



Laura Beatriz Montes de Oca Barrera

La Dra. Montes de Oca es investigadora asociada en el Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM (IIS-UNAM). Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores con el nivel I. Es licenciada en etnología, maestra en sociología política y doctora en ciencia social con especialidad en sociología. Además de su carrera académica, ha tenido experiencia profesional en el sector público y en organizaciones sociales. En el IIS-UNAM ha desarrollado diversos proyectos de investigación relacionados con temas como gobernanza regulatoria, innovaciones democráticas e incidencia pública; patrones de articulación de agentes públicos y privados para la resolución de problemas sociales; así como estrategias individuales y colectivas para promover el cambio en la sociedad contemporánea. Ha impartido cursos sobre metodología cualitativa y ha contribuido en la formación de recursos humanos con la dirección de tesis

en diversos campos del conocimiento.



Scott McLean

El Dr. Scott McLean es profesor de sociología en la Universidad de Calgary, Canadá. Desde julio de 2017, trabaja en la Ciudad de México como el Representante de la Universidad de Calgary en México. Entre 2005 y 2015 se desempeñó en esa universidad como director de educación continua, mientras que entre 1994 y 2005 trabajó en la Universidad de Saskatchewan, como director de programas de desarrollo comunitario. Entre 2012 y 2015 coordinó un equipo de investigación que entrevistó a más de 130 lectores de libros de autoayuda. Los resultados de esta investigación han sido publicados en 10 revistas académicas internacionales. Asimismo, ha publicado ampliamente y enseñado cursos de posgrado en sociología y el estudio de la educación de adultos. Desde 2018 desarrolla una investigación en México sobre estrategias de cambio individual y colectivo (entre las que se encuentran los

movimientos sociales y la autoayuda), en colaboración con el Instituto de Investigaciones Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Entender la autoayuda. Claves interdisciplinarias para analizar una práctica cultural en expansión

Understand self help. Interdisciplinary keys to analyze an expanding cultural practice

Laura Beatriz Montes de Oca Barrera
lbmontesdeoca@sociales.unam.mx

Scott McLean
smclean@ucalgary.ca

Fecha de recepción: 12 de julio de 2019

Fecha de aceptación: 03 de agosto de 2019

Resumen

Los libros de autoayuda ganan prominencia en la cultura popular del mundo, y América Latina no es la excepción. Cada año más adultos latinoamericanos leen libros de autoayuda con la intención de obtener éxito, cuidar su salud o fortalecer sus relaciones. Esta expansión, a su vez, ha despertado un creciente interés analítico en diversas disciplinas sociales y humanas. Con una revisión interdisciplinaria, en este artículo mostramos las

aportaciones hechas desde diferentes áreas del conocimiento para comprender este fenómeno como: (1) una forma efectiva de terapia; (2) una forma de reproducción patriarcal y neoliberal; y (3) un proceso de agencia. Nuestra intención es articular estas interpretaciones para dar luz sobre aspectos importantes de la lectura de autoayuda; así como identificar posibles rutas de investigación para aquellos académicos latinoamericanos interesados en comprender esta realidad.

Palabras clave: autoayuda, cultura popular, estudios interdisciplinarios, lectura.

Abstract

Self-help books are an increasingly prominent component of global popular culture, and Latin America is no exception. Each year, more Latin American adults read self-help books with the intention of obtaining success, improving their health, or enhancing their relationships. Such growth, in turn, has inspired a growing analytical interest in diverse disciplines in the social sciences and humanities. With an interdisciplinary review, in this article we show the contributions made, from different fields, to the understanding of this phenomenon as: (1) an effective form of therapy; (2) a form of patriarchal and neoliberal reproduction; and (3) a process involving human agency. Our intention is to bring together such insights to shed light on important aspects of self-help reading, as well as to identify potential avenues of research for Latin American scholars endeavoring to understand this domain.

Keywords: self-help; popular culture; interdisciplinary studies; reading

Introducción

En la década de los noventa del siglo pasado renombrados académicos vincularon la lectura de autoayuda con algunas tendencias socioculturales. Giddens (1991) relacionó la popularidad de los libros de autoayuda con la “reflexividad” en la formación de la identidad en la modernidad. Rose (1999) ubicó la literatura de autoayuda dentro de una amplia gama de “tecnologías psicoterapéuticas” para el gobierno de los ciudadanos en las sociedades contemporáneas. En las décadas posteriores estudiosos de varias disciplinas han mostrado que la lectura de autoayuda es un campo influyente en la cultura popular a nivel global. América Latina no es la excepción.

Los latinoamericanos se han convertido en ávidos consumidores de libros de autoayuda. Estimaciones

de México (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2018) -el mercado editorial más grande de América Latina, después de Brasil (Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe [CERLALC], 2019)- indican que, entre los adultos que leyeron un libro en 2017, el 28% dijeron haber leído un “libro de autoayuda o superación personal o religiosa”. Esta proporción estuvo relativamente cercana al 34% que leyó algún libro de texto universitario o profesional en el mismo periodo. Asimismo, al considerar las estadísticas poblacionales nacionales y la tasa de alfabetización (INEGI, 2017), estos datos implican que más de diez millones de adultos mexicanos leen libros de autoayuda cada año.

La Tabla 1 proporciona una idea sobre los títulos leídos en México durante el verano de 2018. De los 100 libros más vendidos en una de las librerías más grandes del país (la cadena Gandhi, con sucursales en 15 entidades de la república), 20 eran de autoayuda. De igual forma, de los 100 libros digitales más vendidos por la cadena de tiendas departamentales Sanborns (con presencia en 30 entidades de la república), 25 eran de autoayuda. De uno u otro listado, la mitad de los libros están vinculados con la salud y el bienestar, mientras que una tercera parte está relacionada con la carrera y el éxito financiero y una quinta parte con relaciones interpersonales.

