociales como medios para sentirse útil y productivo.

Prácticas placenteras como la risa se resignificaron como herramientas funcionales, rápidas y efectivas para reducir el estrés, siempre al servicio del rendimiento y la optimización del organismo. El placer se convierte así en un recurso productivo, no en una experiencia libre de fines utilitarios.

La meditación se presentó como una inversión de alto rendimiento: dedicar unos minutos al día multiplica la productividad y el enfoque, alineándola con la lógica capitalista de plusvalor al maximizar ganancias con mínima inversión.

Se mostró una sustitución de la promesa de felicidad propia de la autoayuda, por un bienestar “científicamente validado”. Aquí, se realiza un cambio de amo de la religión a la ciencia, o al científicismo, legitimando prácticas como el pensamiento positivo o el efecto placebo. El científicismo de estas prácticas inhibe la crítica y reviste de autoridad lo que sigue siendo una promesa.

En esta misma línea, se promueve una autodeterminación en la que manifestar o afirmar estados como la salud o el bienestar es presentado como medio suficiente para alcanzarlos, responsabilizando enteramente al sujeto de sus estados emocionales y físicos.

Se develó una insistencia en una regulación afectiva y de vínculos orientada a la economía, como en el caso de la oxitocina, presentada no solo como hormona del bienestar, sino como herramienta para generar confianza en negocios y transacciones económicas, reduciendo la vigilancia y favoreciendo la entrega de recursos.

Los vínculos se mostraron reducidos a lo sano y lo tóxico, patologizando las relaciones humanas, reduciéndolas a funcionales o disfuncionales, y promoviendo la eliminación de personas que no “contribuyan” a un ambiente positivo y productivo, incluso en el ámbito familiar.

Estos discursos sobre el autocuidado, bajo su apariencia de bienestar y desarrollo personal, terminan funcionando como engranajes de una maquinaria que busca un sujeto productivo, dócil y alineado con las demandas del sistema, desplazando la dimensión colectiva del cuidado y borrando el lugar del Otro.

El análisis realizado no se limita a un aporte teórico, sino que tiene implicaciones sociales y políticas. Al mostrar cómo los discursos de autocuidado operan como dispositivos de autoexplotación, se revela el modo en que la literatura de autoayuda contribuye a consolidar subjetividades alineadas con el neoliberalismo, a intentar parchar el malestar social y reconducirlo hacia la sobre responsabilidad individual. Este trabajo permitió cuestionar la hegemonía de estos discursos y reivindicar formas de cuidado que no estén subordinadas al rendimiento ni al mercado.

Así como desde una postura crítica se ha demandado la falsa completud de los discursos de autocuidado en la literatura de autoayuda, también es necesario mostrar las grietas y limitaciones de este trabajo. El objetivo de esta investigación fue denunciar los discursos de

autocuidado y conocer sus configuraciones de sentido desde un Análisis Lacaniano de Discurso. Este análisis se restringió a cinco libros *bestsellers*, dejando fuera otros discursos presentes en las redes sociales, los programas institucionales, los discursos clínicos, así como las experiencias, apropiaciones, resistencias o transformaciones por parte de los lectores de los discursos consumidos.

Del mismo modo, si bien se evidenció la articulación entre el discurso del amo y el universitario en los libros de autoayuda, una línea pendiente es contrastar estas lógicas con los discursos institucionalizados del autocuidado en manuales y documentos de organismos internacionales, como las *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar* (OPS, 2022), que retoman “intervenciones basadas en evidencia” para toda la población. Retomar estas limitaciones podría abrir caminos para futuras investigaciones que profundicen en la apropiación y reconfiguración de estos discursos en otros espacios.

De esta investigación se desprenden varias líneas futuras de trabajo. Una primera dirección consiste en analizar cómo los discursos de autocuidado se reconfiguran en plataformas de redes sociales donde proliferan influencers del bienestar y “coaches” motivacionales. Otra línea podría apuntar a investigar cómo estas lógicas son retomadas en políticas institucionales de salud mental y productividad laboral, donde la retórica del autocuidado funciona como un mecanismo de gestión. Finalmente, se podría indagar en las resistencias y reapropiaciones posibles de estos discursos, es decir, en las formas en que los sujetos pueden subvertir estos mandatos y resignificar el cuidado como práctica colectiva y política.

Frente al mandato de producir sujetos eficientes y adaptables, esta tesis recupera el derecho a no saber, a no obedecer, a no rendir. Se opone a la clausura del deseo en nombre del bienestar y a la domesticación de los cuerpos bajo la lógica del rendimiento.

Los planes contruidos desde dentro del mismo sistema, obedeciendo a su misma lógica, no logran generar una diferencia. Para romper esa circularidad y abrir grietas, huecos, rasgaduras que permitan interpelar los significantes que dominan –automatizar, olvidar, rendir, invertir, optimizar, producir– para hablar del vivir, del existir, del deseo y de la fragilidad; para pensar el cuidado desde una postura subversiva, humana, colectiva y no desde su forma individualizada y psicologizada; para dudar de las recetas, cuestionar el plan y permitir que el cansancio duela, moleste, incomode y movílce, se retomarán, como acto final de esta investigación para re pensar el autocuidado, elementos provenientes de otros campos del saber –la literatura, el urbanismo, el arte y la filosofía–ya que desde márgenes distintos es posible abrir lo cerrado y reintroducir el deseo donde antes solo había mandatos.

Finalmente, esta investigación no busca formular una nueva receta sobre el autocuidado, sino sostener el derecho a no seguirla.

8.1 Cuando el discurso se cierra, la duda irrumpe

Como señala Anne Carson, “frente a una estructura circular, no hay más remedio que dudar” (European Graduate School Video Lectures, 2023). Lo inquietante es que justamente esa duda está excluida en estos discursos tan redondos, que exigen certeza, cumplimiento y repetición, todo en nombre del bienestar. Frente a esta lógica cerrada, realizar un Análisis Lacaniano de

Discurso permitió formular preguntas, interrumpir la continuidad y generar una lectura y posicionamiento que no se somete a la clausura del sentido, sino que la desarma.

Se develó que los discursos de autocuidado en la literatura de autoayuda son acordes con la maquinaria discursiva neoliberal que despolitiza el malestar, lo privatiza y lo vuelve mercancía. El cuidado se desplaza al ámbito individual donde el cuidado se vuelve invisible, silencioso y funcional al sistema. Como lo señala la periodista mexicana Daniela Rea (2025) al hablar del trabajo del cuidado en las mujeres, “entendí que el capital copta nuestros cuerpos, nuestros cuidados, nuestros sueños. Nuestras redes comunitarias. Las destruye y nos deja solas” (p. 43) y continúa al señalar que “nuestro trabajo de cuidados le permite al sistema sostenerse y reproducirse. Les damos seres que producen y seres que consumen” (p. 45). El cuidado y autocuidado lejos de ser una práctica neutra, es una pieza central en la reproducción del orden capitalista.

El Análisis Lacaniano de Discurso permitió no solo denunciar las lógicas de completud que estos discursos enuncian, sino también nombrar aquello que queda excluido: la falta, lo colectivo, lo humano, el deseo. Frente a discursos que individualizan el cuidado bajo el mandato de la eficiencia y la productividad, se reivindica, desde Hedva (2015), que la protesta más anticapitalista es cuidar de otro y cuidar de uno mismo. En este sentido, es fundamental enunciar el cuidado que no se cierre en la repetición del yo-productivo, sino que recupere su potencia relacional: su posibilidad de grieta, de comunidad, de resistencia compartida.

El psicoanálisis, en su carácter de alteridad frente a los saberes científicos, ofrece un lugar desde el cual interrogar la manera en que la subjetividad atraviesa cualquier pretensión de objetividad (Orozco y Quiroz, 2019).

Freud (2001) en *Psicología de las masas y análisis del yo*, advierte que no todos los sujetos se someten al influjo del líder y propone la noción de contrasugestión como una resistencia interior frente a una sugestión exterior. Esta contrasugestión podría ser un derecho a resistirse al mandato del amo, un acto de desobediencia, una persistencia para no ser domesticado. En este sentido, la contrasugestión es una manera de oponerse al amo, de afirmar la posibilidad de no rendirse a la masa ni a sus mandatos. Esta forma de resistencia es lo que los discursos de autocuidado intentan borrar, el derecho a disentir, a no funcionar, a no obedecer.

De igual manera, Cottino (2019) señala que la ironía en psicoanálisis introduce una tensión irresoluble que confronta al sujeto con el equívoco del saber y con la inexistencia de una garantía del Otro. Esta operación abre una hiancia en el sentido, descompleta al Otro y hace visible la inconsistencia de los mandatos que estos discursos presentan como naturales, científicos o incuestionables. En este marco, la ironía permite dismantelar los discursos de autocuidado al introducir el equívoco allí donde se prometen claridad, salud y armonía, restituyendo una dimensión ética y política al mostrar que el mandato de cuidarse opera como un imperativo de goce y de autoexplotación. La ironía funciona como un gesto crítico que hace vacilar el sentido, resiste la moralización prescriptiva y abre una brecha en las identificaciones que sostienen estos discursos.

