



# Trabajo de Fin de Grado

Universitat de Barcelona  
Educació Social

---

## **El consumo de autoayuda: entre la necesidad y el deseo**

---

Autora: Carolina García García

Tutora: Pilar Folgueiras Bertomeu

Convocatoria de Junio 2022 - 2023

## Índice

1. Introducción.....	4
2. Justificación .....	6
3. Marco teórico.....	7
3.1. Los orígenes de la autoayuda.....	7
3.2. Conceptualización y significaciones.....	9
3.3. Gubernamentalidad y subjetivación .....	11
3.4. Lectores de autoayuda: características y tipologías.....	14
3.5. Análisis de estudios previos.....	16
4. Pregunta de investigación y objetivos .....	21
5. Metodología.....	22
6. Análisis de datos .....	25
6.1. Resultados.....	25
6.2. Discusión de resultados .....	32
7. Conclusiones.....	40
7.1. Conclusiones técnicas .....	40
7.2. Limitaciones .....	42
7.3. Conclusiones prospectivas.....	43
8. Anexos .....	45
8.1. Transcripción de las entrevistas.....	45
8.2. Consentimiento informado .....	78
8.3. Diario de Campo.....	80
9. Referencias bibliográficas .....	88

## **Resumen**

En las últimas décadas se ha producido un aumento exponencial en el consumo de autoayuda, sobre todo, en la población juvenil. El presente estudio exploratorio investiga sobre la experiencia de los y las jóvenes universitarias de entre 18 a 25 años, con la finalidad de comprender cómo se constituye su socialización, su concepción y la influencia de la autoayuda. Para ello, se ha realizado una investigación cualitativa a partir de dos herramientas: el diario de campo y la entrevista abierta.

A partir del presente trabajo se vislumbra la diferenciación entre las distintas formas de acceder a la autoayuda. Aquellas participantes que lo hacen desde su propio malestar tienden a enmascarar sus conflictos y contribuye a conformación del sujeto enajenado. En cambio, aquellas que buscan promover su bienestar, consiguen alinear sus valores con su estilo de vida. Por lo tanto, la situación psicosocial de las personas influye claramente la elección de distintas tipologías de autoayuda y sus distintas experiencias.

**Palabras clave:** autoayuda, experiencia, subjetividad, psicosocial

## **Abstract**

Over the last decades there has been an increase in the consumption of self-help above young people. The present exploratory research investigates about the experience of the university students between 18 and 25 years, with the overall goal of understanding how it is formed their socialization, their conception, and the influence of self-help. It has conducted qualitative research through a field diary and an open-ended interview.

The central process that this paper describes is the differentiation between the different ways to get in self-help. Those participants who are entering from discomfort, hiding of conflicts and who this process contributes to the conformation of an alienated human being. Otherwise, those who want to promote their welfare, align their values with their lifestyle, increasing their wellbeing. Therefore, the psychosocial state of the people clearly impacts the choice of a particular kind of self-help and overall, their experience.

**Keywords:** self-help, experience, subjectivity, psychosocial

## 1. Introducción

En los últimos años, distintos ejemplares de libros de autoayuda y de desarrollo personal han conquistado las estanterías de librerías y bibliotecas. Con titulares cortos y llamativos, captan la atención de un gran sector de la población, llegando a incrementar sus ventas en un 11% entre 2013 y 2019 y triplicándose el número de ejemplares publicados. Además, durante la pandemia, tuvo un crecimiento exponencial, aumentando más de un 40% sus ventas (Oliver, 2021).

Una apreciación que despertó la curiosidad sobre el tema de investigación fue la propia confusión que mostraban las librerías y bibliotecas a la hora de clasificar los ejemplares de este género literario. Estos se encuentran ubicados habitualmente en las siguientes categorías: autoayuda, crecimiento y desarrollo personal, psicología, filosofía y en la sección de economía y empresa.

Su orientación es ofrecer soluciones a problemas personales y de la vida cotidiana a partir de estrategias simplificadas y adaptadas de distintas áreas de conocimiento, donde destaca la espiritualidad, teología, psicología, empresa y filosofía entre otras. En un mundo de incesantes cambios e incertidumbre, la autoayuda se convierte en un refugio, en un manual de buenas prácticas y en una guía para estructurar la vida en un contexto cada vez más imprevisible.

Poco a poco el alcance de este género literario se expande en mi entorno con distintos ejemplares como *Hábitos Atómicos* o *Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva*, siendo ampliamente recomendados. En su lectura, vi un claro énfasis en los valores de la productividad, el esfuerzo y el éxito, todo ello, pudiéndose lograr a partir de pequeños cambios conductuales. Este hecho despertó un gran interés para investigar sobre sus supuestas fórmulas de éxito y por qué se están convirtiendo en un fenómeno cultural de masas en el contexto actual, sobre todo entre jóvenes universitarios.

El presente trabajo se configura como un estudio exploratorio, debido a la falta de información en estudios previos sobre las vivencias y las experiencias de las personas que consumen autoayuda. Por lo tanto, existe un vacío de información respecto a esta temática, a pesar de encontrar múltiples investigaciones que tratan sobre la autoayuda. En el presente caso, se realizará a partir de las experiencias de las jóvenes universitarias entre 18 a 25 años, debido a que se configura como un gran nicho de mercado y es una muestra accesible.