Tabla 1.-
Libros de autoayuda más vendidos en Gandhi y Sanborns

Autor	Título	Ranking Gandhi	Ranking Sanborns
Libros sobre carrera y éxito financiero			
Stephen Covey	<i>Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva</i>	31	41
T. Harv Eker	<i>Los secretos de la mente millonaria</i>	34	-
Daniel Goleman	<i>Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional</i>	-	13
Robert Greene	<i>Maestría</i>	-	34
Napoleón Hill	<i>¡Piense y hágase rico!</i>	30	-
Gary Keller	<i>Sola una cosa</i>	97	-
Robert Kiyosaki	<i>Padre rico, padre pobre</i>	80	35
Jurgen Klaric	<i>Véndele a la mente, no a la gente</i>	9	-
Sofía Macías	<i>Pequeño cerdo capitalista (Finanzas personales)</i>	16	10
Sofía Macías	<i>Pequeño cerdo capitalista (Inversiones)</i>	-	20
Tony Robbins	<i>Dinero. Domina el juego</i>	-	96
Libros sobre salud y bien estar			
Amalia Andrade	<i>Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas</i>	70	-
Regina Brett	<i>Dios nunca parpadea</i>	-	21
Odin Dupeyron	<i>Y colorín colorado este cuento aún no se ha acabado</i>	46	47
Viktor Frankl	<i>El hombre en busca de sentido</i>	25	-
Daniel Goleman	<i>El cerebro y la inteligencia emocional</i>	32	29
Louise Hay	<i>Tú puedes sanar tu vida</i>	83	71
Tania Karam	<i>Una vida con ángeles</i>	-	18
Marie Kondo	<i>Herramientas para ordenar tu casa... ¡y tu vida!</i>	6	31
Mark Manson	<i>El sutil arte que te importe un carajo</i>	85	-
Pepe y Teo	<i>La estupenda guía para vivir la vida a tu manera</i>	88	-
David Perlmutter	<i>Cerebro de pan</i>	-	14
Haylie Pomroy	<i>La dieta del metabolismo acelerado</i>	-	3
Miguel Ruiz	<i>Los cuatro acuerdos: Un libro de sabiduría tolteca</i>	29	-
Robin Sharma	<i>El monje que vendió su Ferrari</i>	-	39
Frank Suárez	<i>El poder del metabolismo</i>	56	-
Ekhart Tolle	<i>El poder del ahora</i>	90	32
Gaby Vargas	<i>Yo decido. Es tu vida, ¡vívela! Que nadie decida por ti</i>	-	33
Lucía Taboada	<i>#Hiperconectados</i>	-	100
Libros sobre relaciones interpersonales			
Amalia Andrade	<i>Uno siempre cambia al amor de su vida</i>	15	65
Dale Carnegie	<i>Cómo ganar amigos e influir sobre las personas</i>	10	-
Martha Chávez	<i>Cómo una mujer se convierte en bruja y un hombre en bestia</i>	-	63
Martha Chávez	<i>Tu hijo, tu espejo. Un libro para padres valientes</i>	-	17
César Lozano	<i>El lado fácil de la gente difícil</i>	-	62
César Lozano	<i>Una buena forma para decir adiós</i>	-	19
Josefina Vázquez	<i>Cuando los hijos mandan</i>	-	59

Fuente: <http://www.gandhi.com.mx/libros/los-mas-vendidos> y <http://librosdigitales.sanborns.com.mx/sanborns-s-libros-top-100> (descargado el 26 de julio de 2018).

Como lo muestra el caso mexicano, cada año, millones de latinoamericanos leen libros de autoayuda para alcanzar éxito laboral o financiero, tener salud y bienestar, además de mejorar sus relaciones interpersonales. Esta multiplicidad de temas e intereses denota una complejidad difícil de abarcar desde los confines disciplinarios; por ello es preciso diversificar la mirada y las interpretaciones.

Con base en una revisión crítica de la literatura -escrita, en su mayoría en inglés y desde diversas disciplinas-, en este artículo proponemos comprender: cómo la lectura guiada de autoayuda es un medio eficaz para atender problemas de salud mental, la forma en que los libros de autoayuda reproducen discursos patriarcales y neoliberales, así como la agencia desplegada por los lectores al interpretar y construir significados en un proceso de interacción con los textos. A partir de esta revisión, concluimos este artículo identificando posibles líneas de investigación sobre la autoayuda en América Latina.

Eficacia de la lectura de autoayuda

¿Los libros de autoayuda, ayudan? En la cultura popular en América del Norte, algunas respuestas a esta interrogante han inspirado amplios debates, mientras que otras han sido respaldadas con poca evidencia empírica. Estrategias de mercado sobre libros de autoayuda suelen contener alegatos sin fundamento sobre la utilidad de estos libros -prometiéndole que los lectores se harán ricos, perderán peso, encontrarán el amor, tendrán un matrimonio feliz e, incluso, que encontrarán iluminación espiritual. Por su parte, críticos culturales argumentan que los libros de autoayuda son una forma comercial predatoria y que no ofrecen valor alguno, sino que se aprovechan de la credulidad e inseguridad de los consumidores a fin de que compren más y más libros.

La realidad es que la gran diversidad de libros y lectores hace imposible ofrecer respuestas simples a esta pregunta. La generalización más justa que uno puede hacer es que algunos libros de autoayuda, en algunas ocasiones, ayudan a algunas personas. Dos fuentes de evidencia empírica soportan esta afirmación: investigaciones experimentales que rigurosamente confirman la efectividad de la "biblioterapia" como una intervención para problemas de salud mental; y revisiones sobre la autoría profesional de algunos libros en varios campos.

En el campo psicológico se ubica la obra más amplia sobre investigación en autoayuda y su intención es determinar si la lectura de estos libros es un medio efectivo para tratar algunos problemas de salud. Investigadores han realizado cientos de experimentos para evaluar el impacto de la lectura de autoayuda en docenas de padecimientos. Los metaanálisis han concluido que este recurso es efectivo para tratar algunas afecciones mentales, ya sea acompañado o no de formas más convencionales de terapia.

Haug, Nordgreen, Ost y Havik (2012, p. 443) analizaron 56 artículos publicados y concluyeron que la autoayuda "es efectiva en el tratamiento de desórdenes de ansiedad." Lewis, Pearce, y Bisson (2012, p. 20) evaluaron 31 experimentos y concluyeron que "hay evidencia de que las intervenciones de autoayuda son efectivas en el tratamiento de sociofobia y pánico." Cuijpers, Donker, van Straten, Li y Andersson (2010, p. 1953) evaluaron 21 estudios y concluyeron que "la autoayuda guiada y los tratamientos cara-a-cara tienen efectos similares para la depresión y la ansiedad." Hirai y Clum (2006, p. 108) revisaron 33 estudios y concluyeron que, en comparación con "intervenciones terapéuticas dirigidas", las intervenciones de autoayuda tienen efectos igualmente efectivos para problemas de pánico, aunque menos efectivos para fobias específicas y ansiedad social.

Den Boer, Wiersma, y Van den Bosch (2004, p. 967) analizaron 14 estudios y concluyeron que "la biblioterapia, como un tratamiento de autoayuda para desórdenes emocionales como la ansiedad y la depresión, (...) es significativamente más efectivo que los placebos o las listas de espera para ser atendido (...) y tal vez tan efectivo como los tratamientos profesionales de corta duración."

Cuijpers (1997, p. 146) evaluó seis estudios y concluyó que la biblioterapia era "tan efectiva como la terapia individual o grupal" en el tratamiento de depresión unipolar. Marrs (1995) evaluó 70 estudios experimentales y concluyó que la biblioterapia era muy efectiva para tratar condiciones relacionadas

con ansiedad y disfunción sexual, moderadamente efectiva para tratar depresión y menos efectiva para el control de peso. Gould y Clum (1993, pp. 181-182) analizaron el resultado de 40 estudios y concluyeron que la lectura de autoayuda, con o sin acompañamiento terapéutico, era un recurso efectivo para tratar problemas como depresión, reducción del miedo y disfunción sexual. En suma, la extensa investigación experimental muestra que la lectura de autoayuda suele producir resultados comparables con formas tradicionales de intervención en salud mental.

Si bien existe amplia evidencia empírica para afirmar que la selección cuidadosa de libros de autoayuda puede ser útil para tratar problemas mentales que ya han sido diagnosticados profesionalmente, no hay datos empíricos que muestren la efectividad de estos libros en otros contextos. Por ello, no podemos afirmar que la lectura de autoayuda realmente ayuda a la gente para tener una carrera más exitosa o disfrutar de un matrimonio feliz.

Sabemos que autoridades profesionales competentes consideran que algunos libros de autoayuda tienen fundamentos sólidos y están bien escritos. Pese a que las opiniones profesionales no constituyen evidencia convincente de que los libros de autoayuda ayudan, ello le suma credibilidad al argumento de que algunos libros de autoayuda ayudan a algunas personas en algunas ocasiones.

