



## Resiliencia y cultura terapéutica en tiempos neoliberales: una exploración de discursos de autoayuda

*Resilience and therapeutic culture in neoliberal times: an exploration of self-help discourses*

Antar Martínez Guzmán  
Omar Medina Cárdenas  
*Universidad de Colima*

### Resumen

Desde las ciencias sociales, y específicamente desde áreas como la Psicología Positiva, la resiliencia se entiende como una capacidad individual para resistir y re-construirse ante condiciones adversas. Situando dicho concepto en el fenómeno de la cultura terapéutica y en manifestaciones particulares de ésta, como la literatura de autoayuda, es posible interrogar los procesos de subjetivación que construyen discursivamente al sujeto en el marco de la gubernamentalidad neoliberal. En este trabajo se presenta un análisis del discurso de cuatro obras de autoayuda sobre resiliencia. Con la identificación de repertorios interpretativos, se encontró que la subjetividad resiliente está atravesada por determinismos cognitivistas, esencialismos psicológicos y biológicos, y por una lógica economicista vinculada con la racionalidad neoliberal. Se concluye que estos discursos incitan a una constante exposición a los riesgos como parte de una gestión de la vida que aspira a un incesante potenciamiento de las capacidades individuales.

Palabras clave: **Resiliencia Psicológica; Psicología Positiva; Neoliberalismo; Gubernamentalidad**

### Abstract

*In social sciences, and specifically in disciplines such as positive psychology, resilience is understood as an individual ability to resist and rebuild after adverse life conditions. By placing resilience within the therapeutic culture phenomenon, and its particular manifestations such as self-help literature, it's possible to interrogate the subjectivation processes that discursively construct the subject within neoliberal governmentality. This paper presents a discourse analysis of four self-help books about resilience. Through the identification of interpretative repertoires, it was found that resilient subjectivity is imbued with cognitivist determinisms, psychological and biological essentialisms, and with an economicist logic linked with neoliberal rationality. We conclude that these discourses promote a constant exposition to risks as a strategy for managing a lifestyle that aims to a ceaseless enhancement of individual abilities.*

Keywords: **Psychological Resilience; Positive Psychology; Neoliberalism; Governmentality**

## INTRODUCCIÓN: RESILIENCIA Y CULTURA TERAPÉUTICA

La resiliencia se ha convertido en una palabra recurrente en los vocabularios con que se plantean los avatares de las sociedades contemporáneas. Se convoca y circula profusión en una diversidad ámbitos, como una clave para tratar asuntos tan disímiles como la salud mental, la seguridad nacional, el cambio climático, la gestión organizacional, los conflictos maritales o la productividad laboral (Brunila, 2012; Carretero, 2010; De La Fabián, 2013; Villalba, 2004). Se habla sobre individuos, poblaciones y comunidades resilientes en contextos tan disímiles como finanzas internacionales, políticas económicas, psicología del trauma, desarrollo urbano y salud pública (Walker y Cooper, 2011).

El término resiliencia proviene del latín *resilio*, que indica la capacidad de volver atrás o rebotar (Becoña, 2006), haciendo alusión a la capacidad de los materiales para recibir impactos y recuperarse, volviendo al estado anterior a la deformación. Formulado originalmente en las ciencias naturales –física, biología, ecología–, ha migrado hacia diversas ciencias sociales como el trabajo social, la criminología y la psicología, para hacer alusión a la capacidad –de individuos o comunidades– para reponerse y recobrar la funcionalidad tras la intrusión de fuerzas externas adversas. Jeremy Walker y Melinda Cooper (2011) sitúan el origen de los estudios de la resiliencia en la ecología, a principios de la década de 1970, y argumentan que esta noción representó innovaciones importantes para la disciplina al modificar el modelo clásico de comprensión de los sistemas ecológicos, para adaptarlo a una nueva ‘ciencia compleja’, más distante de los principios mecánicos del equilibrio y la homeostasis, y más próxima a las perspectivas contemporáneas sobre ecosistemas dinámicos y complejos. En este marco, la resiliencia va a distanciarse de su concepción asociada con la capacidad de retorno a una forma estable, y será comprendida más en términos de la capacidad de los sistemas para cambiar y reestructurarse, incorporando la inestabilidad (Joseph, 2013).

Estas pesquisas ecológicas en torno a fenómenos naturales irán incorporando posteriormente las relaciones sociales y humanas como componentes fundamentales de los sistemas (Hall y Lamont, 2013). La extrapolación del concepto de resiliencia a las ciencias sociales se consolidaría con el estudio de Emmy Werner, en 1954, en la isla de Kawai, donde a lo largo de cuarenta años siguió a un grupo de niños y niñas que crecieron en condiciones desfavorables y atravesaron por situaciones que representaban riesgos importantes para su desarrollo personal. Al final del estudio, la psicóloga observa que un tercio de su población, ahora en edad adulta, tenía una vida funcional y un comportamiento competente y adaptado a su entorno (Becoña, 2006). Desde entonces, la resiliencia irá ocupando un lugar prominente en el campo de la psicología y, parti-

cularmente, de la psicología del desarrollo. Es aquí donde adquiere matices conceptuales vinculados a la idea de obtener resultados positivos en el desarrollo personal a pesar de estar expuesto a condiciones adversas o negativas, como estrés o presión, y con la recuperación del trauma (Werner, 1995, citada por Fleming y Ledogar, 2008).

Si bien la resiliencia es un constructo dinámico en la psicología y ostenta una diversidad de concepciones y usos (Becoña, 2006; Cyrulnik, 2001), con frecuencia haciendo referencia a aspectos contextuales y a ‘factores protectores’ del entorno (Villalba, 2004), el énfasis suele centrarse en la capacidad individual para hacer frente y sobreponerse a amenazas externas; los individuos resilientes tienden a ser representados como sujetos activos cuyas capacidades internas les permiten resistir y *re-hacerse* ante las desgracias (Carretero, 2010).

En este trabajo nos interesa la incursión y propagación que esta noción ha tenido en el campo de la llamada Psicología Positiva. Esta subdisciplina ha adoptado a la resiliencia como uno de sus principales conceptos y, en el proceso, le ha otorgado matices conceptuales particulares. La concepción de resiliencia de la Psicología Positiva enfatiza la capacidad individual no solo para superar la adversidad, sino también para desarrollar mayores niveles de bienestar y satisfacción en el proceso; la particularidad conceptual reside en el foco en torno al crecimiento y el potenciamiento posteriores a la adversidad (Becoña, 2006; Carretero, 2010). Desde esta perspectiva, el sujeto resiliente no solo se recupera, sino que también incrementa sus capacidades y habilidades (Youssef y Luthans, 2007): a pesar de los infortunios, muestran comportamientos positivos, como logros sociales y académicos, felicidad y satisfacción vital y, al mismo tiempo, evaden conductas de riesgo, estrés emocional o enfermedades mentales (Masten y Reed, 2002). La resiliencia es entendida aquí como un componente importante del llamado ‘capital psicológico’, un concepto central de la Psicología Positiva que refiere a las fortalezas y capacidades psicológicas positivas que pueden ser medidas, desarrolladas y administradas para mejorar el desempeño y rendimiento personales (Luthans et al., 2006).