De este modo, la investigación se apoyó en la posibilidad de sostener el vacío, la equivocidad y el no-saber, introduciendo preguntas allí donde los discursos de autocuidado ya pretendían haber dado una respuesta. Esta posición permitió cuestionar la lógica de rendimiento y eficacia propia de dichos textos, insistiendo en la legitimidad de no saber, de no poder y de no adherirse a la exigencia de completud. Resistir, en este sentido, no es solo no hacer lo que se

manda, sino preservar la falta, sostener un resto de deseo frente al poder que pretende ocuparlo todo.

8.2 Cuando el cuidado se vuelve inhabitable

La urbanista y activista Jane Jacobs (2011) en su trabajo *Muerte y vida de las grandes ciudades*, denunció que los planes urbanos “pulcros y geométricos”, si bien ofrecen orden, no consideran las necesidades reales de quienes habitan las ciudades. Como señala la autora: “Las hojas que caen de los árboles en otoño, el interior del motor de un avión, las entrañas de un conejo, la sección de noticias locales de un periódico, todos parecen caóticos si se ven sin comprenderse” (p. 414).

Como lo señala Ignacio Gárate Martínez (2024) “la vida no es impoluta, nacemos entre suciedad y nos morimos con suciedad, es así, no lo podemos cambiar. La higiene no es una solución para vivir” (p. 93). En este sentido, la pulsión de vida se manifiesta como aquello que desordena, ensucia, antoja, moviliza, produce tensión, mientras que la pulsión de muerte estaría del lado del orden, la distensión, la tranquilidad y el reposo.

En este marco, los discursos de autocuidado que se presentan como cerrados, pulcros y sin fisuras, lejos de propiciar una verdadera ayuda al sujeto, parecen inscribirse más bien del lado de la pulsión de muerte, en tanto buscan neutralizar el conflicto y mantener las tensiones en un estado cercano a cero. Proponen un orden aparente que responde más a un mandato imaginario que a una vida habitable; el tiempo para cuidarse, el control sobre el cuerpo, el estar a salvo de los otros y del mundo, se presentan como promesas de ese orden. Sin embargo, tal como ocurre con las ciudades planificadas desde arriba, estos discursos no permiten pausas, sombras, ni respiraderos; clausuran la diferencia, la ambigüedad, el deseo.

Frente a ese orden cerrado, desde esta postura se apuesta por reconocer lo caótico, lo indeterminado, y comprender que el cuidado no puede reducirse a un plan individual, sino repensarse como una forma de habitar el mundo con otros. Cuidar no para rendir, sino para coexistir con las contradicciones, con el deseo y la fragilidad. Meditar no como inversión, sino como pausa, como interrupción que permite respirar. Cuidarse no puede significar cargar con todo: habrá que frustrarse ante la imposibilidad de ser responsables de todo lo que ocurre, de lo no elegido ni lo controlado, de no poder resolver con voluntad ni con recetas psicologizantes un entramado que desborda lo individual. Habitar el cuidado, entonces, es también habitar la duda, lo colectivo, lo incompleto.

Edgar Degas, pintor obsesionado con capturar los gestos íntimos, los movimientos no coreografiados, los cuerpos que se preparan antes de entrar a escena, recuerda que lo importante no siempre ocurre en el centro del cuadro, sino también en los márgenes. En la tensión del cuerpo que se estira, en la bailarina que aún no baila, en el instante previo, en el fuera de foco. También el cuidado: no como centro luminoso del rendimiento, sino como borde, como pausa, como pliegue donde se aloja lo humano antes de ser mostrado. Recuperar el cuidado desde esta mirada es resistir el plan que exige forma y resultado, y atreverse a detenerse en lo inacabado.

8.3 Frente al imperativo de producir: el derecho a fatigarse

La risa, el sueño, el descanso, la indignación y los vínculos han sido históricamente formas humanas de habitar el mundo con otros. Estallar en una carcajada compartida, quedarse unos minutos en quietud tras una jornada extenuante, permitir que el cuerpo duerma sin culpa, son

actos mínimos, pero radicales, que resisten la lógica de la eficiencia. Como escribió Paul Lafargue (1880) en *El derecho a la pereza*, descansar es también resistir y rebelarse.

Hoy, estos gestos parecieran estar normativizados bajo el nombre del autocuidado. Se prescribe cómo dormir, cómo descansar, cómo reír, cómo relacionarse, cómo gestionar emociones, y en ese gesto se clausura la posibilidad de preguntarse para qué cuidarse, de quién cuidarse, cómo cuidar y cuidarse con los otros. Lo espontáneo, lo ineficiente, lo íntimo e incluso lo inútil, son expropiados bajo la lógica de la productividad.

En estos discursos se nombró poco la fatiga y mucho el llenar el tiempo libre, de hacer, producir, de cuidarse para funcionar. En las coordenadas del capitalismo neoliberal, la fatiga ha sido patologizada, medicada, convertida en déficit de rendimiento.

Se la combate como si fuera un obstáculo a vencer, y no como lo que también puede ser: una reacción frente a la explotación, una respuesta del cuerpo al mandato incesante de funcionar. Roland Barthes (2003), al hablar sobre los vínculos amorosos, nombra una dimensión política del cansancio cuando dice: “*Estoy fatigado. ¿De qué? De significar*”. Ese hartazgo ante el exceso de sentido impuesto, ante el deber constante de producir, no solo cosas sino también significados, emociones, vínculos y mejoras personales.

Estos discursos se presentan como una articulación del discurso del amor y del discurso universitario, que instauran una verdad cerrada, técnica y despolitizada, sin espacio para la contradicción, la pregunta o la falla.

Cuidarse, en este sentido, no es recuperar fuerzas para seguir funcionando, sino detenerse. Resistir. La fatiga interrumpe la cadena significativa que anuda con el plan del bienestar como consumo y como deber. En ese silencio, en ese no hacer, puede reemergir el deseo.

El escritor Emmanuel Carrère (2024) en su libro *Yoga*, retoma las enseñanzas de la meditación oriental, en contraste con la práctica occidental, orientada a producir, invertir y hacer. La meditación oriental, por el contrario, requiere años de disciplina, tiempo y paciencia para desarrollarse; supone detenerse, observar, dar lugar al silencio, a la quietud y al aburrimiento, en suma, “habitar ese yo inhabitable” (p. 70). Como enfatiza el propio autor: “en la meditación lo más importante es no hacer nada más que observar” (p. 27).

8.4 La repetición: entre el hábito y el acontecimiento

En contraposición con la repetición mecánica promovida por los discursos de autoayuda, donde el sujeto se somete a la rutina de hábitos supuestamente transformadores sin cuestionamiento ni apertura al deseo, desde la perspectiva del psicoanálisis lacaniano, el hábito automatizado puede ser leído como una formación sintomática que gira en torno al goce y al intento de cerrar la falta estructural del sujeto (Lacan, 2006). En esta línea, Pavón Cuéllar (2012b) y Parker (2010) advierten que muchos hábitos promovidos como saludables o funcionales no son más que formas de repetición ideológica, efectos de un discurso del amo neoliberal que promueve una subjetividad autosuficiente, adaptada y obediente. La repetición vacía del hábito no transforma, sino que reproduce el orden dominante, clausurando la posibilidad de una subjetivación genuina.

Desde esta postura, romper la cadena significativa que anuda el autocuidado con el hábito y la repetición, implica pensarlo desde otra lógica: la del acontecer y el habitar. Un autocuidado que se anude con el “yo habito” sin acento, que permita la pausa, el espacio para recuperar lo humano y lo efímero; que reconozca que hay experiencias que pueden permanecer

simbólicamente en el tiempo, pero que también lo fugaz, lo perdido y lo inasible forman parte de lo humano.

Asimismo, de manera previa, autores como Hesíodo, Séneca, Marco Aurelio y Safo mostraron una preocupación por el cuidado de sí que se articulaba a partir de la reflexión sobre la fugacidad y la brevedad de la vida, la vejez, la fragilidad inherente al alma humana, la memoria y el olvido, así como la oscilación constante entre presencia y ausencia. Dichas reflexiones se inscriben en una concepción del estar en el mundo atravesada por el riesgo, el peligro, las pasiones y la mudanza.

En este marco, el interés por alcanzar una vida digna de ser vivida no excluía la desdicha, las pérdidas ni el enfrentamiento consigo mismo, sino que incluía la posibilidad de atravesar el sufrimiento, la pasión, la desgracia y el acontecimiento de lo accidental como dimensiones inevitables de la existencia. El bien vivir, desde esta perspectiva, no se concebía como un proyecto individual de autosuficiencia, sino como una experiencia que requería la coexistencia con los otros, la observación, el aprendizaje mutuo y el establecimiento de vínculos.