Profesionales han evaluado la calidad de los libros de autoayuda a fin de juzgar su valor como recurso para tratar problemas de salud y bienestar social. Bergsma (2008) analizó los 57 libros de psicología más vendidos en Holanda y revisó literatura relacionada con la efectividad de estos textos para tratar desórdenes psicológicos. Smith, Vartanian, DeFrates-Denseh, Van Loon, y Locke (2003) analizaron el contenido de 59 libros de autoayuda dirigidos a padres de adolescentes y discutieron las implicaciones para terapeutas y educadores.

Coleman y Nickleberry (2009) revisaron libros de autoayuda orientados a mejorar las relaciones de las familias reconstituidas. Ellos (2009, p. 549)

recomendaron ampliamente 13 de estos libros “por estar bien organizados, por contar con evidencia clínica o empírica y por ofrecer consejos prácticos para ser implementados por los miembros de las familias”.

La conclusión de estas investigaciones es útil para que aquellos académicos interesados en la cultura popular no descarten esta práctica social al considerarla trivial y sin valor para quienes la practican. Existe evidencia empírica de que la lectura de libros de autoayuda es efectiva, en algunas circunstancias, para facilitar el cambio subjetivo. Frente a esta conclusión, ahora resulta pertinente remitirnos al análisis de los mensajes contenidos en estos libros y lo que desde la mirada hermenéutica y sociológica se argumenta para encontrar, al menos, dos patrones de reproducción social.

Los mensajes de autoayuda

Como se muestra en la Tabla 1, los libros de autoayuda contienen diversidad de mensajes, incluyendo consejos sobre cómo estar saludable, tener éxito en el trabajo, perder peso, preocuparse menos, alcanzar guía espiritual, tener una mejor vida amorosa o ser mejores padres. Considerando la diversidad de contenido expresada por los títulos de autoayuda disponibles en las librerías, esta sección se centra en los mensajes más relevantes identificados por los análisis de textos existentes.

Estudiosos de diversas disciplinas han publicado estudios dedicados a interpretar libros y subgéneros (Askehave, 2004; Béjar, 2011; Bruno y Luchtenberg, 2006; Cheng, 2008; Cherry, 2008; Courtney, 2009; Coyle y Grodin, 1993; Cullen, 2009; Lyons y Griffin, 2003; Mantilla, 2017).

Mientras que estos autores han explorado el significado, estructura retórica y estrategias discursivas de los textos de autoayuda, otros han descrito la evolución histórica de estos libros dentro de tendencias socioculturales más amplias (Ampudia de Haro, 2006, 2010; Apodaka, 2011; Biggart, 1983; Dolby, 2005; Ehrenreich y English,

2005; Gill y Orgad, 2018; Illouz, 2008; Kenny y Bell, 2014; Levitt, 2002; Lombana, 2009; McGee, 2005; Papalini, 2006, 2007, 2010, 2013, 2015; Souroujon, 2009a, 2009b; Woodstock, 2007). En un estudio particularmente ambicioso, Papalini (2015, p. 329) analizó 70 libros de autoayuda y concluyó que: “La enorme aceptación de este género literario revela una necesidad profundamente sentida, consecuencia de una crisis subjetiva que los sujetos se esfuerzan por disimular. Esta situación refleja las transformaciones sociales de la contemporaneidad y las nuevas exigencias a afrontar”.

Dentro de la extensa literatura académica sobre el significado y contexto de los libros de autoayuda, los sociólogos han desarrollado dos tesis predominantes en torno al alcance de los mensajes contenidos en los libros contemporáneos de autoayuda. La primera es que los textos de autoayuda reproducen formas de subjetividad de género, vinculados con supuestos hegemónicos sobre feminidad y masculinidad. La segunda tesis denota que los textos de autoayuda reproducen formas neoliberales de subjetividad, con características como la autonomía individual, la reflexividad y la racionalidad. En las siguientes secciones exploramos estas tesis.

Reproducción de patrones patriarcales

Autoras feministas han argumentado que los textos de autoayuda sobre relaciones -dirigidos principalmente a mujeres- reproducen las estructuras sociales patriarcales. Algunas argumentan que esos libros “han secuestrado” el feminismo porque, si bien muestran una retórica igualitaria en las relaciones entre hombres y mujeres, en realidad alientan a que las mujeres adopten características masculinas en sus relaciones (Hazleden, 2003, 2004; Hochschild, 1994).

Otras argumentan que esos libros son “antifeministas” porque incentivan que las mujeres mejoren sus relaciones adoptando roles femeninos tradicionales (Cowlshaw, 2002; Krafchick, Zimmerman, Haddock y Banning, 2005; Murphy, 2001; Schilling y Fuehrer, 1993;

Zimmerman, Haddock y McGeorge, 2001). Ambos grupos de autoras interpretan los textos de autoayuda como factores que reproducen patrones de género: mujeres que aceptan nociones tradicionales de feminidad o que adoptan formas convencionalmente masculinas en sus relaciones. Hochschild (1994) desarrolló la tesis sobre el “secuestro de feminismo” a partir del análisis de contenido de los libros para mujeres más vendidos entre 1970 y 1990. En su análisis ella evidencia un “enfriamiento” paradójico en la naturaleza de los consejos dados a mujeres en torno al manejo de sus vidas íntimas (Hochschild, 1994, p. 3):

Los primeros libros de consejos son mucho más patriarcales, menos basados en una comunicación abierta e igual, pero, extrañamente, a menudo reflejan más “calidez”. Los libros de consejos más recientes buscan una comunicación más abierta y equitativa, pero proponen estrategias emocionales “de enfriamiento” para alcanzar relaciones más equitativas. Desde el punto de vista del movimiento feminista, los consejos modernos reafirman un ideal (la igualdad) pero socavan otro (el desarrollo de vínculos sociales emocionalmente ricos).

Hochschild argumenta que para 1990 los libros de autoayuda sobre relaciones habían representado “un cambio en las premisas culturales sobre el apego humano” (p. 3). Ella usó la imagen de la “vaquera posmoderna” (p. 10) para ilustrar las características presentadas como virtuosas por la mayoría de los libros de autoayuda revisados: con bajas necesidades emocionales, autosuficientes e independientes, centradas en sí mismas más que en sus relaciones, así como desconfiadas y siguiendo reglas emocionales estereotípicamente masculinas en sus relaciones. Hochschild escribió: “la vaquera posmoderna se ha forjado para ajustarse al paradigma de la desconfianza. Ella se centra en prácticas ascéticas de control emocional y espera dar y recibir muy poco amor de los demás seres humanos” (p. 11).