Esta concepción de resiliencia va a propagarse en una diversidad de discursos movilizados en la cultura popular y, particularmente, en la llamada *cultura terapéutica* (Papalini, 2007, 2013; Schwarz, 2018). Vanina Papalini entiende la cultura terapéutica como la ‘extensión y vulgarización de saberes, técnicas y recursos de apoyo subjetivo que están inmediatamente disponibles a la sociedad y a los que se accede sin la intervención de un dispositivo experto’ (2013, p. 171). Esta cultura comprende múltiples conocimientos populares provenientes de la psicología y disciplinas afines (p. ej. las neurociencias), así como variados métodos y prácticas orientadas al cuidado de uno mismo. En ese marco,

es posible observar un desplazamiento con respecto a la forma en que la disciplina psicológica ha venido operando, pasando del modelo experto-paciente, a uno donde la persona es responsable de intervenir sobre sí misma y de adquirir la experticia para afrontar de manera individual la resolución de sus problemas personales (Luthans et al., 2006; Rose y Lentzos, 2017). El adjetivo ‘terapéutico’ no refiere aquí a los mecanismos institucionalizados de tratamiento de trastornos y enfermedades, sino a una red más extensa de prácticas y discursos presentes en la cultura contemporánea que se orientan a la promoción de ciertos ideales normativos asociados a la idea de ‘bienestar integral’ (Papalini, 2013), y que implican una sistemática vigilancia e intervención del sujeto sobre sí mismo.

El auge de la cultura terapéutica en las sociedades modernas va a suplantarse, en cierta medida, a autoridades institucionales previas cuyo cometido era el control y la regulación moral de individuos y poblaciones (p. ej. la religión); el ‘código terapéutico’ se instaura como parámetro de comportamiento individual que, además, se presenta como legitimado científicamente (Nolan, 1998). En este sentido, la cultura terapéutica se asocia con la medicalización, la psicologización y la individualización de la experiencia social y, particularmente, del malestar proveniente de las condiciones sociales (Cabanas y Sánchez, 2012; Canavire, 2013; Furedi, 2002; Papalini, 2010, 2013). Así, la cultura terapéutica ha representado una vía importante por la que los discursos asociados a la ‘resiliencia positiva’ se divulgan y penetran en la experiencia personal.

La creciente popularización y auge de la Psicología Positiva (Binkley, 2011a) la ha llevado a posicionar y divulgar sus saberes en distintos fenómenos de la cultura popular, es decir, aquellas manifestaciones mediáticas y masivas, generalmente enfocadas al entretenimiento, que dan cuenta de las distintas formas que tiene una sociedad para entenderse a sí misma y re-producir sus valores y creencias (Clarke et al., 1975/2003). Si se considera que la cultura terapéutica se sirve de elementos particulares de la cultura popular, podemos entender que un caso particularmente ilustrativo de la irrupción de la ‘resiliencia positiva’ en este fenómeno se encuentra en los libros de autoayuda. Como indica Vanina Papalini (2007, 2010, 2013), la literatura de autoayuda puede considerarse un producto de la cultura masiva debido a que ofrece contenidos estereotipados, en serie y destinados al consumo masivo, por lo que estas obras operan como dispositivos literarios que promueven el desarrollo de capacidades autorreflexivas y de responsabilidad individual, colocando los procesos de desarrollo, adaptación y crecimiento en la esfera personal. Así, este género produce sistemáticamente publicaciones destinadas a desarrollar y fortalecer la resi-

liencia individual, ofreciendo procedimientos y fórmulas que el sujeto puede aplicar sobre sí mismo.

Los discursos movilizados en la cultura de la autoayuda —asociados a ideologías religiosas, científicas o pseudocientíficas— no constituyen saberes pasivos, sino que son transmitidos activamente a través de exhortaciones, demandas e incitaciones a conducirse, pensar y sentir de determinadas maneras (Bejar, 2015). Estos discursos buscan interpelar e intervenir sobre comportamientos, pensamientos y sentimientos de la vida cotidiana e íntima de los usuarios, generando así mecanismos que operan sobre la propia interioridad psicológica, en consonancia con la función del aparato psicoterapéutico (Canavire, 2013). Con el foco puesto en la intervención autorreflexiva sobre las cualidades individuales, los discursos de la cultura de autoayuda se convierten en guías que regulan y orientan la conducta, el pensamiento y la afectividad de los sujetos (Ampudia, 2006).

Interrogar el papel de la resiliencia en la cultura terapéutica a través de los libros de autoayuda nos permite, entonces, explorar la forma en que dichos discursos instauran determinados imaginarios sobre el sujeto y su relación con el mundo. Resulta conveniente indagar su funcionamiento como técnicas que promueven particulares relaciones de los sujetos consigo mismos, esto es, como tecnologías de gobierno en la producción de individuos resilientes (Rose y Lentzos, 2017). En este contexto cabe preguntar: ¿qué tipo de subjetividades promueve esta concepción de resiliencia? ¿A qué tipo de relaciones se encomienda el individuo resiliente con respecto al mundo y a sí mismo? El presente texto contribuye explorar la manera en que los discursos sobre resiliencia en la literatura de autoayuda participan en la promoción y gestión de determinadas formas de subjetividad en el marco de la cultura terapéutica fuertemente arraigada en la actualidad y conectada con racionalidades socioeconómicas imperantes. En el siguiente apartado situamos el marco de aproximación a estos discursos desde la perspectiva de los estudios de la gubernamentalidad (Binkley, 2011a, 2011b, 2014, 2018; De la Fabián y Stecher, 2017), que permiten interrogar a la resiliencia como tecnología psicológica de gobierno de la subjetividad. A continuación, damos cuenta del proceder metodológico seguido en el estudio y, a continuación, mostramos tres repertorios interpretativos específicos obtenidos del análisis discursivo de libros de autoayuda que circulan en el contexto mexicano y donde se moviliza una concepción de autoayuda consonante con la perspectiva de la Psicología Positiva. Finalmente, en los comentarios conclusivos, discutimos algunas consecuencias de dichos repertorios para la construcción de un sujeto psicológico resiliente.

## GUBERNAMENTALIDAD Y RESILIENCIA

La noción de *gubernamentalidad*, propuesta por Michel Foucault (2004/2006, 2004/2007, 2008/2009), refiere a configuraciones específicas con las que el poder –social, institucional, económico– actúa sobre poblaciones e individuos, de manera estratégica, para orientar y regular sus acciones a la luz de una lógica o racionalidad específica. En las sociedades liberales y neoliberales, la naturaleza del poder involucra la generación de acciones que tienen como objeto otras acciones. Así pues, gobernar, en este sentido, implica operar sobre los otros a través de la *conducción de la conducta*, donde ‘conducir’ adquiere dos significados: por un lado, alude a dirigir las acciones de los otros a la manera en que se dirige una orquesta; pero también es conducirse, pues apunta a la propia conducta y a la forma en que el sujeto actúa expresando la propia agencia. En suma, la gubernamentalidad indica una particular economía de poder donde se actúa sobre las acciones de otros sujetos y sobre las propias, disponiendo la probabilidad de las conductas y siguiendo objetivos específicos legitimados por regímenes de verdad en contextos sociohistóricos determinados: aquí, el sujeto desempeña un papel activo en el ejercicio de su propio gobierno.