Por ejemplo, en Hesíodo el cuidado de sí se encuentra estrechamente vinculado al proceso de envejecer, al padecimiento, a la experiencia de la dicha, pero también al lamento, a la conciencia de la pérdida y a la brevedad de la vida (Robles, 2023). Desde esta mirada, el sujeto se concibe como estructuralmente incompleto y fracturado.

En contraste, en la literatura de autoayuda el tiempo se articula como un recurso a optimizar para producir más, y el cuidado de sí se articula con ideales de completud, ganancia y eficiencia, negando o minimizando la experiencia de la pérdida. El malestar, la pérdida y la fragilidad no aparecen como dimensiones constitutivas de la experiencia humana, sino como

obstáculos que deben ser corregidos, superados o eliminados mediante técnicas individuales de control, pensamiento positivo o disciplina personal.

De este modo, la promesa de plenitud y ganancia que sostiene el discurso de la autoayuda puede leerse como un intento de velamiento de la falta constitutiva del sujeto. Frente a ello, el cuidado de sí en la filosofía antigua no aspira a resolver la incompletud, sino a aprender a vivir con ella, a nombrarla y a hacerla habitable, sin convertirla en un déficit que deba ser corregido.

8.5 Contra la linealidad: memoria, falta y cuidado

El autocuidado se presenta en los discursos de autoayuda vinculado con los significantes de progreso, linealidad, desmemorizar y ganancia. Incluso el dolor aparece como una oportunidad de obtención de provecho, bajo la premisa de que todo debe transformarse en aprendizaje y beneficio, en una flecha que avanza de manera irreversible hacia el futuro. Esta concepción se articula con el mandato de superación constante y con la lógica capitalista de convertir toda experiencia en mercancía con valor añadido.

Desde una postura crítica, tal linealidad resulta insuficiente frente a la experiencia subjetiva. El pasado no se clausura ni desaparece; retorna, persiste y se actualiza, como recuerda Faulkner (2023) “El pasado nunca muere, ni siquiera es pasado” (p. 78), y como permite comprenderlo Lacan con la figura de la banda de Moebius. Mirar hacia atrás permite la posibilidad de sostener la memoria, el arrepentimiento y la equivocidad como dimensiones necesarias para interrogar los discursos normativos del cuidado.

Lo anterior también remite a la necesidad que tenemos de “amos”: de narrativas simples y lineales que prometen sentido y dirección, pero que cancelan y encarcelan la complejidad de la experiencia subjetiva.

Pensar el tiempo de manera lineal resulta demasiado limitado: nuestras experiencias subjetivas son más densas y complejas. El pasado no desaparece ni se borra; persiste en sus huellas, en las decisiones que ya no pueden revivirse ni corregirse, pero que siguen teniendo efectos en lo que somos y en lo que hacemos. Aun así, se castiga socialmente por mirar atrás, como si detenerse en la memoria fuera un desvío.

Bajo la lógica de progreso, el tiempo debe concebirse solo hacia adelante. Se insiste que mirar atrás es perder, que recordar es detener la marcha, la obediencia y es justo en eso radica la posibilidad: en parar. Esta linealidad, atravesada por el imperativo de aprovechar cada instante, también impregna el autocuidado: cuidar el cuerpo como máquina eficiente, consumir productos saludables, abandonar lo “tóxico”, disciplinarse en rutinas, optimizar hábitos. Pero la experiencia del cuidado, como la del tiempo, es mucho más compleja: no se reduce al mandato de avanzar, también habita en la memoria, en la pausa, en la fragilidad que rehúsa ser domesticada.

Desde esta postura, resulta necesario abrir espacio a otra relación con el pasado, una que no esté subordinada al imperativo de la mejora. En los discursos dominantes se ordena a mirar atrás solo para aprender, progresar, extraer siempre algo bueno, como si todo acontecimiento, incluso el doloroso, debiera rendir plusvalía. Esa misma lógica atraviesa la autoayuda: casi todos sus libros comienzan con una desgracia personal del autor que se transforma en mercancía, en un relato de superación que se vende como ganancia espiritual, pero que en realidad produce beneficio económico.

El sufrimiento se convierte en un recurso, algo que puede capitalizarse, transformarse en experiencia positiva, en aprendizaje, en mercancía. Bajo la apariencia de alivio, estos textos mercantilizan la desgracia, prometiendo que de todo mal puede extraerse un bien, que toda

pérdida puede transformarse en ganancia. Allí opera el goce, ese exceso que insiste en el dolor mientras obtiene de él un resto de satisfacción; asimismo, se trata del plusvalor psíquico que el sujeto produce con su propio padecimiento. Convertir la pérdida en rendimiento es la lógica del capital infiltrado en la intimidad del deseo, donde ya no se permite perder, solo optimizar; ya no se sufre, se invierte.

La dimensión imaginaria del deseo queda capturada por la promesa de plenitud, cuando el deseo es precisamente la falta, la línea de fuga, la apertura hacia lo que no se puede poseer ni dominar. En este sentido, los libros de autoayuda no ofrecen salidas, sino que sellan las grietas del deseo, sofocando la pérdida que podría ser también el comienzo de otra forma de existencia.

Por otra parte, en *Eros y Civilización*, Marcuse (1983) reelabora el principio de realidad freudiano y lo enmarca en el contexto capitalista, nombrando *principio de rendimiento*, a la norma cultural que somete el deseo humano a la lógica de la productividad, la eficiencia y la utilidad. Bajo este principio, el sujeto no reprime su deseo para permitir una convivencia (como lo es en Freud), sino por el bien del sistema productivo. El placer, el descanso, incluso el amor, se vuelven funcionales al trabajo.

En esta línea, en los discursos de autocuidado se permite gozar solo si ese goce produce, descansar solo para rendir mejor, cuidarse para seguir funcionando. Bajo esta lógica, el cuerpo se convierte en una máquina de eficiencia emocional y el placer en una estrategia de productividad. No hay descanso, sino pausa administrada; no hay deseo, sino consumo.

Asimismo, Georges Bataille, en *La parte maldita* (1987), propone que toda sociedad produce un exceso de energía, de placer, de vida; ese exceso, improductivo, es lo sagrado, lo

erótico, lo que se desperdicia sin finalidad. Ante esto, el capitalismo intenta eliminar ese derroche, buscando someter incluso lo improductivo al cálculo, al rendimiento.

Existe una parte maldita, un exceso irreductible que escapa al cálculo y que constituye lo más profundamente humano: aquello que no sirve, que se desperdicia, que se quema sin utilidad. Allí, en ese gasto inútil, como lo puede ser la risa, el juego, el amor, la pausa o la fatiga, puede aparecer una forma de resistencia. Recuperar esa parte maldita del cuidado es devolverle al sujeto su capacidad de no servir, de no producir, de simplemente ser.

En función de lo anterior, es importante frenar la demanda de expropiar algo bueno del sufrimiento. Hay recuerdos que no iluminan el futuro, sino que reclaman ser habitados en su crudeza, sin redención ni utilidad. El mandato de “sacar lo positivo” neutraliza la indignación, aplasta el enojo, bloquea la posibilidad de reclamar. Reclamar no es solo reprochar: es volver a tomar lo propio, lo que pertenece, reapropiarse de aquello que atravesó y sigue atravesando como sujetos e incluso como comunidad. En ese gesto, más que en el progreso, puede emerger otra forma de cuidado: un cuidado que no extrae plusvalía del dolor, sino que lo reconoce como parte de lo humano y como motor de memoria y resistencia. Cuidarse no es olvidar, cuidar también es rememorar.

¿Cómo miramos hacia atrás? ¿Cómo habitamos el pasado que acompaña aun cuando se exige olvidarlo? En los discursos de autocuidado no hay lugar para estas preguntas: se excluyen las reflexiones que podrían descolocarnos, abrir grietas, mostrarnos que el cuidado no es solo una técnica individual de optimización, sino algo que oscila entre lo singular y lo colectivo, entre lo íntimo y lo compartido, entre lo vivido y lo que aún permanece. Se insiste en olvidar, en automatizar, en replicar rutinas, en seguir adelante, como si el tiempo fuera lineal y universal,

como si todos los sujetos vivieran las mismas veinticuatro horas, sin diferencias de clase, de trabajo, de condiciones materiales.

El tiempo no se mide igual para quien cuida, para quien sufre, para quien resiste. El pasado no desaparece como se borra un objeto; permanece, insiste, retorna, atraviesa los modos en que cuidamos. Negar esta persistencia equivale a despojar al cuidado de su dimensión humana, la que reconoce la memoria, la pérdida, la fragilidad y la posibilidad de habitar el tiempo no solo para rendir, sino también para interrumpir, recordar y resistir.

Estos discursos de autoayuda intentan hipnotizar, seducir con su nitidez, con su promesa de claridad, con su espejo limpio en el que todo parece tener forma. Son discursos que deslumbran precisamente porque no dejan ver su curvatura, porque no admiten sombra ni contradicción. En ellos, el sujeto queda atrapado en la ilusión de una imagen plena, identificado con un yo que se cree entero, visible, coherente (Lacan, 1981).