De igual forma, Hazleden (2004) analizó los 14 manuales de relaciones mejor vendidos entre 1981 y 2000 con lo que argumentó que los libros de autoayuda alientan a las mujeres a entenderse en términos altamente individualistas y a distanciarse emocionalmente de aquellos con quienes pueden mantener una relación. Hazleden planteó que estos manuales alentaban a las lectoras a no involucrarse en relaciones íntimas, además de buscar autosuficiencia. Ella caracterizó la forma de establecer relaciones como carente de lazos emocionales o esfuerzos por apoyar a la pareja, así como la posibilidad de terminarla cuando la autosuficiencia de alguno de los dos se viera comprometida. La imagen sobre las mujeres que Hazleden (2004, p. 215) encuentra en esos libros tiene semejanzas con la vaquera posmoderna de Hochschild:

La lectora del texto de autoayuda suele reconocer que tiene una nueva identidad (como adicta o codependiente, por ejemplo) y, por lo tanto, se le proporciona una nueva responsabilidad de centrarse no en los demás sino en sí misma; una obligación que nace en ella para practicar el autodomínio, autodeterminarse, así como ser autónoma y autosuficiente. Esto en sí mismo es una obligación social (es lo 'correcto'): debe aplicar estos valores tanto para sí misma como para su pareja. No obstante, estará completamente aislada, abandonada a la deriva en un mundo sin amor, en el que la relación de pareja está desprovista de compasión, reciprocidad, sacrificio y compromiso, y por lo tanto ha sido vaciada de gran parte de su significado ético.

Hazleden (2004, p. 211) afirmó que los libros de autoayuda sobre relaciones son en realidad sobre la relación de la lectora consigo misma: "Los libros asumen un yo que ha sido 'perdido' o 'dañado' y prescriben un programa para examinar, interrogar, nutrir y amar al yo a fin de desarrollarlo como autosuficiente y autónomo para que sea 'completo' y 'saludable'". En suma, el análisis concluye que estos manuales promueven ideales de autonomía, individualidad y distanciamiento.

Mientras que desde la tesis sobre el "secuestro del feminismo" se plantea que los libros de autoayuda para relaciones promueven igualdad, pero desalientan la formación de lazos emocionales, otras autoras argumentan que esos libros son totalmente incompatibles con la teoría, el proyecto político y la ética feministas. Zimmerman, Holm y Starrels (2001) analizaron el contenido de los 11 libros de autoayuda para relaciones más populares según la lista del New York Times entre 1988 y 1998 a fin de explorar si las propuestas de los textos eran compatibles con los acercamientos feministas sobre terapia marital y familiar. Ellas evaluaron el grado en que cada libro: reconocía la construcción social del género, promovía igualdad en las parejas, empoderaba a las mujeres para explorar comportamientos no-tradicionales y alentaban relaciones no jerárquicas entre hombres y mujeres. En su análisis encontraron que una tercera parte de los libros revisados era consistente con el feminismo y una tercera parte era incompatible; mientras que la última parte era consistente con algunos preceptos feministas, pero no con todos. Las autoras concluyeron que los libros más populares tenían una orientación alejada del feminismo y que, con el tiempo, estos libros se volvían cada vez menos feministas.

En torno al mismo periodo de tiempo en que Zimmerman, Holm y Starrels publicaron este análisis, otros tres artículos expresaron fuertes críticas sobre la naturaleza antifeminista del libro más popular de John Gray: *Los hombres son de marte y las mujeres son de venus*. Cowlishaw (2002, p. 181) argumentó que Gray promovía una "relación binaria sujeto-objeto" al conceptualizar las relaciones entre hombres y mujeres: "Los hombres mantienen su papel activo mientras que las mujeres continúan pasivas." En su análisis sobre el mismo libro, Zimmerman, Haddock y McGeorge (2001, p. 55) lamentan que: "Desafortunadamente, para un libro con una influencia tan inmensa, gran parte del material es potencialmente perjudicial para sus lectores y sus relaciones íntimas". Ellas (2001, p. 64) critican que:

Gray promueve las diferencias de poder cuando proporciona descripciones estereotipadas de hombres y mujeres: al asumir y fomentar las divisiones tradicionales del trabajo; al responsabilizar primordialmente a las parejas femeninas sobre el cambio y la calidad de la relación; al recomendar que las necesidades y habilidades de los hombres se prioricen en las relaciones; y al implicar amenazas de violencia masculina o consecuencias nefastas sobre aquellos comportamientos femeninos que desafían el privilegio masculino.

Por su parte, Murphy (2001, p. 159) critica el libro de John Gray con una caracterización general sobre los libros de autoayuda:

Es inquietante que gran parte de la retórica que se encuentra sobre la plataforma de autoayuda sea fuertemente antifeminista: reifica las construcciones de género contra las que luchó el feminismo de la segunda ola, continúa la práctica misógina de responsabilizar y culpar a las mujeres por cualquier defecto percibido en los arreglos domésticos y respalda una ideología capitalista sobre el poder y la centralidad del individuo.

Murphy argumentó que “nociones muy tradicionales y restrictivas del género y las relaciones sexuales sustentan el contenido de los libros de Gray”, y que esto ilustra “cómo la autoayuda centrada en las relaciones puede ser antitética respecto de los principios básicos del feminismo de la segunda ola: principalmente la aspiración de igualdad entre los sexos, tanto en el hogar como en la fuerza de trabajo” (p.159).

Reproducción de patrones neoliberales

Además de esta interpretación sociológica de los libros de autoayuda (sobre la reproducción del patriarcado en la conformación de la subjetividad), en la revisión de la literatura encontramos una segunda interpretación sobre la reproducción de formas neoliberales e individualizadas de relaciones.

Mientras que la metáfora de Hochschild sobre la vaquera posmoderna caracteriza a libros que

promueven la alienación de los seres humanos, otros análisis sobre los textos de autoayuda toman inspiración en el trabajo de Michel Foucault.

Rimke (2000, p. 62) vincula los libros de autoayuda con las “racionalidades políticas” de las democracias liberales contemporáneas: “La literatura de autoayuda contribuye en la producción, organización, diseminación e implementación de modos particulares de verdad sobre el mundo social”. Ella argumentó que:

Basada en nociones como elección, autonomía y libertad, la autoayuda se basa en el principio de la individualidad e implica la auto-modificación y la ‘mejora’. Las preocupaciones sobre la auto-liberación y la auto-iluminación son el resultado social y político de una hiper-individualidad promovida por una extensa psicología esencialista del yo en la vida cotidiana. En lugar de ver a los individuos y el individualismo como el producto histórico de los procesos sociales y discursos culturales interconectados, los partidarios del principio de individualidad, crucial en la retórica de la autoayuda, suponen que el mundo social es la suma total de individuos atomizados, autónomos y autogobernados. (p. 62).

Desde esta perspectiva, los libros de autoayuda no sólo reflejan alienación entre sujetos humanos, sino que la promueven. Rimke (2000, p. 67) plantea que:

Los mandatos sociopolíticos de los textos de autoayuda son claros: ser un ciudadano responsable significa ser responsable de uno mismo, no de los demás. Por lo tanto, se urge a los ciudadanos preocupados a desarrollar una nueva forma de responsabilidad social, que no esté orientada socialmente, sino que produzca una hiperindividualidad para la que se desaliente y patologice activamente una relación inherente y responsable con los demás.

Rimke respalda, en términos foucaultianos, el mensaje que Hochschild desplegara años antes en clave feminista: los libros de autoayuda son un medio importante para que los seres humanos

sean comprendidos como mónadas autónomas, aislados de lazos emocionales y sociales con otros seres humanos.