Este gobierno se ejerce desde múltiples lugares y proviene de localizaciones diversas. Ya no se trata de una única entidad que monopoliza la gestión de las conductas (p. ej. el Estado), sino de diferentes instancias autoritativas, auspiciadas por heterogéneos saberes y regímenes de verdad, que funcionan como líneas de gobierno al orientar las prácticas de los sujetos y disponer sus propensiones (p. ej. la cultura terapéutica, los valores comerciales). Aunque, desplegado a través de múltiples medios y mecanismos, este poder descentralizado conserva cierta racionalidad y teleología, opera a través de objetivos estratégicos considerados deseables en un contexto determinado, como la prosperidad, el orden social, la productividad o la autorrealización (Rose, 1996).

Esta analítica foucaultiana del poder ha dado pie a la emergencia de una vasta línea de indagación que, en el contexto actual de las ciencias humanas y sociales, corresponde al campo de los *estudios de la gubernamentalidad* (Binkley, 2011a, 2011b, 2014, 2018; De la Fabián y Stecher, 2017; Rose et al., 2006). Dicho campo, aunque heterogéneo y sin contornos estrictamente delimitados, comparte el interés por explorar las diferentes modalidades de producción y regulación de subjetividades en las sociedades contemporáneas, yendo más allá del Estado como único ente explicativo (Papalini et al., 2012). Se avocan a rastrear la multiplicidad de racionalidades y tecnologías que organizan las prácticas y moldean las subjetividades en determinados órdenes sociales. Estos trabajos han mostrado la centralidad de las llamadas *disciplinas psi* y de la cultura

terapéutica como ámbitos de producción de tecnologías particularmente penetrantes y productivas en la instauración de determinados modelos de sujeto, y en el establecimiento de mecanismos a través de los cuales los sujetos se auto-gobiernan (Parker, 2007/2010; Rose, 1979, 1996).

La resiliencia parece jugar un papel clave en el gobierno de las conductas de los individuos en el contexto de la cultura terapéutica contemporánea (Papalini, 2007, 2013). En particular, se ha puesto atención sobre la forma en que los discursos y las prácticas relativos a la resiliencia en la actualidad coinciden con nuevas manifestaciones de la gubernamentalidad propias del contexto neoliberal (Brassett et al., 2013; Chandler, 2014; Evans y Reid, 2013; Reid, 2012). Estos análisis han mostrado que las tecnologías de gobierno vinculadas con la resiliencia implican la producción de sujetos dispuestos a intervenir sobre sí mismos para cultivar y desarrollar capacidades que les permitan afrontar y resolver productivamente los riesgos, crisis y peligros de las condiciones de vida actuales, considerados en buena medida impredecibles, incontrolables e inevitables.

David Chandler (2014) ubica los usos actuales de la resiliencia en el contexto de lo que denomina ‘vida compleja’. Argumenta que, tanto en las ciencias naturales como en las sociales, la vida empezó a concebirse como ‘compleja’ hacia mediados del siglo pasado, propiciando un conjunto de nuevas ontologías y epistemologías (desde el *principio de incertidumbre* de Heisenberg, pasando por la *teorías de la complejidad* y los *nuevos materialismos*) que prepararían el terreno para la emergencia de una concepción de la vida social e individual —del gobierno de la misma— donde la resiliencia se acomodaría como respuesta orgánica y tecnología clave de intervención. En un mundo considerado cada vez más complejo y contingente, la clave de la supervivencia de los sujetos queda cifrada en su propia iniciativa para constituirse como agentes activos y reflexivos, capaces de producir conductas adaptativas ante el contexto de perpetua incertidumbre (Joseph, 2013).

Concebir la vida como compleja tendrá repercusiones en la forma en que se buscará definirla, gestionarla, orientarla y, en definitiva, gobernarla. Para Chandler (2014), este desplazamiento permitirá que el gobierno no se centre ya en la esfera pública de las condiciones materiales y culturales colectivas, sino en formas de adaptación atribuidas a sujetos particulares, con frecuencia siguiendo lógicas concomitantes con el darwinismo social y con el libre mercado. En este sentido, se argumenta que el neoliberalismo entraña un giro hacia la interioridad subjetiva y la voluntad individual. El mundo exterior y compartido, en tanto espacio de generación de sentido colectivo y de articulación política ante el cual la voluntad individual se subordina, queda desdibujado. El resulta-

do de este vuelco es que los horizontes públicos y políticos se desvanecen, menguando la capacidad de acción colectiva orientada a la transformación y mejora de las condiciones sociales (Evans y Reid, 2013).

Julian Reid (2012) propone una interpretación distinta con respecto al papel de la resiliencia en tanto forma de gobierno en los regímenes neoliberales. Para dicho autor, la resiliencia más bien exacerba las fuerzas del mundo exterior, entendiéndolas como fuerzas naturales incontrolables y potencialmente catastróficas; ante ellas, las capacidades humanas se ven reducidas a sus dimensiones de supervivencia biológica, vulnerabilidad e inseguridad, lo que convoca a la resiliencia como respuesta orgánica. De manera similar, Chandler (2014) diagnostica que estos dispositivos de resiliencia producen un sujeto disminuido, impotente y vulnerable ante un mundo demasiado complejo y amenazante. Los sujetos se ven entonces obligados a soportar catástrofes globales naturales, sociales, económicas y políticas, a la manera de rehenes de la calamidad mundial considerada de por sí inevitable. Se transita de una subjetividad anclada en la idea de seguridad social (más propia de los regímenes liberales modernos) a una de 'sujetos resilientes', orientados por una función adaptativa que renuncia al ideal de seguridad, y por una lucha permanente por acomodarse individualmente a las vicisitudes del mundo.

De particular interés para este trabajo es la interpelación de la figura de la resiliencia en el marco de la cultura terapéutica, donde propicia unas particulares propensiones psicológicas. La Psicología Positiva hace una elaboración de la resiliencia en donde los traumas, las adversidades y los 'acontecimientos negativos' en general son concebidos como oportunidades para el crecimiento personal. A través de nociones como la de 'crecimiento postraumático' (Seligman, 2011/2016), estos discursos ofrecen una suerte de antídoto neutralizante de toda clase de contingencias e infortunios personales y cotidianos, tales como las rupturas amorosas, la ruina económica, la pérdida de un ser querido, el desempleo o el estrés laboral. Rodrigo De la Fabián (2013) ha señalado cómo esto supone un cambio del modelo homeostático que había predominado en psicología —donde el bienestar era entendido como resultado de un equilibrio— hacia uno donde la supervivencia está cifrada más bien en la ruptura sistemática de tales equilibrios homeostáticos y el ajuste psicológico sistemas cambiantes.

En esta misma línea, Rodrigo De la Fabián y Mauricio Sepúlveda (2018) argumentan que la resiliencia, en tanto categoría vinculada con la gestión del riesgo y la gubernamentalidad neoliberal, crea una ficción ontopolítica donde se despliega una particular metafísica de la identidad, en la que individuos, comunidades o sistemas se ven compelidos a desarrollarse a partir de aconteci-



mientos adversos y trágicos. En este proceso, la reafirmación de la identidad es posible gracias a la exposición de los sujetos y actores sociales a acontecimientos de dicha naturaleza. Se trata, según los autores, de una identidad ‘vacuada de contenido’, que cifra su posibilidad de permanencia en la capacidad perpetua de autorreinención y capitalización de las amenazas y adversidades.