No obstante, en esa imagen no hay profundidad, no hay historia, no hay deseo, solo reflejo. Pareciera que la fascinación que producen estos textos es la del brillo que impide mirar. Resistir a esa hipnosis implica moverse de lugar, cambiar el ángulo, mover la mirada para no quedar envuelto, para recuperar el lugar simbólico que el discurso intenta destituir. Volver a mirar hacia la historia, hacia la falta, hacia lo que se escapa del espejo, es quizá otro gesto político del cuidado: mirar sin obedecer, dudar de la perfección del reflejo, permitir que algo se distorsione y, en esa distorsión, reaparezca el sujeto.

Finalmente, este trabajo reclama la necesidad de abrir espacios donde el autocuidado pueda pensarse desde enfoques que no cancelen la falta ni prometan una plenitud ilusoria, sino

que reconozcan la dimensión inconsciente del sujeto, su malestar estructural y su derecho a la pausa, a la fatiga y a un cuidado de sí en relación con los otros.

Frente al mandato de los hábitos, se elige el habitar. Frente al sentido único, lo equívoco. Allí donde el discurso prescribe la repetición, se apuesta por el acontecimiento, por la pausa, por el respiro del lenguaje que se resiste a fijarse. Pasar del cuidado como un hábito, al habitar. En un gesto de memoria y no de olvido, se concluye momentáneamente este trabajo retomando las palabras de Maritza Montero: “hacer crítica significa asumir que todavía se pueden pensar otros futuros” (Montero, citada en Iñiguez-Rueda, 2022).

9. Referencias

Alarcó, G., Cancio-Bello, C., Agramonte, A., & Lorenzo, A. (2019). Autocuidado en mujeres de mediana edad con obesidad. *Revista Cubana de Endocrinología*, 30(3), 1–21.

Allouch, J. (2006). *Erótica del duelo en tiempos de la muerte seca*. El Cuenco de Plata.

Amazon (2024a, 19 de marzo). *Hábitos atómicos*. Amazon.

https://www.amazon.com.mx/H%C3%A1bitos-At%C3%B3micos-James-Clear/dp/6077476714/ref=asc_df_6077476714/?tag=gledskshopmx-20&linkCode=df0&hvadid=347150304136&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=9946698643367666974&hvpon=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=1010000&hvtargid=pla-740251419269&psc=1 (2023, 12 de mayo). El arte de cuidarse/The Art of Taking Care of Yourself. URL https://www.amazon.com.mx/Arte-Cuidarte-Taking-Care-Yourself/dp/8418045167/ref=sr_1_1?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=3160DV9GZH3UV&keywords=el+libro+el+arte+de+cuidarte&qid=1684733515&s=books&sprefix=el+libro+el+arte+de+cuidarte%2Cstripbooks%2C182&sr=1-1

Amazon (2024b, 16 de mayo). *Los más vendidos en Libros*. Amazon.

https://www.amazon.com.mx/gp/bestsellers/books/ref=zg_bs_unv_books_1_9569842011_1

Amazon (2024c, 16 de mayo). *Libros más vendidos en Autoayuda*. Amazon.

https://www.amazon.com.mx/gp/bestsellers/books/9569842011/ref=zg_bs_unv_books_2_9569850011_2

Amazon (2024d, 14 de mayo). *Deja de ser tú (Crecimiento personal)*. Amazon.

https://www.amazon.com.mx/Deja-ser-t%C3%BA-Crecimiento-personal-ebook/dp/B01B4RB6FK/ref=sr_1_1?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1PG9RP5NCOVBR&dib=eyJ2IjojMSJ9.9n54QP2HovEgOBhSIT8Im65zQ1PaLeb8geEXcbrfaHMkt-mEiHiFV_uwfZGz_7wvK-la44NdT8YFsv6Oy8IqWep-UOtMZ67slBwioC6Hva-yZQIDL7cHalTg0xHlo_iFL_Uw6Lx4_hoc8NT7JQF-9c22jzhCKjy-cxOiU3Yyr_3NmdJWULiMIBhR9wZO5OF6O-7iTidRhwRjKfp2Z2YhCZ_gQpuNn_gSfYWPyzkEd4E.IK0ouW_Kike-BDXrN3O34my_6Yp5-cPlwhIjvCEo4ng&dib_tag=se&keywords=deja+de+ser+tu+libro+fisico&qid=1715967737&s=digital-text&prefix=deja+de+ser+tu+libro+fisico%2Cdigital-text%2C178&sr=1-1

Amazon. (2024e, 16 de mayo). *Los más vendidos en felicidad*. Amazon.

https://www.amazon.com.mx/gp/bestsellers/books/9569846011/ref=pd_zg_hrsr_books

Amazon. (2024f, 16 de mayo). *El sutil arte que importe un caraj**. Amazon.

https://www.amazon.com.mx/Sutil-arte-que-importe-caraj/dp/1404117156/ref=zg_bs_g_9569846011_d_sccl_2/135-2269410-6631136?psc=1

- Amazon (2024g, 17 de mayo). *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. Amazon. <https://www.amazon.com/Subtle-Art-Not-Giving-Counterintuitive/dp/0062457713>
- Arenas-Monreal, L., Jasso-Arenas, J. & Campos-Navarro, R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18(4), 42–48.
- Ariès, P. (1984). *El hombre ante la muerte*. Taurus.
- Arum Speakers Bureau (2023, 8 de mayo). *Autor del Bestseller Internacional Hábitos Atómicos; Fundador de la Habits Academy*. Arum Speakers Bureau. <https://www.aurumbureau.com/es/conferencista/james-clear/>
- Ashton, J. (2019). *The Self-Care Solution: A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter—One Month at a Time*. William Morrow.
- Atencio, A. (2018). *El cuidado de sí desde la ética del psicoanálisis* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/47515/1/T39902.pdf>
- Atxotegui, J. (1982). Tortura y psicoanálisis. En J. de la Cueva & J. L. Morales (Eds.), *Tortura y sociedad* (pp. 173–194). Revolución.
- Ávalos, J. y Orozco, M. (2019). El Análisis Lacaniano de Discurso como método de investigación: una revisión bibliográfica. *UARICHA*, 16, 46-55.
- Ayala, R. (2020). Ante problemas colectivos, menos énfasis en el autocuidado. *Av Enfer*, 38(1), 7-9. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n1supl.95723>.

- Bao, T., & Chang, T. (2014). Why Amazon uses both the Times best seller list and customer reviews: An empirical study of multiplier effects on product sales from multiple earned media. *Decision Support Systems*, 67, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.07.004>
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6) 603– 612.
- Bataille, G. (1987). *La parte maldita*. Icaria.
- Berg, M. & Seeber, B. (2016). *The Slow Professor. Callenging the Culture of Speed in the Academy*. University of Toronto Press.
- Binkley, S. (2011). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Subjectivity*, 4(4), 371–394.
- Bonal, R., & Cascaret, X. (2009). ¿Automanejo, autocuidado o autocontrol en enfermedades crónicas? Acercamiento. *MEDISAN*, 13(1), 1–10.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368448451018>
- Bonoris, B. (2016). La invención lacaniana del concepto de goce. *Revista Affectio Societatis*, 13(25), 119–144.
- Boyer, A. (2021). *Desmorir: Una reflexión sobre la enfermedad en un mundo capitalista*. Sexto Piso.
- Burgos, L. (2021, enero 5). Estos fueron los libros más vendidos durante 2020. *Chic Magazine*.
<https://www.chicmagazine.com.mx/estilo-de-vida/amazon-bestseller-libros-vendidos-mexico-regalos>

- Butler, R. N., Gertman, J. S., Oberlander, D. L., & Schindler, L. (1980). Self-care, self-help, and the elderly. *The International Journal of Aging and Human Development*, 10(1), 95–117.
- Cabanas, E., & Huertas, J. A. (2014). Psicología positiva y psicología popular de la autoayuda: Un romance histórico, psicológico y cultural. *Anales de Psicología*, 30(3), 852–864.
- Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Paidós.
- Cabanas, E., & Sánchez, J. C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 172–182.
- Cancio-Bello, C., Lorenzo, A., & Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138.
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Camín, E. (2020, 26 de mayo). *La OMS, el virus neoliberal y una crisis provocada*. América Latina en Movimiento.
- Campos, C., Jaimovich, S., Moore, J., Pawloski, L., Gaffney, K. & González, M. (2008). Operaciones de autocuidado asociadas a la nutrición en madres de escolares chilenos. *Horizonte de Enfermería*, 9(2), 45-54. doi: 10.7764/Horiz_Enferm.19.2.45
- Carrère, E. (2024). *Yoga*. Anagrama.
- Casa del Libro. (2023, febrero 20). *El libro del autocuidado*. <https://latam.casadellibro.com/libro-el-libro-del-autocuidado/9788418118067/11397037>

Casa del Libro. (2024, mayo 17). *El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda*.