La vaquera posmoderna de Hochschild y el individuo hiperindividualizado de Rimke encuentran similitudes con otros trabajos. Hazleden (2003, p. 421) sintetiza una teleología ética en la forma en que los libros de autoayuda alientan a los lectores para convertirse en: “seres efectivos, completos y autónomos” y con “la responsabilidad exclusiva de conducir la dirección” de “un viaje individual, progresivo y lineal a lo largo de la vida”. Ella (2003, p. 425) plantea que los libros contemporáneos de autoayuda presuponen una sociedad compuesta por ciudadanos “eficaces” para valerse por sí mismos y hacerse responsables de sus propios comportamientos, de su felicidad o infelicidad, sin considerar la felicidad de los demás.

Mientras Hazleden plantea que los manuales de relaciones promovían un yo-autónomo ideal, Redden (2002) y Philip (2009) argumentan que los libros enfocados en la salud y el bienestar alientan a los lectores a mirarse como individuos desvinculados de relaciones con otros. Al revisar novelas New Age y libros de autoayuda Redden (2002, p. 49) concluyó que:

Se alienta a las personas a recuperar la responsabilidad sobre sus propias vidas mediante la realización de su potencial cognitivo interno. Este mensaje optimista está imbricado con las ideologías de la auto-mejora y apela a la elección soberana del consumidor que caracteriza el discurso promocional contemporáneo. También es un mensaje contracultural que promete el final de la dependencia del sujeto con respecto al conocimiento externo, las normas sociales y los recursos institucionales.

Por su parte, Philip (2009, pp. 159-160) analiza un popular libro de autoayuda para la depresión y argumenta que el texto alienta a los lectores a “experimentar la dicha de la autosuficiencia” además de que promueve “la imagen de un individuo sano como racional, autónomo, productivo, energético y

autodisciplinado”. Mientras Redden atribuye como carácter distintivo la “privatización radical” a la autoayuda New Age, Philip argumenta que los libros de autoayuda sobre salud mental forman parte de “la transformación de los servicios institucionales administrados por el estado hacia opciones de salud más individualizadas” (p. 165).

Asimismo, diversos estudios recientes han vinculado los discursos de la autoayuda con formas de gobernanza individual de tipo neoliberal. Youll y Meekosha (2013, p. 34) plantean que los mensajes de “pensamiento positivo” en los discursos de autoayuda reproducen sujetos que luchan por “virtudes” fuertemente “alineadas al ciudadano liberal ideal”. Lavrence y Lozanski (2014) identifican los discursos de autoayuda como un componente de la “gobernanza neoliberal del ser” en su análisis sobre la corporación “lululemon athletica”.

Lee (2017, p. 146) analiza doce textos de autoayuda publicados entre 1982 y 2015, e identifica “cuatro características sobresalientes de la subjetividad neoliberal en los adultos que leen autoayuda: (1) autogestión racional y responsable, (2) autoestima excesiva, (3) autoexplotación voluntaria y (4) yos poco conectados y sin solidaridad.” Ortiz (2017, p. 29) analizó la escritura de tres autores de autoayuda y encontró que existe “un vínculo entre la literatura de autoayuda y las ideas neoliberales relacionadas con el rol del ciudadano.” Sugiere como parte de sus premisas básicas que “los individuos y el poder de sus pensamientos determinan sus circunstancias de vida” (Ortiz, 2017, p. 38); además de que concluye que el estudio de las lecturas de autoayuda resulta central para entender las relaciones de poder en las sociedades contemporáneas (Ortiz, 2017, p. 39):

(...) el discurso neoliberal y sus propuestas acerca del rol del ciudadano se encuentran presentes en diferentes ámbitos de la vida social, económica, política y cultural. Por ello, los estudios sobre la gubernamentalidad neoliberal se vuelven fundamentales para entender la dinámica de las relaciones de poder en las sociedades contemporáneas, especialmente de

las sociedades cuyos gobiernos han adoptado el modelo neoliberal.

En conjunto, estos autores interpretan los textos de autoayuda como un factor que reproduce a sujetos neoliberales, caracterizados en términos de autonomía individual, reflexividad y racionalidad.

En suma, los análisis sociológicos analizados muestran que los libros de autoayuda contienen mensajes que reproducen formas de relación patriarcales o neoliberales. De acuerdo con estas interpretaciones, los textos de autoayuda promueven formas de subjetividad alineadas con nociones de género hegemónicas y con características neoliberales de individualismo, racionalismo y reflexividad. Entonces, la siguiente clave para analizar la lectura de autoayuda sería examinar si la experiencia empírica es compatible con las categorías analíticas desplegadas por las investigaciones reportadas. Esto requiere un cambio disciplinario y metodológico: de la sociología a las ciencias de comunicación, y de la interpretación de textos a la interpretación activa con los consumidores de estos libros. Con ello nos sumamos a quienes, haciendo “estudios de recepción” (Childress y Freidkin, 2012; Machor y Goldstein, 2001; Radway, 1984), argumentan que uno no puede comprender completamente el impacto del consumo de los productos de la cultura popular simplemente interpretando los mensajes de esos productos. Por el contrario, uno debe explorar cómo los consumidores realmente adoptan, aceptan, rechazan o adaptan dichos mensajes a medida que interactúan con ellos desde la base de patrones de pensamiento y acción diversos y preexistentes.

La agencia en los lectores en el proceso de significación de los textos

Numerosos estudios experimentales han mostrado que la lectura de libros de autoayuda conduce a un cambio psicológico en sus lectores. Asimismo, análisis de textos brindan evidencia sociológica sobre los patrones contenidos en estos libros. En contraste, hay relativamente pocos estudios basados en entrevistas o sondeos. No obstante, el involucramiento directo con los lectores es un paso metodológico importante porque no podemos asumir que los experimentos y las interpretaciones de los investigadores reflejan las condiciones e interpretaciones de los propios lectores.

Existen pocos estudios basados en entrevistas desde los que se exploran temas relacionados con la recepción de los libros. Barker (2002) entrevistó a 25 mujeres a fin de explorar sobre la formación de la identidad en aquellas mujeres que padecen síndrome de fibromialgia.

Bruneau, Bubenzer y McGlothlin (2010) entrevistaron a seis mujeres para analizar la “utilidad” de los libros de autoayuda en contextos relacionados con la salud física y mental. Simonds (1992) entrevistó a 30 mujeres para innovar en los estudios feministas sobre “cultura de autoayuda.” Lichterman (1992, p. 422) entrevistó a seis hombres y nueve mujeres, concluyendo que quienes acuden a la lectura de libros psicológicos de autoayuda “leen los libros de forma ambivalente y en relación continua con otros marcos para situar la individualidad personal en un contexto social.” Knudson (2013) entrevistó a 21 mujeres y 15 hombres con lo que ubicó diferencias entre los lectores “habituales” y los que leen por razones específicas.

Salmenniemi and Vorona (2014, p. 59) realizaron entrevistas y grupos focales con un total de 21 mujeres y nueve hombres en Rusia, concluyeron que “el nuevo conocimiento terapéutico de la autoayuda se entrelaza y se articula con los entendimientos particulares locales e históricamente sedimentados con respecto a la personalidad, la ética y la nacionalidad.”