También se han desarrollado análisis que sitúan a la resiliencia en el contexto de las psicologías occidentales dominantes que contribuyen a reproducir relaciones de poder. En el marco de la cultura terapéutica, se afirma que el sistema de salud mental puede considerarse como una herramienta ideológica del capitalismo que normaliza la opresión de la mayoría de la población a través de discursos psicológicos y psiquiátricos totalizantes (Cohen, 2017). Más específicamente, se argumenta que la resiliencia constituye un mecanismo de autovigilancia para los sujetos, y contribuye a moldear la conducta de los individuos. La catalogación y división entre aquello que es ‘resiliente’ y ‘vulnerable’ se torna un instrumento del control social al legitimar respuestas y comportamientos particulares, mientras que otros quedan definidos como inadecuados y disfuncionales (Schwarz, 2018).

Así, desde distintos ángulos, estos análisis comparten el interés por mostrar la manera en que la resiliencia –como discurso y práctica social–, se moviliza actualmente en la cultura terapéutica promoviendo ciertos ideales normativos y formas de subjetivación; contribuyendo a generar transformaciones en las lógicas identitarias; interviniendo en la configuración de las relaciones que mantienen los sujetos consigo mismos y con su entorno; y, en última instancia, operando como mecanismo de gubernamentalidad en consonancia con las lógicas socioeconómicas y culturales imperantes en el capitalismo tardío.

En este contexto, exploramos la forma en que la resiliencia se despliega en el contexto de un marco discursivo específico y en un contexto determinado, haciendo énfasis en la manera en que estos discursos se acoplan a las mencionadas lógicas gubernamentales y regulatorias. Reconociendo el giro hacia la subjetividad individual y hacia el ámbito psicológico, implícito en los discursos contemporáneos sobre resiliencia (Brunila, 2012), se torna relevante formular la pregunta sobre qué tipo de subjetividad es ésta, qué tipo de sujeto es forjado por estos discursos y cómo estos contribuyen a regular la relación que este mantiene consigo mismo. Esto es, emerge la pregunta sobre la resiliencia en tanto tecnología psicológica de gobierno.

## PROCEDER METODOLÓGICO

Este trabajo, de alcance exploratorio y descriptivo, se enmarca en el conjunto de tradiciones teórico-metodológicas llamado ‘análisis del discurso’, una perspectiva que concibe al mundo social como un sistema de textos que pueden ser leídos (Banister et al., 2004) y como una red de significados contextuales que operan en las dinámicas sistémicas, sociohistóricas, económicas y culturales.

Este tipo de análisis no apunta al estudio del lenguaje en sí mismo, sino de su uso: quién habla, cómo lo hace, por qué, cuándo, etc. (Van Dijk, 1997/2000). Por lo tanto, entendemos los ‘discursos’ como enunciados efectivamente dichos (Íñiguez, 2006) y como prácticas históricamente situadas que promueven y sostienen estructuras y relaciones sociales (Íñiguez y Antaki, 1994).

Los discursos aquí analizados son, entonces, libros de autoayuda vinculados a la Psicología Positiva que abordan la resiliencia. La selección de un corpus de esta naturaleza obedece a lo afirmado por Ezequiel Ander-Egg (1965/1982) respecto a las obras literarias como ‘documentos indirectos’ que proporcionan indicaciones sobre cuestiones sociales, y también al principio de representación socio-estructural que indica que cada elemento del corpus se vuelve un reflejo del fenómeno estudiado, pues juega un rol en la re-producción del mismo (Mejía, 2000).

Así, se delimitaron criterios para la selección del corpus: a) que las obras, claramente clasificadas dentro del género de la autoayuda, tuvieran presencia y circulación en México, pues tanto en este país como en Latinoamérica, dicho género es uno de los más consumidos por la población (Papalini, 2007; Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2014); b) que la resiliencia apareciera explícitamente dentro de su contenido; y c) que estuvieran vinculados con la Psicología Positiva tanto por su contenido como por la adscripción explícita de su autor y/o por la forma en que son publicitados.

La selección del corpus se realizó mediante búsquedas en librerías *online* de obras que cumplieran con los tres criterios descritos y hubieran sido publicadas en años recientes a la realización de la investigación. Así, las obras elegidas, debido a su disponibilidad y su adecuación a los criterios de selección, fueron: 1) *Nunca es tarde para tener una infancia feliz: de la adversidad a la resiliencia*, de Ben Furman (2013); 2) *Superar la adversidad: El Poder de la Resiliencia*, de Luis Rojas (2011); 3) *Y no te olvides de ser feliz: Abecedario de Psicología Positiva*, Christophe André (2014); y 4) *La Búsqueda de la Felicidad*, de Tal Ben-Shahar (2013).

Con el cuerpo textual de dichos libros se llevó a cabo un análisis del discurso orientado por la perspectiva psicosocial (Íñiguez, 2006) y por los estudios de la

gubernamentalidad. La sistematización de la información incluyó una lectura minuciosa encaminada a la identificación de mecanismos discursivos utilizados en los textos para erigir una particular ‘forma de hablar’ sobre sus contenidos –desde vocabularios particulares hasta formas retóricas y estilísticas–. Siguiendo a Jonathan Potter y Margaret Wetherell (1996), estos juegos de variabilidad y consistencia en el discurso construyen *repertorios interpretativos* que, en este caso, son desplegados en torno a la figura de la resiliencia.

A continuación, se presentan los tres repertorios interpretativos identificados como más significativos para los propósitos del análisis propuesto, para lo cual también se muestran fragmentos extraídos directamente de los textos que ilustran las formas en que los repertorios se construyen y los discursos actúan.

### **LOS DISCURSOS DE LA RESILIENCIA EN LA LITERATURA DE AUTOAYUDA**

Los tres repertorios interpretativos extraídos del análisis se denominaron ‘Pensamiento resiliente’, ‘Naturaleza resiliente’ y ‘Economía resiliente’. Cada uno de ellos comporta una ‘forma de hablar’ sobre la resiliencia con la que los textos analizados, discursivamente, construyen una particular subjetividad que es consonante con la racionalidad neoliberal.

#### **a) Pensamiento resiliente**

Un elemento que prima en los textos analizados está asociado con la construcción de la resiliencia como anclada fundamentalmente en las evaluaciones subjetivas y las valoraciones cognitivas individuales. De acuerdo con esto, la capacidad de resiliencia depende en su mayor medida de la habilidad del individuo para interpretar y explicarse adecuadamente los desafíos que la adversidad plantea. Particularmente, se plantea la necesidad de desarrollar ‘hábitos positivos de pensamiento’ y, al mismo tiempo, erradicar ‘explicaciones pesimistas’ y ‘hábitos negativos’, arbitrando activamente el tráfico cognitivo. Este ‘pensamiento resiliente’ se convierte así en una técnica de autointervención que puede ser aprendida y cultivada de cara a desarrollar mayores habilidades y competencias resilientes.