<https://latam.casadellibro.com/libro-el-sutil-arte-de-que-casi-todo-te-importe-una-mierda/9788491392286/6254995>

Castro, A. (2010). Ensayo: Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología?, *Revista de Psicología Universidad Católica de Argentina*, 6(11), 113-

131. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6113>

Cederström, C. (2015). *La ilusión de la felicidad. El temerario camino hacia un nuevo modelo de bienestar*. Alianza.

Centro de Derechos Humanos de las Mujeres A.C. (2018). *Manual de autocuidado para personas defensoras de derechos humanos*. <https://cedehm.org.mx/en/wp-content/uploads/2021/01/04-Manual-autocuidado-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos-1.pdf>

Christopher, J. C., & Maris, J. A. (2010). Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(2), 114-125.

Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Penguin.

Clear, J. (2023, junio 6). *An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. <https://jamesclear.com/>

Cottino, G. (2019). La ironía en psicoanálisis: un filo cortante. *Cythère? Revista de la Red Universitaria Americana*, (2), 23-36.

Davids, W. (2015). *La industria de la felicidad*. Malpaso.

De Arana, C. (2021, julio 14). Hábitos, realización y emprendimiento: Los seis libros de autoayuda más vendidos en Amazon. *El País*. <https://elpais.com/mexico/escaparate/2021-07-14/habitos-realizacion-y-emprendimiento-los-seis-libros-de-autoayuda-mas-vendidos-en-amazon.html>

De la Cuesta, C. (2007). El cuidado del otro: desafíos y posibilidades. *Investigación y Educación en Enfermería*, 25(1), 106-112.

De Vos, J. (2012). *Psychologisation in Times of Globalisation*. Routledge.

De Vos, J. (2015). Self-help and pop psychology. In I. Parker (Ed.), *Handbook of Critical Psychology* (pp. 250-258). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315726526>

Derridá, J. (2010). *El soberano y la bestia*. Manantial.

Dispenza, J. (2012). *Breaking the Habit of Being Yourself*. Hay House LLC.

Dolto, F. (1986). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Paidós.

Dualthink. (2024, mayo 19). *Marian Rojas-Estapé*. <https://marianrojas.com/>

Escobar, M., Franco, Z. y Duque, J. (2011). El autocuidado: un compromiso en la formación integral en la Educación Superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146.

European Graduate School Video Lectures. (2023, octubre 19). *Conferencia José Pedro Pérez-Llorca 2023: Anne Carson* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9XwyWNYo14A>

- Fan, S. Y., & Lin, W. C. (2022). The relationships between self-efficacy, self-care ability, and burnout and compassion satisfaction among hospice staff in Taiwan. *Supportive Care in Cancer*, 30(6), 5491-5497. <https://doi.org/10.1007/s00520-022-06980-0>
- Fenichel, O. (2017). Sobre el psicoanálisis como embrión de una futura psicología dialéctico-materialista. En I. Parker & D. Pavón-Cuéllar (Coords.), *Marxismo, psicología y psicoanálisis* (pp. 222–230). Paradiso.
- Faulkner, W. (2023). *Réquim por una mujer*. Penguin Random House.
- Fernández, V. (2008). Marketing del libro: Por qué funcionan los *best sellers*. En *El libro en perspectiva: Una aproximación interdisciplinaria. III Simposio de Estudios Humanísticos* (pp. 219–238). Servizo de Publicacións.
- Figuerola, J. (2015). El ser hombre desde el cuidado de sí: algunas reflexiones. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 7, 121-138. <https://doi.org/10.17151/rlef.2015.7.8>
- Flood, S., Phillips, S., Goodwin, K., McConnell, R., Matthews, L., & Graves, S. (2023). An examination of self-care research in school psychology. *Contemporary School Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40688-023-00451-x>
- Foucault, M. (1984). *Enfermedad mental y personalidad*. Paidós.
- Foucault, M. (2003). *Historia de la sexualidad 3: la inquietud de sí*. Siglo XXI.
- Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la biopolítica*. Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2009). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI.

- Freud, S. (1950). *Proyecto de psicología*. Amorrortu.
- Freud, S. (1976). Introducción al narcisismo. En *Obras completas* (Vol. 14, pp. 67–89). Amorrortu.
- Freud, S. (1991). *La interpretación de los sueños*. Amorrortu.
- Freud, S. (1992a). El yo y el ello y otras obras. En *Obras completas* (Vol. 19, pp. 249–258). Amorrortu.
- Freud, S. (1992b). Fetichismo. En *Obras completas* (Vol. 19, pp. 141–152). Amorrortu.
- Freud, S. (1995). La psicología de las masas. En *Obras completas* (Vol. 18, pp. 63-126). Amorrortu.
- Freud, S. (2002). *El malestar en la cultura*. Alianza.
- Fromm, E. (1995). *La patología de la normalidad*. Paidós.
- Gacon, E. (2017). *Literatura y mercado: El best seller en España* [Tesis doctoral, Universitat de València]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=170958>
- Gárate, M., I. (2019). Posfacio: sujeto y otredad. Historias de sabor, de vecindad, de amores y voces. En M. Orozco & J. Quiroz (Eds.), *Figuras de la alteridad. Estudios psicoanalíticos* (pp. 127-135). Porrúa.
- Gárate, M. I. (2024). El día a día en el quehacer de un psicoanalista (conversaciones clínicas) “Muerte”, in memoriam. *Décsir Revista de Psicoanálisis*, (11), 89-97.
- Gerber, D. (2008). *De la erótica a la clínica: El sujeto en entredicho*. Lazos.

- Gockel, A., Burton, D., James, S., & Bryer, E. (2013). Introducing mindfulness as a self-care and clinical training strategy for beginning social work students. *Mindfulness*, 4, 343-353.
- Gooch, T. (2023). Ludwig Andreas Feuerbach. En E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2023 Edition). Stanford University.
<https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/ludwig-feuerbach/>
- Green, A. (1999). *Narcisismo de vida y narcisismo de muerte*. Amorrortu.
- Guinsberg, E. (1994). Psico(pato)logía del sujeto en el neoliberalismo. *TRAMAS, Subjetividad y procesos sociales*, (6), 21-35.
- Harwood, T. M., & L'Abate, L. (2010). *Self-help in mental health: A critical review*. Springer.
- Hedva, J. (2015). *My Body Is a Prison of Pain so I Want to Leave It Like a Mystic But I Also Love It & Want It to Matter Politically* [Conferencia]. Human Resources, Los Ángeles, 7 de octubre. Adaptado en *Mask Magazine*, enero 2016.
- Herrera, M. (2020, 20 diciembre). *Estos son los 10 libros más vendidos de Amazon México durante 2020*. Xataka México. <https://www.xataka.com.mx/seleccion/estos-10-libros-vendidos-amazon-mexico-30-descuento-titulos-seleccionados>
- Hook, D. (2013). Discourse Analysis: Terminable or Interminable? *Qualitative Research in Psychology*, 10(3), 249-253. <https://doi.org/10.1080/14780887.2012.741512>
- Horkheimer, M. (1973). *Crítica de la razón instrumental*. Sur.

Igarashi, Y. (2015). Health psychology: Towards critical psychologies for well-being and social justice. En I. Parker (Ed.), *Handbook of critical psychology* (pp. 250–258). Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9781315726526>

Illouz, E. (2007). *Intimidaciones Congeladas*. Katz.

Illouz, E. (2019). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Katz.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Módulo sobre lectura MOLEC*.

Recuperado de

https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/molec/doc/resultados_molec_feb22.pdf

Íñiguez-Rueda, L. (2022, 29 de septiembre). *Homenaje a Maritza Montero (1939): Pensar y hacer con inteligencia, humor y una sonrisa*. *El Nacional*.

<https://www.elnacional.com/2022/09/homenaje-a-maritza-montero-1939-pensar-y-hacer-con-inteligencia-humor-y-una-sonrisa/>

Jacobs, J. (2011). *Muerte y vida de las grandes ciudades*. Capitán Swing.

Jameson, F. (1991). *El posmodernismo y la lógica cultural del capitalismo avanzado*. Paidós.

Juul, L., Frydenberg, M., Beck, M., & Fjorback, L. (2021). Stress-free everyday life for children and adolescents research (SELFCARE): A protocol for a cluster randomised trial testing a school teacher training programme to teach mindfulness. *BMC Psychology*, 9, 1–13.