En América Latina, Canavire (2013, p. 57) entrevistó a 13 mujeres y 12 hombres, explorando el contexto y significado de los libros de autoayuda en San Salvador de Jujuy, Argentina. El objetivo de su estudio era “indagar sobre el modo en que la literatura de autoayuda –de consumo masivo– se inserta en las condiciones actuales de mundialización de la cultura.” En tanto que sus entrevistados narraron varias experiencias sobre la recepción de libros de autoayuda, Canavire (2013, p. 58) identificó el siguiente patrón:

Al momento de narrar sus trayectorias, los lectores solían extenderse particularmente sobre aquellos periodos de crisis que debieron enfrentar. Consideramos que, a diferencias de tiempos pasados, estos episodios personales e íntimos se hacen decibles en medio de una cultura terapéutica. Quizás, allí resida la clave de este fenómeno editorial: en la necesidad de escucha que los sujetos reclaman en la urdimbre de la vida postmoderna.

También en Argentina, Papalini (2017) entrevistó a 80 lectores de autoayuda y encontró que la práctica individualizada de la lectura suele desarrollarse en contextos de interacción entre miembros de distintos tipos de grupos. Con ello, esta autora demostró que la lectura de autoayuda a veces está integrada en procesos de ayuda mutua. En conjunto, ambas investigaciones, la de Papalini y Canavire, muestran una perspectiva que va más allá del análisis textual al considerar los contextos, experiencias y reflexiones de los lectores.

Para entender el impacto socio-cultural de la autoayuda, los estudios más importantes sobre recepción son aquellos que exploran si las interpretaciones que hacen los lectores son consistentes con las hipótesis sociológicas sobre la naturaleza patriarcal y neoliberal de los mensajes contenidos en tales textos. Grodin (1991) nos muestra una importante visión sobre once mujeres estadounidenses entrevistadas.

Su estudio cuestiona si la estructura patriarcal de los libros puede predecir los significados atribuidos por las lectoras. Ella reportó que “casi todas las entrevistadas expresaron frustración, a veces en términos fuertes, con el modelo de relaciones enviado por la mayoría de los libros de autoayuda” (p. 413).

Esta autora denotó que muchas de las lectoras en su estudio percibían y rechazaba los mensajes de “asumir la responsabilidad de que la propia vida significa dedicar más de una parte del trabajo a las relaciones personales porque no se puede esperar que los hombres lo hagan” (p. 414). El estudio de Grodin demuestra que las lectoras tienen perspectivas críticas y creativas en sus lecturas. Más allá de simplemente aceptar los mensajes ofrecidos por los libros, las lectoras adoptan selectivamente ideas, rechazan y adaptan otras conforme a sus propios contextos personales y a partir de diversos marcos interpretativos.

McLean (2015) explora la interacción entre la estructura textual y la agencia de los lectores en un estudio sobre la autocaracterización de lectores de autoayuda. Contrastó el contenido neoliberal de los textos de autoayuda y las diversas narrativas en que los lectores se identifican a sí mismos. El autor (McLean, 2015, pp. 209-210) concluyó que:

(...) la existencia del neoliberalismo en el discurso textual no se corresponde fácilmente con las subjetividades de aquellos expuestos a dicho discurso. Los lectores de autoayuda que participaron en nuestro estudio demostraron patrones de subjetividad diversos y complejos. Sólo una minoría de lectores proyectó una imagen de sí mismos consistente con la interpretación prevaleciente de los sujetos neoliberales como énfasis de la autonomía individual sobre el compromiso social. Era más probable que los lectores expresaran temas relacionados con la centralidad e importancia de las relaciones, o con su compromiso para ayudar o tener empatía con los demás, más que expresar temas relacionados con la independencia, la capacidad de recuperación, la búsqueda del éxito u otras características que los distinguieran como individuos autónomos.

Entonces, mientras los mensajes de autoayuda parecen reproducir las formas neoliberales de subjetividad, los lectores de esos textos no siempre internalizan tales mensajes.

En conjunto, los estudios sobre recepción de libros de autoayuda añaden complejidad a las interpretaciones existentes sobre los mensajes inherentes. Mientras que las interpretaciones de los textos muestran caracterizaciones limpias y ordenadas sobre el papel de estos libros en la reproducción de formas patriarcales o neoliberales de relación, las entrevistas con lectores tienen resultados más intrincados. En pocas palabras, los lectores muestran agencia al interpretar y aplicar los mensajes de los libros. Se requiere más investigación a fin de conocer la forma en que los lectores construyen activamente los significados sobre los textos de autoayuda; no obstante, es claro que ellos no asumen e internalizan de manera acrítica los mensajes contenidos.

Conclusión

A fin de brindar algunas claves interdisciplinarias para entender una práctica cultural cada vez más extendida en América Latina, en este artículo realizamos una amplia revisión crítica de la literatura especializada -en su mayoría, escrita en inglés- tratando de captar las distintas miradas heurísticas que se han construido en su interpretación.

Navegar en distintas disciplinas y latitudes nos permitió preguntarnos: ¿Los libros de autoayuda, ayudan?, ¿Qué mensajes sociológicamente importantes tienen estos libros?, ¿De qué manera los lectores de autoayuda despliegan agencia al interpretar el significado de los textos?

Es claro que los libros de autoayuda efectivamente promueven cambios en algunos lectores, que los mensajes de los textos contemporáneos reproducen discursos patriarcales y/o neoliberales, pero que los lectores de autoayuda no siempre interpretan los libros en esos términos, mostrando agencia al adoptar y adaptar los mensajes contenidos.

Los tres temas abordados no son exhaustivos sobre la literatura interdisciplinaria en este campo. Investigadores también han enfocado su atención en temas relacionados con diferencias de género entre los lectores (McLean y Kapell, 2015), con los mensajes específicos sobre libros de autoayuda para afroamericanos (Brown y Donnor, 2011) y para hombres (Almog y Kaplan, 2016; Bloch, 2000; Courtney, 2009; Travis, 2009), así como evaluaciones normativas sobre el fenómeno de la autoayuda (Hamalainen, 2016). Asimismo, Neville (2012) y McGee (2012) han identificado otros temas en la literatura académica sobre autoayuda, proponiendo direcciones para futuras investigaciones.

La revisión de la literatura presentada en este artículo muestra interrogantes pertinentes y provee un panorama general de un campo de conocimiento aún poco explorado por autores hispanohablantes. Asimismo, invita a los lectores a incursionar en posibles rutas de investigación sobre este tema.

La primera ruta de investigación propuesta considera la posibilidad de mapear, mediante estudios basados en sondeos o encuestas, el consumo de la autoayuda en América Latina. Con una investigación de este tipo se podría responder quiénes leen estos libros a fin de encontrar diferencias entre los lectores según su género, clase social, nacionalidad, región y lugar de residencia.

Una segunda ruta de investigación implica el análisis comparado (considerando su estructura y significado) entre libros de autoayuda escritos específicamente para consumidores latinoamericanos y *best-sellers* internacionales. ¿Qué diferencias y semejanzas existen entre los mensajes de libros escritos por autores latinoamericanos y otros autores (angloparlantes)? Esta investigación también podría comparar el contenido de los libros de autoayuda de autores latinoamericanos en diferentes subgéneros.

La tercera ruta de investigación propuesta, basada en entrevistas, podría explorar la experiencia que tienen los lectores latinoamericanos. ¿Qué

diferencias y semejanzas existen entre los lectores de autoayuda latinoamericanos respecto a los lectores angloparlantes? Esta investigación podría explorar las prácticas de los lectores, sus motivaciones, metas y cambios alcanzados con la lectura de los textos.