En este sentido, un supuesto central de la Psicología Positiva es que la resiliencia resulta de las disposiciones cognitivas y puntos de vista individuales: en la medida en que las personas puedan evaluar sus situaciones a través de una luz favorable, entonces estarán en mejores condiciones para afrontarles y sacarles provecho. Por ejemplo, se afirma:

En ausencia de esfuerzos o de cambios en la manera de vivir, si continuamos viviendo igual que antes, nuestros sufrimientos tenderán a repetirse

(...) ya no decimos a nuestros pacientes que se olviden, sino que modifiquen su manera de vivir, su manera de pensar (André, 2014, p. 17)

Hay personas que conciben las calamidades que les afligen como retos (...) son los que responden al embate con determinación, persistencia y una actitud racional y metódica (...) otros, por el contrario, ven los infortunios como agresiones personales (...) Esas víctimas se mueven por sentimientos de indignación, rabia y promesas de ajuste de cuentas. (Rojas, 2011, p. 131)

De acuerdo a estos fragmentos, la resiliencia es responsabilidad exclusiva del sujeto, que está en posición de desarrollar estrategias y técnicas para garantizarla. Además, los individuos podrán ser divididos y catalogados en función de sus valoraciones cognitivas y las respuestas que les atribuyen: por un lado, una deseable ‘actitud racional y metódica’; por el otro, el desconfiable y confuso ámbito de los ‘sentimientos’ (p. ej. indignación, rabia). Por tanto, una implicación presente en estos discursos es que los estados mentales y emocionales considerados ‘negativos’ son entendidos como respuestas inadecuadas y como fracasos del sujeto con respecto a su responsabilidad de propiciar en sí mismo disposiciones y pensamientos resilientes.

Los sentimientos de indignación, insatisfacción o frustración ante las condiciones sociales adversas son entendidos como un signo de desajuste o estrategias poco saludables de autorregulación. Como se refleja en el fragmento citado, se trata de sujetos ‘víctima’ de actitudes disfuncionales. Si bien se reconoce la presencia de experiencias negativas y de ‘sufrimiento’ —considerado inevitable—, éste ha de ser encarado a través de un prisma cognitivo favorable, como queda patente en esta expresión de Furman: ‘Un método de supervivencia es la capacidad de ver lo bueno que el sufrimiento nos ha dejado en la vida’ (2013, p. 81). En consonancia con lo que sugiere Byung-Chul Han (2000/2014) sobre la ‘fórmula mágica’ de la literatura de autoayuda, estos discursos procuran que la optimización personal suponga la eliminación de toda debilidad funcional y mental.

La desestimación de los estados psicológicos considerados poco racionales o pesimistas, en combinación con el énfasis puesto en el papel determinante de las valoraciones cognitivas, conduce a un marco discursivo donde se desvanece la necesidad de cuestionar y, eventualmente, transformar las condiciones sociales externas que precisamente producen las problemáticas que demandan resiliencia por parte de los sujetos. Por tanto, estos discursos de la resiliencia enmarcados dentro de la Psicología Positiva y en el ámbito más general del ‘pensamiento positivo’ pueden asociarse, como señala Barbara Ehrenreich (2009), con una agenda política conservadora que, en última instancia, perpetúa el statu

quo. La subjetividad promovida en estos discursos renuncia al ideal de seguridad y certidumbre, desconfía de la viabilidad de la intervención y la transformación social, para adoptar el peligro y el riesgo como medios naturales de vida.

### **b) Naturaleza resiliente**

Con este repertorio interpretativo se ‘naturaliza’ la capacidad y disposición de los sujetos para desarrollar respuestas resilientes. Los textos elaboran la resiliencia como un rasgo inherente a los individuos, inscrito en la naturaleza humana y anclado en procesos psicológicos predefinidos a la manera de las capacidades orgánicas del cuerpo:

La resiliencia humana es un atributo natural y universal de supervivencia, que se compone de ingredientes biológicos, psicológicos y sociales (Rojas, 2011, p. 63)

Para vivir una vida saludable y completa no basta con curar los males que nos aquejan, sino que es igualmente importante conocer y fortificar los aspectos favorables de nuestra naturaleza que nos ayudan a protegernos y a superar los duros golpes que nos asesta la vida (Rojas, 2011, p. 17)

Desde los albores de nuestra especie, los genes que participan en la construcción de los atributos físicos y psicológicos protectores de la vida y útiles a la hora de superar situaciones peligrosas hayan sido favorecidos en el curso de la selección natural que guía la evolución positiva de la humanidad (Rojas, 2011, p. 218)

Al ser definida como producto de la evolución humana, la resiliencia se sitúa como parámetro natural y normal de funcionamiento del individuo, que a su vez se concibe como dotado biológica y psicológicamente –incluso genéticamente– para generar respuestas resilientes ante las adversidades de la vida. En este sentido, dichas respuestas no serían sino la actualización natural de una predisposición innata. El cerebro, los genes y la evolución se presentan entonces como los enclaves biológicos del pensamiento resiliente, generando así una concepción de la resiliencia como respuesta instintiva y orgánica: ‘nuestra mente dispone, al igual que el cuerpo, de notables facultades de autorreparación’ (André, 2014, p. 63).

La analogía entre mente y cuerpo naturaliza los procesos psicológicos y sociales involucrados en las respuestas resilientes, desarraigándoles de sus contextos culturales y de los procesos políticos que les definen, y enmarcándolos dentro del plano del *bios*, en los procesos vitales previos a cualquier forma de socialización y discurso. Las ‘facultades de autorreparación’ se entienden como funciones corporales que se espera se produzcan como respuestas normales del or-

ganismo en interacción con estímulos predefinidos. Además, la equivalencia entre mente y cuerpo sitúa a la primera como un objeto de intervención claro y transparente, sujeto a leyes de control y regulación afines a las tecnologías biomédicas. Como afirma André: 'Por fortuna, nuestra mente obedece las mismas leyes que nuestro cuerpo' (2014, p. 148). Así, los discursos naturalizantes abren una vía que inscribe a la resiliencia como mecanismo biopolítico.

La naturaleza resiliente se concibe también como inherentemente adaptativa, flexible y maleable:

Si en el pasado alguien 'aprendió', por ejemplo, que confiar profundamente en el otro conlleva con el tiempo la traición y/o el abandono, es probable que interprete así cualquier nueva oportunidad de vinculación afectiva que la vida le ofrezca. (...) La memoria semántica no es inflexible. Al igual que nuestro cerebro, dotado de gran plasticidad, está abierta a nuevas experiencias que pueden modificarla y transformar esa actitud reticente ante las relaciones (Furman, 2013, p. 17-18)

Las capacidades de re-estructurar y re-aprender se tornan rasgos centrales de la naturaleza resiliente. Se trata de un atributo natural cuyo rasgo esencial es, paradójicamente, el cambio permanente. Una implicatura de esta línea argumental es que las cualidades psicológicas consideradas estables, estructuradas o rígidas son consideradas no solo poco eficaces sino, además, antinaturales. En una constante metonimia con órganos biológicos como el cerebro, la 'plasticidad' se estima una cualidad esencial del sujeto resiliente, un precepto natural necesario para hacer frente a un entorno de incertidumbre y riesgo continuos.

La resiliencia se construye como una condición necesaria, en tanto que actualización de una función natural y un destino biológico ineluctable. En consonancia con la racionalidad neoliberal, estos discursos plantean la vida de los individuos en términos de una lucha constante para adaptarse a condiciones cambiantes e incontrolables; proponen un sujeto cuyo designio natural es del sobrevivir y salir adelante ante una potencial sucesión de circunstancias adversas. Como ha advertido Reid (2012), la instigación hecha al sujeto para comprometerse con la toma de riesgos y el emprendedurismo se enmarca en el contexto de la biologización del sujeto sobre la que se funda el liberalismo y, consecuentemente, a un cambio en la forma de pensar la vida biológica en donde ésta se beneficia de un proceso continuo de exposición al peligro.