<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00530-9>

- Kenigsberg, B. (2023, 4 de junio). *The Subtle Art of Not Giving a #@%!’ Review: A Blunt Philosophy*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2023/01/04/movies/the-subtle-art-of-not-giving-a-review.html?searchResultPosition=1>
- Khademian, Z., Kazemi, F. y Gholamzadeh, S. (2020). The Effect of Self Care Education Based on Orem’s Nursing Theory on Quality of Life and Self-Efficacy in Patients with Hypertension: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 8(2), 140-149. doi: [10.30476/IJCBNM.2020.81690.0](https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2020.81690.0)
- Klein, N. (2014). *La doctrina del shock: el auge del capitalismo del desastre*. Paidós.
- Lacan, J. (1960/1970). *La ética del psicoanálisis*. Paidós.
- Lacan, J. (1966). *Écrits*. Éditions Du Seuil.
- Lacan, J. (1973). *El seminario. Libro 21. Los no incautos yerran*. Inédito.
- Lacan, J. (1981). *El seminario. Libro 1. Los escritos técnicos de Freud*. Paidós.
- Lacan, J. (1984). *El seminario. Libro 3. Las psicosis*. Paidós.
- Lacan, J. (1990). *El seminario. Libro 7. La Ética del psicoanálisis*. Paidós.
- Lacan, J. (2004). *El Seminario. Libro 10. La angustia*. Paidós.
- Lacan, J. (2005). *El triunfo de la religión*. Paidós.
- Lacan, J. (2006). *El seminario. Libro 11. Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis*. Paidós.

- Lacan, J. (2008a). *El seminario. Libro 2. El Yo en la Teoría de Freud y en la Técnica Psicoanalítica*. Paidós.
- Lacan, J. (2008b). *El seminario. Libro 16. De un Otro al otro*. Paidós.
- Lacan, J. (2008c). *El seminario. Libro 17. El reverso del psicoanálisis*. Paidós.
- Lacan, J. (2009). *El seminario. Libro 18. De un discurso que no fuera del semblante*. Paidós.
- Lacan, J. (2009a). *Escritos 1. Siglo XXI*.
- Lacan, J. (2009b). *Escritos 2. Siglo XXI*.
- Lacan, J. (2012). *Otros escritos*. Paidós.
- Lacan, J. (2022). *El Seminario. Libro 5. Las formaciones del inconsciente*. Paidós
- Lafargue, P. (1880). *El derecho a la pereza*. Socialismo y Libertad.
- Lambert, S. (2021). Book review: *Atomic habits* [Review of the book *Atomic habits*, by J. Clear]. *Marriott Student Review*, 4(3), 7.
- Lasch, C. (1979). *The culture of Narcissism. American Life in an Age of Diminishing Expectations*. Norton & Company.
- Leibson, L. (2019). La articulación entre cuerpo y goce: ¿Una dialéctica del síntoma? Ponencia presentada en el *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- <https://www.aacademica.org/000-111/429>

Librería Gandhi. (2024, mayo 17). *Lo más leído*. https://www.gandhi.com.mx/el-sutil-arte-de-que-te-importe-un-caraj*-9786079783778/p

Lipovetsky, G. (2016). *De la ligereza*. Anagrama.

Listalibros. (2023, diciembre 13). *Los 12 libros más vendidos en México en 2023: ¡Lista definitiva de los más recomendados!* <https://listalibro.com/libros-mas-vendidos-mexico-2023-lista-definitiva/>

Listalibros. (2024, marzo 5). *Estos fueron los 10 libros más vendidos en las principales librerías de México*. <https://listalibro.com/libros-mas-vendidos-mexico-febrero-2024/>

Litano, V. M. (2015). *Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N° 6014. VMT-Lima 2014* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/5109>

Lucock, M., Gillard, S., Adams, K., Simons, L., White, R., & Edwards, C. (2011). Self-care in mental health services: A narrative review. *Health and Social Care in the Community*, 19(6), 602–616. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.01014.x>

Maity, S., Panigrahi, A., & Mukherjee, A. (2017, July). Book reading behavior on Goodreads can predict the Amazon bestsellers. In *Proceedings of the 2017 IEEE/ACM International Conference on Advances in Social Networks Analysis and Mining* (pp. 451–454). IEEE. <https://doi.org/10.1145/3110025.3110044>

- Makkawi, I. (2017). The rise and fall of academic community psychology in Palestine and the way forward. *South African Journal of Psychology*, 47(4), 482 - 492.
<https://doi.org/10.1177/0081246317737945>
- Maldonado, C. (2023, enero 13). Política, autoayuda y literatura juvenil: Los libros más vendidos en México en 2020. *El País*. <https://elpais.com/mexico/2023-01-13/politica-autoayuda-y-literatura-juvenil-los-libros-mas-vendidos-en-mexico-en-2022.html>
- Manjón, J. G. (2014). La autoayuda y el consejo como procedimientos psicoterapéuticos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 34(122), 283-300.
- Manson, M. (2016). *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. HARPER.
- Marcos, M., & Tizón, E. (2013). Aplicación del modelo de Dorothea Orem ante un caso de una persona con dolor neoplásico. *Gerokomos*, 24(4), 171–177.
<https://doi.org/10.4321/S1134-928X2013000400005>
- Marcuse, H. (1985). *El hombre unidimensional. Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada*. Planeta-Agostini.
- Marcuse, H. (1983). *Eros y Civilización*. Sarpe.
- Martínez, J. (2022). *El síntoma en la perspectiva de Lacan. Una crítica a la interpretación*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dxM0N5FibXA>
- Marx, K. (1990). *El capital. Tomo I*. Progreso.
- Marx, K. (2003). *Manuscritos Economía y Filosofía*. Alianza.

- Marx, K. y Engels, F. (1948). *Manifiesto Comunista*. Babel.
- Marx, K. y Ruge, A. (1970). *Los anales franco-alemanes*. Martínez Roca, S. A.
- Masud, H., Kayyal, A., Khaled, N. y Najjar, S. (2022). Remembering the Life and Legacy of Ibrahim Makkawi. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 13(1), 1-9.
<https://doi.org/10.17161/gjcpp.v13i1.20936>
- Medina, O. (2019). El gobierno de la felicidad: Análisis de los discursos de autoayuda de la psicología positiva. *Quaderns de Psicologia*, 21(2), 1–16.
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1481>
- Miller, J. A. (2003). *La experiencia de lo real en la cura psicoanalítica*. Grupo Planeta.
- Moner, B. C. (1995). Cuatro aspectos de la historiografía renacentista. *Studia Historica: Historia Moderna*, 13, 11–13.
- Morganson, V. J., Litano, M. L., & O'Neill, S. K. (2014). Promoting work–family balance through positive psychology: A practical review of the literature. *The Psychologist-Manager Journal*, 17(4), 221.
- Naranjo, Y., Concepción, J. & Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 1-11.
<http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v19n3/GME09317.pdf>
- Nava, J. (2024, abril 1). Libros de Amazon México más populares para comprar este 1 de abril. *Infobae*. <https://www.infobae.com/mexico/2024/04/01/libros-de-amazon-mexico-mas-populares-para-comprar-este-1-de-abril/>

- Navarro-Peña, Y. & Castro-Salas, M. (2010). Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Enfermería Global* (19), 1-14.
<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/clinica3.pdf>
- Nehring, D., Alvarado, E., Hendriks, E. & Kerrigan, D. (2016). *Transnational popular psychology and the global self-help industry*. Palgrave MacMillan,
- Norem, J. (2001). *El Poder Positivo del Pensamiento Negativo. Utiliza el Pensamiento Negativo para Reducir tu Ansiedad y Rendir al Máximo*. Paidós.
- Oltra, S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *Revista Psiquiatría Universitaria*, 9(1), 85-90.
- Orem, D. E. (1980). *Nursing: Concepts of practice* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/56571>
- Orozco-Guzmán, M. (2019). La alegría en los confines de la alteridad. En M. Orozco & J. Quiroz (Eds.), *Figuras de la alteridad. Estudios psicoanalíticos* (pp. 3-29). Porrúa.
- Orozco-Guzmán, M. (2022). La violencia de las palabras. La maldición de lo simbólico. En B. González-Ceja (Coord.), *Salud mental y derechos humanos. La práctica de la psicología desde el enfoque de Derechos Humanos* (pp. 20-27). Universidad Autónoma de Coahuila.
- Orozco-Guzmán, M., & Quiroz, J. (2017). Páramo Ortega: Contribución freudiana al concepto marxista de enajenación. En I. Parker & D. Pavón-Cuéllar (Coords.), *Marxismo, psicología y psicoanálisis* (pp. 423-425). Paradiso.

- Orozco-Guzmán, M., & Quiroz, J. (2019). *Figuras de la alteridad. Estudios psicoanalíticos*. Porrúa.
- Orozco-Guzmán, M., Quiroz, J., Huerta, A. & Cantoral, A. (2014). Nudos éticos de la violencia. *Uaricha*, 11(24), 1-17
- Osteen, J. (2010). *Become a better you*. Running Press Book Publishers.
- Peredo, M. (2012). En búsqueda de la felicidad. Los libros de autoayuda. *Intersticios sociales*, 2(4), 1-31.
- Páramo-Ortega, R. (2006). *El psicoanálisis y lo social: ensayos transversales*. Universitat de València y Universidad de Guadalajara.
- Páramo-Ortega, R. (2017). Normopatía, razón instrumental, enajenaciones primarias y secundarias. En I. Parker & D. Pavón-Cuéllar (Coords.), *Marxismo, psicología y psicoanálisis* (pp. 426–434). Paradiso.
- Parker, I. (1991). Psicoanálisis y sociedad: Subjetividad y psicología social. En N. Correa de Jesús, H. J. Figueroa & M. M. López (Eds.), *Coloquio Internacional sobre el Imaginario Social Contemporáneo (ponencias)* (pp. 31–40). Universidad de Puerto Rico.
- Parker, I. (1999). Deconstructing diagnosis: Psychopathological practice. In C. Feltham (Ed.), *Controversies in psychotherapy and counselling* (pp. 104–112). SAGE.
<https://doi.org/10.4135/9781446217801.n12>
- Parker, I. (2005). Lacanian discourse analysis in psychology: Seven theoretical elements. *Theory & Psychology*, 15(2), 163-182.