Finalmente, con una cuarta ruta de investigación se podría explorar por qué, en los últimos años, los libros de autoayuda se han vuelto tan populares en América Latina. ¿Qué factores socioculturales, políticos o económicos pueden explicar esta popularidad?, ¿Hay algunas diferencias nacionales en el fenómeno de autoayuda? Esta investigación implica vincular la evolución de la lectura de autoayuda con la forma en que los hombres y las mujeres han transformado sus formas de vivir en los diversos contextos geográficos.

En suma, consideramos que estas rutas de investigación pueden sumar las páginas del análisis interdisciplinario sobre una práctica cultural que en América Latina parece ir en aumento: la lectura de textos con los que se busca mejorar las relaciones, la salud, la carrera profesional o la calidad de vida. Nuestro interés en este artículo ha sido mostrar que, así como se hace en otras latitudes, éste puede conformarse como un objeto de estudio interdisciplinario relevante para ser considerado por los estudiosos de la cultura popular en la región.

Referencias

- Almog, Ran y Danny Kaplan. "The nerd and his discontent. The seduction community and the logic of the game as a geeky solution to the challenges of young masculinity". *Men and Masculinities*. 20.1 (2017): 27-48.
- Ampudia de Haro, Fernando. "Administrar el yo. Literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos". *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. 113.6 (2006): 49-75.
- Ampudia de Haro, Fernando. "El logro del éxito. La dimensión social de la literatura de autoayuda". *Revista Española de Sociología*. 13 (2010): 11-30.
- Apodaka, Eduardo. "La autoayuda y el consumo de dispositivos psíquicos en el caso de la innovación". *ARBOR: Ciencia, Pensamiento, y Cultura*. 187.752 (2011): 1103-1118.
- Askehave, Inger. "If language is a game--these are the rules. A search into the rhetoric of the spiritual self-help book 'If Life is a Game--These Are the Rules'". *Discourse and Society*. 15.1 (2004): 5-31.
- Barker, Kristin. "Self-help literature and the making of an illness identity. The case of fibromyalgia syndrome". *Social Problems*. 49.3 (2002): 279-301.
- Biggart, Nicole. "Rationality, meaning, and self-management. Success manuals, 1950-1980". *Social Problems*. 30.3 (1983): 298-311.
- Béjar, Helena. "Cultura psicoterapéutica y autoayuda. El código psicológico-positivo". *Papers: Revista de Sociología*. 96.2 (2011): 341-360.
- Bergsma, AD. "Do self-help books help?" *Journal of Happiness Studies*. 9.3 (2008): 341-360.
- Bloch, Jon. "The new and improved Clint Eastwood. Change and persistence in promise keepers self-help literature". *Sociology of Religion*. 61.1 (2000): 11-30.
- Brown, Anthony y Jamel Donnor. "Toward a new narrative on Black males, education, and public policy". *Race Ethnicity and Education*. 14.1 (2011): 17-32.

- Bruneau, Laura, Donald Bubenzer y Jason Mcglothlin. "Revisioning the self. A phenomenological investigation into self-help reading". *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*. 49.2 (2010): 217-230.
- Bruno, Daniela y Erwin Luchtenberg. "Sociedad pos-disciplinaria y constitución de una nueva subjetividad. Un análisis de los discursos de la 'autoayuda' y del nuevo management desde la perspectiva de Michel Foucault". *Nómadas: Revista Crítica des Ciencias Sociales Y Jurídicas*. 13.1 (2006): 77-90.
- Canavire, Vanina. "Escenas de lectura e industria cultural. El caso de los libros de autoayuda". *Comunicación y Sociedad*. 19 (2013): 41-60.
- CERLALC. *El espacio iberoamericano del libro 2018*. Bogotá: Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe/UNESCO, 2019.
- Coleman, Marilyn y Lynette Nickleberry. "An evaluation of the remarriage and stepfamily self-help literature". *Family Relations*. 58.5 (2009): 549-561.
- Courtney, Jennifer. "Real men do housework. Ethos and masculinity in contemporary domestic advice". *Rhetoric Review*. 28.1 (2009): 66-81.
- Cowlishaw, Bridget. "Subjects are from Mars, objects are from Venus. Construction of the self in self-help". *Journal of Popular Culture*. 35.1 (2002): 169-184.
- Coyle, Kelly y Debra Grodin. "Self-help books and the construction of reading. Readers and reading in textual representation. *Text and Performance Quarterly*. 13.1 (1993): 61-79.
- Cuijpers, Pim. "Bibliotherapy in unipolar depression. A meta-analysis". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 28.2 (1997): 139-147.
- Cuijpers, Pim, T. Donker, A. Van Straten, J. Li y G. Andersson. "Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies". *Psychological Medicine*. 40.12 (2010): 1943-1957.
- Cullen, John. "How to sell your soul and still get into heaven. Steven Covey's epiphany-inducing technology of effective selfhood". *Human Relations*. 62.8 (2009): 1231-1254.
- Cheng, Martha. "The selves of self-help books. Framing, argument and audience construction for social and autonomous selves". *LORE*. 6.2 (2008): 1-27.
- Cherry, Scott. "The ontology of a self-help book. A paradox of its own existence". *Social Semiotics*. 18.3 (2008): 337-348.
- Childress, C. Clayton y Noah Friedkin. "Cultural reception and production. The social construction of meaning in book clubs". *American Sociological Review*. 77.1 (2012): 45-68.
- Den Boer P., D. Wiersma y R. Van Den Bosch. "Why is self-help neglected in the treatment of emotional disorders? A meta-analysis". *Psychological Medicine*. 34.6 (2004): 959-71.
- Dolby, Sandra. *Self-help books. Why Americans keep reading them*. Urbana: University of Illinois Press, 2005.
- Ehrenreich, Barbara y Deirdre English. *For her own good. Two centuries of the experts' advice to women*. Garden City: Anchor Books, 2005.
- Giddens, Anthony. *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press, 1991.
- Gill, Rosalind y Shani Orgad. "The amazing bounce-backable woman. Resilience and the psychological turn in neoliberalism". *Sociological Research Online*. 23.2 (2018): 477-495.
- Gould, Robert y George Clum. "A meta-analysis of self-help treatment approaches". *Clinical Psychology Review*. 13.2 (1993): 169-186.
- Grodin, Debra. "The interpreting audience. The therapeutics of women's self-help book reading". *Critical Studies in Mass Communication*. 8 (1991): 404-420.
- Hamalainen, Nora. "Self-help, moral philosophy, and the moral present". *Human Studies*. 39 (2016): 289-306.
- Haug, Thomas, Tine Nordgreen, Lars Ost y Odd Havik. "Self-help treatment of anxiety disorders. A meta-analysis and meta-regression of effects and potential moderators". *Clinical Psychology Review*. 32.5 (2012): 425-45.
- Hazleden, Rebecca. "Love yourself. The relationship