### **c) Economía resiliente**

En los textos analizados aparece una *economización* de la resiliencia, esto es, la comprensión de los fenómenos psicológicos asociados a la resiliencia en un marco simbólico que sigue la lógica de las relaciones de intercambio mercantil

y de su aprovechamiento utilitario. La capacidad de afrontamiento y superación de las adversidades se torna un procedimiento lucrativo y con capacidad para producir, por ejemplo, capital social o cultural y, en última instancia, 'capital humano'. Así, por ejemplo, Rojas afirma que 'la idea es capitalizar los atributos que ya funcionan y utilizarlos como herramientas para alimentar otros aspectos más débiles de la resiliencia' (2011, p. 220).

Se invita a que las respuestas ante las adversidades sean afrontadas con una racionalidad calculadora que mida los riesgos y proyecte los resultados más beneficiosos. En esta línea, Rojas también recomienda 'evaluar correctamente los riesgos y sopesar las posibles opciones antes de decidir qué hacer son pasos razonables y prudentes' (2011, p. 117). El pensamiento resiliente implica entonces un proceso de valoración costo-beneficio, donde el sujeto sopesa las posibles de pérdidas y ganancias para la capitalización de los propios recursos psicológicos. De forma similar, las propias relaciones sociales se instrumentalizan en función de la maximización del capital psicosocial personal ya que, como afirma Han (2000/2014), la subjetividad neoliberal difícilmente puede establecer relaciones que no impliquen una finalidad o ganancia.

Un elemento subsidiario en este repertorio es la continua equivalencia entre 'adversidad' y 'oportunidad'. Los eventos trágicos, y en general los 'acontecimientos negativos', son concebidos simultáneamente como inevitables y como oportunidades de crecimiento personal. En un gesto doble de normalización del peligro y de orientación del sujeto hacia la meta de autopotenciamiento sistemático, los discursos de esta resiliencia positiva demarcan una posición fatalista/utilitarista con respecto a la conducción de la propia vida. Esto puede observarse en fragmentos como los siguientes:

Todos los sucesos, por trágicos que sean, suelen tener consecuencias positivas y negativas, y con el paso de los años pueden prevalecer los posibles efectos positivos (Furman, 2013, p. 88)

Saber pensar positivamente significa ser capaz de percibir las cosas de forma útil. Hay que mirar las cosas desde diferentes ángulos, para poder hallar el que en algún sentido demuestre ser útil (Furman, 2013, p. 92)

Así, se pone en marcha una subjetividad en donde el peligro, el riesgo y la adversidad no se consideran acontecimientos que deben ser evitados, sino que, por el contrario, se trata de experiencias a las cuales el individuo debe exponerse. El sujeto resiliente es aquel que asume con resignación la fatalidad del mundo y muestra disposición para convertir dicho destino en ocasión para el desarrollo individual:

Adversidad: Forma parte de la vida. (...) nos ayuda a reconsiderar la manera en que conducimos nuestras experiencias (...) nos abre los ojos a lo que realmente tiene importancia y sobre lo que concentrarnos (...) pequeñas dosis de adversidad hacen a los seres humanos más sólidos y felices (André, 2014, p. 36)

El individuo es convocado a emprender la tarea de la resiliencia en la lógica del potenciamiento y el crecimiento productivista. En este sentido, el sujeto resiliente está en consonancia con lo que Foucault (2004/2007) llamaría *homo economicus*, un individuo constituido a través de su sujeción al capital humano (Read, 2009), orientado a desarrollar un comportamiento económico en las facetas más diversas de su vida. Los recursos psicológicos internos, las correctas evaluaciones cognitivas y el propio yo constituyen para este sujeto recursos que es preciso aprender a administrar e invertir estratégicamente. Desde esta perspectiva, la correcta administración e inversión de tales recursos psicológicos serán esenciales para el éxito en la empresa de hacer frente a las adversidades de la vida. En el contexto económico y político neoliberal, este *homo economicus* deviene en un 'empresario de sí mismo' que ha de capitalizar su resiliencia, lo que implica un proceso de potenciamiento individual en donde el peligro y el trauma funcionan como oportunidades productivas.

## COMENTARIOS FINALES

A través de los tres repertorios interpretativos identificados, la literatura de autoayuda vinculada a la Psicología Positiva confecciona un universo discursivo donde la resiliencia opera como un mecanismo de gestión del comportamiento y de producción de subjetividades específicas. Por supuesto, estos repertorios no agotan la heterogeneidad y complejidad de los discursos en el campo de autoayuda y su intersección con la noción de resiliencia. No pretenden ser descripciones exhaustivas ni tener efectos de generalización sobre la variabilidad discursiva en torno a estos temas. Pero sí muestran una lectura que recoge, en la singularidad del corpus analizado, claves importantes para identificar la circulación de ciertos modelos de sujeto.

Distintos aspectos se muestran como especialmente significativos para caracterizar la subjetividad resiliente en este marco discursivo. En primer lugar, los textos analizados promueven un sujeto cuyas relaciones con el mundo están marcadas por la inseguridad y la incertidumbre. Se trata de un sujeto que se encuentra en riesgo continuo, y que ha de aprender a gestionar el riesgo como vía principal para afrontar la volatilidad de la realidad, que emula la volatilidad del mercado. Es un sujeto titubeante y perplejo, que se aleja del sujeto soberano y racional de la modernidad. En consonancia con la racionalidad neo-



liberal, se requiere que esté preparado para el fracaso, flexible y adaptable ante una situación de sucesivas catástrofes, donde ‘ya no se trata de evitar que ocurran los horrores, sino de restarles a estos eventos su capacidad de horrorizar’ (De La Fabián, 2013, p. 13).

Además, la resiliencia funciona como un correlato psicológico que contribuye a forjar la subjetividad y la vida interior de sujetos que asumen una ‘vida peligrosa’. En este marco discursivo, el riesgo y el peligro son inevitables, por lo que el individuo resiliente no debe preocuparse por evitarlos y/o prevenirlos, sino por exponerse y adaptarse a ellos de manera productiva. Se promueve así un sujeto que, utilizando los términos foucaultianos, asume la tarea de *vivir peligrosamente* (Foucault, 2004/2007). La amenaza permanente de la adversidad se vuelve ‘positiva’ y funcional al gobierno de sí mismo, puesto que la exposición al peligro estimula el desarrollo y potenciamiento personales.

Desarrollar ciertas habilidades psicológicas asociadas particularmente a la evaluación y valoración cognitiva de las adversidades se vuelve un gesto central para desarrollar resiliencia. Para ello, los libros de autoayuda ofrecen claves y procedimientos orientados a fomentar la autogestión de los sujetos y la auto-arrogación de la total responsabilidad para afrontar con éxito las adversidades. Este sujeto resiliente se concibe como autónomo, racional y con una predisposición innata o natural para la superación personal y la maximización de los recursos psicológicos que le permiten superar los infortunios por cuenta propia.

La economización de los procesos psicológicos se vuelve otro elemento central. Como sostienen Antón Fernández de Rota Irima y Carlos Diz (2019), en el dispositivo securitario neoliberal, en el que el fenómeno de la resiliencia tiene una relevancia especial, existe un *ethos* del emprendimiento arriesgado. Aquí, los cálculos de costo-beneficio son orientados para gestionar lo inevitable y se sigue una lógica de control por modulación: el imperativo de sobreponerse, adaptarse y regenerarse ante las adversidades sucede a través de inversiones prudentes en uno mismo destinadas a aumentar el capital psicológico. Así, ‘emprendimiento, prudencialismo y resiliencia forman un conjunto inseparable’ (Fernández de Rota et al., 2019, p. 19).