- Parker, I. (2009). Psicología crítica: ¿Qué es y qué no es? *Revista Venezolana de Psicología Clínica Comunitaria*, 8, 138–159.
- Parker, I. (2010). *La psicología como ideología. Contra la disciplina*. Catarata.
- Parker, I., & Pavón-Cuéllar, D. (2013) (Coords.). *Lacan, discurso y acontecimiento*. Plaza y Valdés.
- Parker, I. y Pavón-Cuéllar, D. (2017). *Marxismo, psicología y psicoanálisis*. Paradiso.
- Parker, I. y Pavón-Cuéllar, D. (2021). *Psicoanálisis y Revolución. Psicología crítica para movimientos de liberación*. Pólvora.
- Parker, I. (2013b). Análisis lacaniano de discurso en psicología: Siete elementos teóricos. En I. Parker & D. Pavón-Cuéllar (Coords.), *Lacan, discurso y acontecimiento* (pp. 51–70). Plaza y Valdés.
- Papalini, V. (2006). Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado. *La trama de la Comunicación*, 11, 331-342.
- 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. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/29045>
- Pasman, D. (2023, noviembre 19). Joe Dispenza, el hombre que asegura que el poder de la mente puede transformar la realidad. *La Nación*. <https://www.lanacion.com.ar/nota-ejemplo>
- Pavón-Cuéllar, D. (2010). *From the Conscious Interior to an Exterior Unconscious. Lacan, Discourse Analysis & Social Psychology*. Karnac.

Pavón-Cuéllar, D. (2011). La psicología crítica de Ian Parker: análisis de discurso, marxismo trotskista y psicoanálisis lacaniano. *Teoría y crítica de la psicología*, 1, 56-82.

Pavón-Cuéllar, D. (2012a). Estudios psicosociales: entre el psicoanálisis, la psicología crítica y todo lo demás. *Teoría y crítica de la psicología*, 2, 202-209.

Pavón-Cuéllar, D. (2012b). Nuestra psicología y su indignante complicidad con el sistema: doce motivos de indignación. *Teoría y crítica de la psicología* 2, 202-209.

Pavón-Cuéllar, D. (2014a). Últimas palabras de guillotizados: Un análisis lacaniano de testimonios discursivos de víctimas de la Revolución Francesa. En M. Orozco Guzmán & J. Quiroz Bautista (Eds.), *Testimoniales de violencia: Acercamientos psicoanalíticos a su discurso y a su drama subjetivo* (pp. 83-98). Kanankil.

Pavón-Cuéllar, D. (2014b). Del método crítico-teórico lacaniano a sus reconfiguraciones práctico-políticas en discursos concretos: Cuestionamiento de la ideología, compromiso del investigador y subversión del sujeto. En J. M. Flores Osorio & J. L. Aparicio López (Coords.), *Miradas y prácticas de la investigación psicosocial* (pp. 129-174). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Pavón-Cuéllar, D. (2015a). Narcisismo, ideología y psicología. En A. Espinosa, A. Levi Hembra & J. Capetillo (Eds.), *A cien años de Introducción del narcisismo* (pp. 225-262). Universidad Veracruzana.

Pavón-Cuéllar, D. (2015b). Althusserian materialist dialectic in Lacanian discourse analysis: Universal exception, complex overdetermination and critique of psychological discursive ideology. In J. Cresswell, A. Haye, A. Larraín, M. Morgan, & G. Sullivan (Eds.),

Dialogue and debate in the making of theoretical psychology (pp. 40–52). Captus University Publications.

Pavón-Cuéllar, D. (Coord.) (2017a). *Capitalismo y psicología crítica en Latinoamérica: Del sometimiento neocolonial a la emancipación de subjetividades emergentes*. Kanankil.

Pavón-Cuéllar, D. (2017b). Subjetividad y psicología en el capitalismo neoliberal. *Psicología Política*, 17(40), 589-607.

Pavón-Cuéllar, D. (2017c). Psicología y Destrucción del Psiquismo: La Utilización Profesional del Conocimiento Psicológico para la Tortura de Presos Políticos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 37, 11-27. <https://doi.org/10.1590/1982-3703010002017>

Pavón-Cuéllar, D. (2018). Sana locura y normalidad patológica en el capitalismo neoliberal. *Clínica & Cultura*, 6(2), 62-78.

Pavón-Cuéllar, D. (2019a). *Psicología Crítica. Definición, antecedentes, historia y actualidad*. Itaca.

Pavón-Cuéllar, D. (2019b). Medio siglo de lectura sintomal: el método althusseriano, su vigencia y sus extravíos en el tiempo. *Revista Demarcaciones*, 7, 1-22.
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3464207>

Pavón-Cuéllar, D. (2019, septiembre 1). El discurso capitalista, su aceleración y el sujeto rezagado. *WordPress*. <https://davidpavoncuellar.wordpress.com/2019/09/01/discurso-capitalista-su-aceleracion-y-el-sujeto-rezagado/>

Pavón-Cuéllar, D. (2022). *Sobre el vacío*. Paradiso.

- Pavón-Cuéllar, D. (2023a). El vampiro del capital y su pulsión de muerte: vigencia de Marx y Freud ante las actuales violencias estructurales del capitalismo. *Revista Filosofía de la Universidad Costa Rica*, 62(163), 103-114.
- Pavón-Cuéllar, D. (2023b). Epistemología del capitalismo: goce del capital en la ciencia y la tecnología. *Nueva Hegemonía*, 16, 97-122. doi: 10.5281/ZENODO.7901933
- Pavón-Cuéllar, D. (2023c). Más allá del psicoanálisis interseccional: de la interseccionalidad a su explicación por la estructura. *Affectio Societatis*, 20(39), 1-22. doi: 10.17533/udea.affs.v20n39a07
- Pavón-Cuéllar, D. (2023d, diciembre 17). Normosis y normopatía: Las patologías de la normalidad y la imposible salud mental en el capitalismo neoliberal avanzado. *En lugar de la psicología*. <https://sujeto.hypotheses.org/1881>
- Pavón-Cuéllar, D. y Orozco-Guzmán, M. (2018). Política del psicoanálisis en el capitalismo neoliberal. *Teoría y Crítica de la Psicología*, 10(2018), 63-81.
- Pavón-Cuéllar, D., & Parker, I. (2013). La teoría lacaniana, el análisis del discurso y la cuestión del acontecimiento. En I. Parker & D. Pavón-Cuéllar (Coords.), *Lacan, discurso y acontecimiento* (pp. 11–24). Plaza y Valdés.
- Pérez, J. (2023, septiembre 1). Libros de Amazon México: Estos son los títulos más vendidos. *Infobae*. <https://www.infobae.com/mexico/2023/09/01/libros-de-amazon-mexico-estos-son-los-titulos-mas-vendidos/>

- Pérez, A., Suárez, M., Valdés, Y. y Vasallo, M. (2005). Modelo de autocuidado. Su aplicación en el proceso de atención de enfermería en Cuba. *Revista Médica Electrónica*, 27(1), 1-5.
- Planeta. (2024, marzo 4). *Hábitos atómicos*. <https://www.planetadelibros.com/libro-habitos-atomicos/310441>
- Planeta. (2024, marzo 20). *Estuche Marian Rojas*. <https://www.planetadelibros.com/libro-estuche-marian-rojas/361353>
- Porrúa. (2024, marzo 20). *Encuentra tu persona vitamina*. <https://porrua.mx/encuentra-tu-persona-vitamina-9788467062694.html>
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Prado, L., González, M., Paz, N., & Romero, K. (2014). La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista Médica Eletrónica*, 36(6), 1–11.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17(3), 319-338.
- Rea, D. (2025). *Fruto*. Antílope.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). <http://dle.rae.es/?w=diccionario>