- of the self with itself in popular self-help texts". *Journal of Sociology*. 39.4 (2003): 413-28.
- Hazleden, Rebecca. "The pathology of love in contemporary relationship manuals". *Sociological Review*. 52.2 (2004): 201-217.
- Hirai, Michiyo y George Clum. "A Meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems". *Behavior Therapy*. 37.2 (2006): 99-111.
- Hochschild, Arlie. "The commercial spirit of intimate life and the abduction of feminism. Signs from women's advice books". *Theory, Culture and Society*. 11.2 (1994): 1-24.
- Illouz, Eva. *Saving the modern soul. Therapy, emotions, and the culture of self-help*. Berkeley: University of California Press, 2008.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. *Anuario estadístico y geográfico de los Estados Unidos Mexicanos, 2017*. Aguascalientes: INEGI, 2017.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. *Modulo sobre lectura (MOLEC). Principales resultados, febrero 2018*. Aguascalientes: INEGI, 2018.
- Kenny, Kate y Emma Bell. "Irony as discipline. Self-help and gender in the knowledge economy". *Social Politics*. 21.4 (2014): 562-584.
- Knudson, Sarah. "Crash courses and lifelong journeys. Modes of reading non-fiction advice in a North American audience". *Poetics*. 41.3 (2013): 211-235.
- Krafchick, Jennifer, Toni Zimmerman, Shelley Haddock y James Banning. "Best-selling books advising parents about gender. A feminist analysis". *Family Relations*. 54.1 (2005), 84-100.
- Lavrence, Christine y Kristen Lozanski. "'This is not your practice life'. Lululemon and the neo-liberal governance of self". *Canadian Journal of Sociology*. 51.1 (2014): 76-94.
- Lee, Moosung. "Decoding the neoliberal subjectivity in self-helping adult learners". *International Journal of Lifelong Education*. 36.1-2 (2017): 145-163.
- Levitt, Sarah. *From Catharine Beecher to Martha Stewart. A cultural history of domestic advice*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 2002.
- Lewis, Catrin, Jennifer Pearce y Jonathan Bisson. "Efficacy, cost-effectiveness and acceptability of self-help interventions for anxiety disorders. Systematic review". *British Journal of Psychiatry*. 200.1 (2012): 15-21.
- Lichterman, Paul. "Self-help reading as a thin culture". *Media, Culture, and Society*. 14.4 (1992): 421-47.
- Lombana, Iván. "Supuestos sociológicos y comunicativos que explican la decadencia de los valores debido al surgimiento del concepto de autoayuda". *Signo y Pensamiento*. 55 (2009): 247-263.
- Lyons, Antonia y Christine Griffin. "Managing menopause. A qualitative analysis of self-help literature for women at midlife". *Social Science & Medicine*. 56.8 (2003): 1629-1643.
- Machor, James y Philip Goldstein. *Reception study. From literary theory to cultural studies*. New York: Routledge, 2001.
- Mantilla, María. "Autoayuda cerebral y nuevas gramáticas del bienestar. Cuidar el cerebro para una vida saludable". *Athenea Digital*. 17.1 (2017): 97-115.
- Marrs, Rick. "A meta-analysis of bibliotherapy studies". *American Journal of Community Psychology*. 23.6 (1995): 843-870.
- Mcgee, Micki. *Self-help Inc. Makeover culture in American life*, New York: Oxford University Press, 2005.
- Mcgee, Micki. "From makeover media to remaking culture. Four directions for the critical study of self-help culture". *Sociology Compass*. 6.9 (2012): 685-693.
- Mclean, Scott. "Individual autonomy or social engagement. Adult learners in neo-liberal times". *Adult Education Quarterly*. 65.3 (2015): 196-214.
- Mclean, Scott Y Brandi Kapell. "She reads, he reads. Gender differences and learning through self-help books". *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*. 6.1 (2015): 55-72.
- Murphy, Kylie. "What does John Gray have to say to feminism?" *Continuum: Journal of Media and Cultural Studies*. 15.2 (2001): 159-167.
- Neville, Patricia. "Helping self-help books. Working towards a new research agenda". *Interactions: Studies in Communication & Culture*. 3.3

- (2012): 361-379.
- Ortiz, María. "Industria de autoayuda y gubernamentalidad neoliberal. La reconfiguración del rol ciudadano". *Tla-Melaua: Revista de Ciencias Sociales*. 10.41 (2017): 26-39.
- Papalini, Vanina. "La literatura de autoayuda. Una subjetividad del si-mismo enajenado". *La Trama de la Comunicación*. 11 (2006): 331-342.
- Papalini, Vanina. "La domesticación de los cuerpos". *Revista Venezolana de Información, Tecnología, y Conocimiento*. 4.1 (2007): 39-53.
- Papalini, Vanina. "Libros de autoayuda. Biblioterapia para la felicidad". *Athinea Digital*. 19 (2010): 147-169.
- Papalini, Vanina. "Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo (O de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común)". *Nueva Sociedad*. 245 (2013): 163-177.
- Papalini, Vanina. *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo, 2015.
- Papalini, Vanina. "Curar o sanar. Distintos modos de apropiación de las lecturas terapéuticas". *Forum: Qualitative Social Research*. 18.1 (2017): art. 21.
- Philip, Brigid. "Analysing the politics of self-help books on depression". *Journal of Sociology*. 45.2 (2009): 151-68.
- Radway, Janice. *Reading the romance. Women, patriarchy, and popular literature*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1984.
- Redden, Guy. "The new agents. Personal transfiguration and radical privatization in New Age self-help". *Journal of Consumer Culture*. 2.2 (2002): 33-52.
- Rimke, Heidi. "Governing citizens through self-help literature". *Cultural Studies*. 14.1 (2000), 61-78.
- Rose, Nikolas. *Powers of freedom. Reframing political thought*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.
- Salmenniemi, Suvi y Mariya Vorona. "Reading self-help literature in Russia. Governmentality, psychology and subjectivity". *British Journal of Sociology*. 65.1 (2014): 43-62.
- Schilling, Karen y Ann Fuehrer. "The politics of women's self-help books". *Feminism and Psychology*. 3.3 (1993): 418-422.
- Simonds, Wendy. *Women and self-help culture. Reading between the lines*. New Brunswick: Rutgers University Press, 1992.
- Smith, M. Cecil, Lesa Vartanian, Nancy Defrates-Densch, Preston Van Loon, y Susan Locke. "Self-Help Books for Parents of Adolescents, 1980-1993". *Family Relations*. 52.2 (2003): 174-180.
- Souroujón, Gastón. "El infierno son las demás. La concepción del otro en la ética de la autoayuda". *Athinea Digital*. 16 (2009a): 59-75.
- Souroujón, Gastón. "Los libros de autoayuda ¿el último vástago del romanticismo?" *Ciencia, Docencia, y Tecnología*. 38 (2009b): 87-114.
- Travis, Trysh. "Handles to hang on to our sobriety. Commonplace books and surrendered masculinity in Alcoholics Anonymous". *Men and Masculinities*. 12.2 (2009): 175-200.
- Woodstock, Louise. "Think about it. The misbegotten promise of positive thinking discourse". *Journal of Communication Inquiry*. 31.2 (2007): 166-189.
- Youll, Jackie y Helen Meekosha. "Always look on the bright side of life. Cancer and positive thinking". *Journal of Sociology*. 49.2 (2013): 22-40.
- Zimmerman, Toni, Shelley Haddock y Christine McGeorge. "Mars and Venus. Unequal planets". *Journal of Marital and Family Therapy*. 27.1 (2001): 55-68.
- Zimmerman, Toni, Kristen Holm y Marjorie Starrels. "A feminist analysis of self-help bestsellers for improving relationships. A decade review". *Journal of Marital and Family Therapy*. 27.2 (2001): 165-175.