Quizá una de las consecuencias políticas y psicosociales más relevantes de este vuelco hacia la subjetividad individual se ubique en el efecto de despolitización que estos discursos comportan. El sujeto resiliente del neoliberalismo se inclina a renunciar a la creencia de que es necesario o posible determinar las propias condiciones de desarrollo y seguridad, para aceptar en su lugar la necesidad de adaptarse de manera efectiva a las realidades de una condición endémica de inseguridad global (Chandler y Reid, 2016). Como explica Mark Fisher (2009/2016), una de las formas de gestión clave para el capitalismo neoliberal

es que el estrés sea privatizado, es decir, que sus causas políticas y sociales sean dejadas de lado a la vez que las aflicciones son individualizadas e interiorizadas.

Sugerimos que se trata de un gesto de despolitización, puesto que el sujeto político requiere de alguna concepción de la transformación de su propio mundo y de las relaciones de poder en las que se encuentra implicado. En contraste, el sujeto de la resiliencia neoliberal está en permanente lucha por acomodarse al mundo. No se trata, pues, de un sujeto dispuesto a cambiar la realidad que habita (su estructura y condiciones de posibilidad), sino de uno que acepta la incertidumbre y volatilidad del mundo, y el mandato de transformarse a sí mismo y adaptarse para hacer frente a los peligros que ahora se presuponen inevitables y fuera de su control.

La lógica de la autovigilancia y autointervención adaptativa que se despliega en la literatura de autoayuda, y en la cultura terapéutica en general, parece venir de la mano de la precarización de las condiciones de vida a nivel global. Quien fracasa en la sociedad del rendimiento, la competencia y la incertidumbre, se hace a sí mismo responsable y se avergüenza, en lugar de cuestionar las condiciones sociales de vulnerabilidad. Este gesto de autoagresividad no suscita cambios sociales, sino una forma de depresión (Han, 2000/2014) encaminada a la 'descomposición de la colectividad en nuevas formas de atomización' (Fisher, 2009/2016, p. 130).

Por tanto, la construcción discursiva del sujeto resiliente en el contexto neoliberal implica una renuncia o un distanciamiento del interés por las tendencias y capacidades políticamente agenciadas y orientadas a la transformación, para ser remplazadas por aquellas orientadas a la adaptación a través de la individualidad psicológica y a la intervención del sujeto sobre sí mismo. Ante este panorama, se abren preguntas relativas al papel de la psicología y, particularmente, a su rol en el campo de la cultura terapéutica con respecto al socavamiento de las posibilidades colectivas de crítica y transformación social. Más aún, nos confronta con la tarea cuestionar los efectos conservadores de la producción de conocimientos en la disciplina psicológica y su traducción en la cultura popular, y de imaginar formas de saber psicológico y articulaciones culturales más posibilitantes ante a los transcendentales desafíos que enfrentan nuestras sociedades.

## REFERENCIAS

- Ander-Egg, Ezequiel (1965/1982). *Técnicas de Investigación Social*. Humanitas.
- André, Christophe (2014). *Y no te olvides de ser feliz: Abecedario de Psicología Positiva*. Kairós.

- Ampudia, Fernando (2006). Administrar el Yo: Literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 113, 49-75. <https://dx.doi.org/10.2307/40184725>
- Banister, Peter; Burman, Erica; Parker, Ian; Taylor, Maye & Tindall, Carol (2004). *Métodos Cualitativos en Psicología: Una Guía Para la Investigación*. Universidad de Guadalajara.
- Becoña, Elisardo (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Bejar, Helena (2015). La Identidad Ensamblada: La ordenación de la felicidad. *Papeles del CEIC*, 2(133), 1-29. <http://dx.doi.org/10.1387/pceic.13234>
- Ben-Shahar, Tal (2013). *La búsqueda de la felicidad*. Paidós.
- Binkley, Sam (2011a). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4(4), 371-394. <https://doi.org/10.1057/sub.2011.16>
- Binkley, Sam (2011b). Psychological life as enterprise: social practice and the government of neo-liberal interiority. *History of Human Sciences*, 24(3), 83-102. <https://doi.org/10.1177/0952695111412877>
- Binkley, Sam (2014). *Happiness as enterprise. An essay on neoliberal life*. SUNY.
- Binkley, Sam (2018). The work of happiness: A response to De La Fabián and Stetcher (2017). *Theory y Psychology*, 28(3), 405-410. <https://doi.org/10.1177/0959354318761210>
- Brassett, James; Stuart, Croft & Vaughan-Williams, Nick (2013). Introduction: An agenda for resilience research in politics and international relations. *Politics*, 33(4), 221-228. <https://doi.org/10.1111/1467-9256.12032>
- Brunila, Kristiina (2012). From risk to resilience: The therapeutic ethos in youth education. *Education Inquiry*, 3(3), 451-464. <https://doi.org/10.3402/edui.v3i3.22046>
- Cabanas, Edgar & Sánchez, José (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del psicólogo*, 33(3), 172-182.
- Canavire, Vanina (2013). El Diván y la Lectura: A Propósito de los libros de autoayuda como soportes terapéuticos. *Razón y Palabra*, 18(85), s.p. <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/436>
- Carretero, Raúl (2010). Resiliencia. Una Visión Positiva para la Prevención e Intervención desde los Servicios Sociales. *Nómadas*, s.v.(27), s.p.
- Chandler, David (2014). Beyond neoliberalism: Resilience, the new art of governing complexity. *Resilience: International Policies, Practices and Discourses* 2(1) 47-63. <https://doi.org/10.1080/21693293.2013.878544>
- Chandler, David & Reid, Julian (2016). *The neoliberal subject: Resilience, adaptation and vulnerability*. Rowman y Littlefield.
- Clarke, John; Hall, Stuart; Jefferson, Tony & Roberts, Brian (1975/2003). Subcultures, cultures and class: A theoretical overview. En Stuart Hall & Tony Jefferson (Eds.), *Resistance through Rituals: Youth subcultures in post-war Britain* (pp. 9-74). Routledge.