- Rich, A., Aly, A., Cecchinato, M. E., Lascau, L., Baker, M., Viney, R., & Cox, A. L. (2020). Evaluation of a novel intervention to reduce burnout in doctors-in-training using self-care and digital wellbeing strategies: a mixed-methods pilot. *BMC Medical Education*, 20(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02160-y>
- Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Rimke, H. (2000). Governing citizens through self-help literature. *Cultural studies*, 14(1), 61–78.
- Robles, M. (2023). La noción de stultitia en el mundo antiguo: una relectura de la lírica griega a la luz del cuidado de sí. *Vitam. Revista de Investigación en Humanidades*, 7(2).
- Rodríguez, J., & García, J. (1996). Psicología social de la salud. En J. L. Álvaro, J. R. Torregrosa, & A. Garrido (Eds.), *Psicología social aplicada*. McGraw-Hill.
- <https://psicuagtab.files.wordpress.com/2012/06/psicologiasocial-aplicada-josc3a9-luis-alvaro1.pdf>
- Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.
- Rojas, O. (2023, diciembre 31). Estos fueron los libros más leídos en México este 2023. *Excélsior*. <https://www.excelsior.com.mx/expresiones/libros-mas-leidos-mexico-2023/1627609>

- Romero, M. (2023, diciembre 25). Los libros más vendidos en Amazon para amantes de todos los géneros. *Hola.com*. <https://www.hola.com/seleccion/20210327186356/libros-mas-vendidos-amazon/>
- Roudinesco, E., & Plon, M. (2008). *Diccionario de psicoanálisis*. Paidós.
- Rokach, A., & Boulazreg, S. (2020). The COVID-19 era: How therapists can diminish burnout symptoms through self-care. *Current Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01149-6>
- Rubio, F. (2003). Introducción al libro. En K. Marx, *Manuscritos: Economía y filosofía* (pp. 7–41). Alianza.
- Saladin, C. (2003). Témoigner aujourd’hui. *Figures de la psychanalyse*, 8(1), 15–29. <https://doi.org/10.3917/fp.008.0015>
- Salerno, S. (2005). *SHAM: How the self-help movement made America helpless*. Crown Publishers.
- Sanborns. (2024, mayo 17). Los más vendidos. <https://www.sanborns.com.mx/c/libros-mas-vendidos/>
- Schejtman, F. (2017). Teoría de los goces. En M. Chorne & G. Dessal (Coords.), *Jacques Lacan: El psicoanálisis y su aporte a la cultura contemporánea* (pp. 223–233). Fondo de Cultura Económica.
- Schiavone, L. (2017). *Positive self-care yields caring healers (PSYCH): A positive-psychology-based, peer-supported self-care series for therapist wellbeing* [Master’s capstone project,

University of Pennsylvania].

https://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1133&context=mapp_capstone

Seidmann, S., Gueglio-Saccone, C. L., Ghea, M., & Rolando, S. V. (2015). Personas en situación de calle: Representaciones sociales y lógicas del cuidado de sí y prácticas de autocuidado.

VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXII

Jornadas de Investigación, XI Encuentro de Investigadores en Psicología del

MERCOSUR, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American*

Psychologist, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Shapiro, S., Oman, D., Thoresen, C., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating

mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840-862.

Silas, D. & Jordán, M. (2011). Autocuidado, elemento esencial en la práctica de enfermería.

Desarrollo Científico de Enfermería, 19(2), 67- 69.

Silvia, I., Oliveira, M., Silva, S., Polaro, S., Radünz, V., Santos, E., & Santana, M. (2007).

Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem Universidade da Sao Paulo*, 43(3), 697-

203.

Simon & Schuster. (2024, abril 14). *Lo mejor de ti (Become a Better You)*.

[https://www.simonandschuster.com/books/Lo-mejor-de-ti-\(Become-a-Better-You\)-](https://www.simonandschuster.com/books/Lo-mejor-de-ti-(Become-a-Better-You)-)

[Spanish-Edition/Joel-Osteen/9781416541479](https://www.simonandschuster.com/books/Lo-mejor-de-ti-(Become-a-Better-You)-Spanish-Edition/Joel-Osteen/9781416541479)

- Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development*, 27, 167-176. <https://doi.org/10.1023/A:1007830908587>
- Slonim, J., Kienhuis, M., Di Benedetto, M., & Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Medical education online*, 20(1), 27924. <https://doi.org/10.3402/meo.v20.27924>
- Slowiak, J. M., & DeLongchamp, A. C. (2022). Self-care strategies and job-crafting practices among behavior analysts: Do they predict perceptions of work–life balance, work engagement, and burnout?. *Behavior Analysis in Practice*, 15(2), 414-432. <https://doi.org/10.1007/s40617-021-00570-y>
- Sótano. (2024, marzo 20). *Hábitos atómicos*. https://www.elsotano.com/libro/habitos-atomicos-pd-edicion-especial_10653055
- Speakers Connect. (2022, enero 6). James Clear’s *Atomic habits* is officially the #1 best-selling book on Amazon for 2021. *Speakers Connect*. <https://www.speakersconnect.com/james-clears-atomic-habits-is-officially-the-1-best-selling-book-on-amazon-for-2021/>
- Tobón, O. (2003). El autocuidado: una habilidad para vivir. *Hacia la Promoción de la Salud*, 8, 38-50.
- Universidad Nacional de Costa Rica. (2022). *Autocuidado y cuidado colectivo. Encuentros feministas* [Memoria]. https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/24187/3021-22_Memo_Enc_Fem_INT.pdf?sequence=1

Uribe, Y. (2022, diciembre 12). 5 libros más vendidos en México. *Ahal*.

<https://www.ahal.mx/blogs/ahal-1/5-libros-mas-vendidos-en-mexico-este-2022>

Villoro, L. (1993). Filosofía para un fin de época. *Revista Nexos*, 185, 43-50.

Viñas, D. (2009). *El enigma best-seller. Fenómenos extraños en el campo literario*. Ariel.

Viskovich, S., & De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 95, 109-117.
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.005>

Vitor, A., Lopes, M. y Araujo, T (2010). Teoría do déficit de autocuidado: análise da sua importância e aplicabilidade na prática de enfermagem. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 14(3), 611-616.

Wolff, J., & Leopold, D. (2021). Karl Marx. En E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2021 Edition).
<https://plato.stanford.edu/archives/spr2021/entries/marx/>

Wong, H. J., & White, K. M. (2021). A theory-based examination of self-care behaviours among psychologists. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(4), 950-968.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2550>

Yegres, M. A. (2015). Filosofía, Ilustración y Romanticismo. *Revista de investigación*, 39(86), 11-38.

Andrea Jazmín Mosqueda Esparza

El autocuidado en libros de autoayuda un Análisis Lacaniano de Discurso.pdf

 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:570390287

Fecha de entrega

23 mar 2026, 12:29 p.m. GMT-6

Fecha de descarga

23 mar 2026, 12:37 p.m. GMT-6

Nombre del archivo

El autocuidado en libros de autoayuda un Análisis Lacaniano de Discurso.pdf

Tamaño del archivo

1.4 MB

272 páginas

71.101 palabras

384.478 caracteres

11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Formato de Declaración de Originalidad y Uso de Inteligencia Artificial

Coordinación General de Estudios de Posgrado
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



A quien corresponda,

Por este medio, quien abajo firma, bajo protesta de decir verdad, declara lo siguiente:

- Que presenta para revisión de originalidad el manuscrito cuyos detalles se especifican abajo.
- Que todas las fuentes consultadas para la elaboración del manuscrito están debidamente identificadas dentro del cuerpo del texto, e incluidas en la lista de referencias.
- Que, en caso de haber usado un sistema de inteligencia artificial, en cualquier etapa del desarrollo de su trabajo, lo ha especificado en la tabla que se encuentra en este documento.
- Que conoce la normativa de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, en particular los Incisos IX y XII del artículo 85, y los artículos 88 y 101 del Estatuto Universitario de la UMSNH, además del transitorio tercero del Reglamento General para los Estudios de Posgrado de la UMSNH.

Datos del manuscrito que se presenta a revisión		
Programa educativo	Doctorado Interinstitucional en Psicología	
Título del trabajo	El autocuidado en libros de autoayuda: un Análisis Lacaniano de Discurso	
	Nombre	Correo electrónico
Autor/es	Andrea Jazmín Mosqueda Esparza	2330340e@umich.mx
Director	Dr. David Pavón Cuéllar	david.pavon@umich.mx
Codirector		
Coordinador del programa	Dra. Ana María Méndez Puga	ana.puga@umich.mx

Uso de Inteligencia Artificial		
Rubro	Uso (sí/no)	Descripción

Asistencia en la redacción	No	
----------------------------	----	--

Formato de Declaración de Originalidad y Uso de Inteligencia Artificial

Coordinación General de Estudios de Posgrado

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



Uso de Inteligencia Artificial		
Rubro	Uso (sí/no)	Descripción
Traducción al español	No	
Traducción a otra lengua	No	
Revisión y corrección de estilo	No	
Análisis de datos	No	
Búsqueda y organización de información	No	
Formateo de las referencias bibliográficas	No	
Generación de contenido multimedia	No	
Otro		

Datos del solicitante	
Nombre y firma	 Andrea Jazmín Mosqueda Esparza
Lugar y fecha	Morelia, Michoacán. 22 de marzo del 2026