- Cohen, Bruce (Ed.). (2017). *Routledge international handbook of critical mental health*. Routledge.
- Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (2014, 30 de octubre). *Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumo Culturales 2010*. CONACULTA. [http://www.conaculta.gob.mx/encuesta\\_nacional/#.Vj5DEsqBGEo](http://www.conaculta.gob.mx/encuesta_nacional/#.Vj5DEsqBGEo)
- Cyrułnik, Boris (2001). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia feliz no determina la vida*. Gedisa.
- De La Fabián, Rodrigo (2013). Nuevas formaciones del superyó en el contexto de la racionalidad neoliberal a partir del caso de la Psicología Positiva: felicidad, potenciamiento y resiliencia. *CliniCAPS*, 7(19), 1-18.
- De la Fabián, Rodrigo & Stecher, Antonio (2017). Positive psychology's promise of happiness: A new form of human capital in contemporary neoliberal governmentality. *Theory y Psychology*, 27(5), 600-621. <https://doi.org/10.1177/0959354317718970>
- De La Fabián, Rodrigo & Sepúlveda, Mauricio (2018). Gubernamentalidad neoliberal postsecuritaria y resiliencia: una nueva metafísica de la identidad. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, 18(3), s.p. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2114>
- Ehrenreich, Barbara (2009). *Smile or Die: How positive thinking fooled America and the world*. Granta.
- Evans, Brad & Reid, Julian (2013). *Resilient Life: The art of living dangerously*. Polity.
- Fernández de Rota Irima, Antón & Diz, Carlos (2019). Miedo y seguridad. Dispositivos de la contención conservadora y de la modulación neoliberal. *Athenea Digital*, 19(1), e2153. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2153>
- Fisher, Mark (2009/2016). *Realismo capitalista*. Caja Negra.
- Fleming, John & Ledogar, Robert (2008). Resilience, an evolving concept: A review of literature relevant to aboriginal research. *Pimatisiwin*, 6(2), 7-23.
- Foucault, Michel (2004/2006). *Seguridad, Territorio, Población: Curso en el Collège de France: 1977-1978*. Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (2004/2007). *Nacimiento de la Biopolítica. Curso en el Collège de France: 1978-1979*. Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (2008/2009). *El Gobierno de Sí y de los Otros: Curso en el Collège de France: 1982-1983*. Fondo de Cultura Económica.
- Furedi, Frank (2002). The silent ascendancy of therapeutic culture in Britain. *Society*, 39(3), 16-24. <https://doi.org/10.1007/s12115-002-1014-4>
- Furman, Ben (2013). *Nunca es tarde para tener una infancia feliz: de la adversidad a la resiliencia*. Octaedro.
- Hall, Peter & Lamont, Michelle (2013). Introduction: Social resilience in the neoliberal era. En Peter Hall & Michelle Lamont (Eds.), *Social Resilience in the Neoliberal Era* (pp. 1-31). Cambridge.
- Han, Byung-Chul (2000/2014). *Psicopolítica*. Herder.

- Íñiguez, Lupicinio (2006). El análisis del discurso en las ciencias sociales: Variedades, tradiciones y prácticas. En Lupicinio Íñiguez (Ed.), *Análisis del Discurso, Manual para las Ciencias Sociales* (pp. 89-128). UOC.
- Íñiguez, Lupicinio & Antaki, Charles (1994). El Análisis del Discurso en Psicología Social. *Boletín de Psicología*, 44, 57-75.
- Joseph, Jonathan (2013). Resilience as embedded neoliberalism: a governmentality approach. *Resilience*, 1(1), 38-52. <https://doi.org/10.1080/21693293.2013.765741>
- Luthans, Fred; Vogelgesang, Gretchen & Lester, Paul (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44. <https://doi.org/10.1177/1534484305285335>
- Masten, Ann & Reed, Marie-Gabrielle (2002). Resilience in development. En Snyder, Charles y Lopez, Shane (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (74-88). Oxford.
- Mejía, Julio (2000). El Muestreo en la Investigación Cualitativa. *Investigaciones Sociales*, 4(5), 165-180.
- Nolan, James (1998). *The therapeutic state*. New York University.
- Papalini, Vanina (2007). La literatura de autoayuda, una subjetividad del sí-mismo enajenado. *La Trama de la Comunicación*, 11, 331-342.
- Papalini, Vanina (2010). Libros de autoayuda: biblioterapia para la felicidad. *Athenea Digital*, 19, 147-169. <https://doi.org/10.5565/rev/athenead/v0n19.722>
- Papalini, Vanina (2013). Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo (o de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común). *Nueva Sociedad*, 245, 163-177.
- Papalini, Vanina; Córdoba, Marcelo & Marengo, Leonardo (2012). Estudios de la gubernamentalidad: La subjetividad como categoría de la política. *Astrolabio*, 8, 190-208.
- Parker, Ian (2007/2010). *La Psicología como ideología. Contra la disciplina*. Catarata.
- Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret (1996). El Análisis del Discurso y la Identificación de los Repertorios Interpretativos. En Ángel Gordo & José Linaza (Coords.), *Psicologías, Discursos y Poder* (pp. 63-78). Aprendizaje Visor.
- Read, Jason (2009). A genealogy of Homo-Economicus: Neoliberalism and the production of subjectivity. *Foucault Studies*, 6 25-36. <https://doi.org/10.22439/fs.v0i0.2465>
- Reid, Julian (2012). The disastrous and politically debased subject of resilience. *Development Dialogue*, 58, 67-81.
- Rojas, Luis (2011). *Superar la adversidad: El Poder de la Resiliencia*. Espasa.
- Rose, Nikolas (1979). The psychological complex: mental measurement and social administration. *Ideology and Consciousness*, 5, 5-68. <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/622>
- Rose, Nikolas (1996). *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood*. Cambridge University.
- Rose, Nikolas & Lentzos, Filippa (2017). Making us resilient: Responsible citizens for uncertain times. En Susanna Trnka & Catherine Trundle (Eds.), *Competing Responsibilities: The Ethics and Politics of Contemporary Life* (pp. 27-48). Duke University.

- Rose, Nikolas; O'Malley, Pat & Valverde, Mariana (2006). Governmentality. *Annual Review of Law and Social Science*, 6, 83-104. <https://ssrn.com/abstract=1474131>
- Schwarz, Silke (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory y Psychology*, 28(4), 528-541. <https://doi.org/10.1177/0959354318783584>
- Seligman, Martin (2011/2016). *Florecer: La nueva Psicología Positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Van Dijk, Teun (1997/2000). El estudio del discurso. En Teun Van Dijk (Coord.), *El Discurso como Estructura y Proceso: Estudios sobre el Discurso I, Una Introducción Multidisciplinaria* (pp. 21-66). Gedisa.
- Villalba, Cristina (2004). El concepto de resiliencia individual y familiar: Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299.
- Walker, Jeremy & Cooper, Melinda (2011). Genealogies of resilience: From systems ecology to the political economy of crisis adaptation. *Security Dialogue*, 42(2), 143-160. <https://doi.org/10.1177/0967010611399616>
- Youssef, Carolyn & Luthans, Fred (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 35(5), 774-800. <https://doi.org/10.1177/0149206307305562>



#### ANTAR MARTÍNEZ GUZMÁN

Doctor en Psicología Social y Maestro en Investigación en Psicología Social por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB, España). Es miembro del grupo de investigación Fractalidades en Investigación Crítica (FIC) de la UAB. Actualmente es Profesor-Investigador en la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima.  
[antar\\_martinez@ucol.mx](mailto:antar_martinez@ucol.mx)

#### OMAR MEDINA CÁRDENAS

Licenciado en Psicología por la Universidad de Colima (UCOL, México) y Máster en Teoría y Crítica de la Cultura por la Universidad Carlos III de Madrid (UC3M, España). Colaborador del Centro Universitario de Investigaciones Sociales (CUIS) de la Universidad de Colima.  
[medinacs.omar@gmail.com](mailto:medinacs.omar@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-7921-2537>

#### FORMATO DE CITACIÓN

Martínez Guzmán, Antar & Medina Cárdenas, Omar (2021). Resiliencia y cultura terapéutica en tiempos neoliberales: una exploración de discursos de autoayuda. *Quaderns de Psicologia*, 23(1), e1808.  
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1808>

HISTORIA EDITORIAL

Recibido: 09-03-2021

1ª revisión: 23-03-2021

Aceptado: 11-04-2021

Publicado: 30-04-2021