En la primera parte se ofrece un marco teórico en el que se muestran los estudios más relevantes sobre la temática, contrastando investigaciones de distinta autoría y de distintas áreas de conocimiento, pudiendo localizar los huecos en las anteriores investigaciones sobre la temática. En la segunda parte se establece la metodología, caracterizada por ser cualitativa. A continuación, se presenta el análisis de contenido de la información recogida a través de las distintas entrevistas y el diario de campo. En la tercera parte se contrastan los resultados obtenidos a través de las dos herramientas de recogida de información junto con la discusión y el contraste de estudios previos. Para finalizar, se muestran las conclusiones del estudio, donde se recogen reflexiones sobre los aspectos técnicos, las limitaciones presentadas y las conclusiones prospectivas.

## **2. Justificación**

La sociedad actual se constituye bajo la estructura de un sistema capitalista neoliberal. Este se encuentra sustentado por un código de valores, donde destacan el individualismo, la competencia, la competitividad y la ambición. A partir de la intersección de estos cuatro valores surge un inevitable anhelo por la realización, el crecimiento y el éxito personal. Bajo estos valores, se genera un discurso meritocrático donde los individuos se conciben como los únicos responsables de su realidad y de su porvenir.

En la cultura del emprendimiento y de los discursos neoliberales, la autoayuda se posiciona como una respuesta hacia las inquietudes, el malestar y el deseo de cambio de las lectoras. Esto ha provocado que, muchas editoriales, los consideren como un género de superventas y de best-sellers silenciosos (Ruiz, 2021). Convirtiéndose así en un fenómeno de plena actualidad y con un amplio alcance que se establece como un fenómeno cultural de masas.

La mayoría de los estudios sobre la autoayuda se sustentan en el marco teórico de la psicología positiva, en la biblioterapia y en la relación que se establece con la sociedad de consumo, pero dejan de lado un elemento fundamental: el sujeto lector, su intencionalidad y el impacto en su subjetividad tras su consumo.

Estas reflexiones me han llevado a plantear la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo es la experiencia derivada del consumo de contenido de autoayuda en las jóvenes universitarias de 18 a 25 años? Con ella, se pretende analizar el impacto que tiene su consumo y comprender cómo ha sido su experiencia y la interpretación de esta misma al consumirla.

### 3. Marco teórico

#### 3.1. Los orígenes de la autoayuda: desde el senado estadounidense hasta Marie Kondo

El origen de la autoayuda no tiene una fecha de nacimiento clara. A lo largo de la historia se han señalado varios episodios que empezarían a configurar lo que hoy en día conocemos como autoayuda.

La autoayuda según Castro (2021) son ideas que nacen y se desarrollan desde la filosofía de la antigua Grecia y Roma, estableciendo paralelismos entre sus preceptos éticos. Esto se manifiesta en la filosofía estoica, una doctrina física e individual que busca adecuarse al estado natural y aceptar tu propio destino. La doctrina estoica se centra en los bienes que dependen de tu propia voluntad, es decir, la forma en la que te enfrentas y aceptas tu realidad (Castro, 2021). Séneca y Marco Aurelio son dos grandes referentes de la filosofía estoica. En la actualidad, sus libros se encuentran en las secciones de autoayuda y de desarrollo personal. Además, han sido grandes influyentes en escritores y creadores de contenido de autoayuda en la actualidad.

Más adelante, Martínez y Carlos (2004) argumentan como en 1647, con la publicación de *El arte de la prudencia* de Baltasar Gracián, se puede definir uno de los primeros libros de autoayuda a pesar de que, en ese momento, se clasificase como un *libro de consejos*. Este libro se utiliza en la actualidad en la capacitación de ejecutivos en Estados Unidos, el país que, como se explicará a continuación, ha propulsado este género.

A mediados del siglo XIX, con la consolidación de la modernidad y la democracia en la sociedad estadounidense, surge la figura del *self-made man* a partir de una intervención de Henry Clay en el senado estadounidense (Rüdiger, 1995). Este concepto se acuña para referirse a las personas cuyo éxito radica exclusivamente en ellas mismas, sin tener en cuenta sus conexiones, privilegios o condiciones materiales previas. Más adelante, Frederick Douglass, utilizó el mismo término para aquellos individuos que, a partir del esfuerzo y trabajo duro, ascendieron socioeconómicamente en la sociedad estadounidense (Catano, 1990).

En 1999, Seligman, definió la psicología positiva como el estudio científico de las experiencias positivas, de las fortalezas y de las virtudes humanas (Contreras y Gustavo, 2006). A partir de esta nueva perspectiva psicológica, surge el concepto de *self-culture*. El *self-culture* se apoya en conceptos pseudocientíficos y ejercicios como la mentalización, meditación y relajamiento para lograr los objetivos y el éxito personal (Rüdiger, 1995). De aquí surgirán otros conceptos actuales como el *mindfulness* un estado de consciencia, atención y aceptación plena que se encuentra muy presente en las terapias psicológicas.

Por lo tanto, los orígenes más recientes de la autoayuda están ligados a la cultura estadounidense, la meritocracia y el éxito empresarial. Posteriormente, también abarcará el ámbito familiar, intentando masificar la lógica del *sueño americano*, referida como una vida llena de oportunidades dentro de la lógica capitalista. Durante la *Gran Depresión* del 1929, este género se consolidó como una herramienta útil para encontrar alternativas a los daños ocasionados por la crisis.

Algo significativo a la hora de abordar este fenómeno es la evolución de la percepción del malestar y la interrelación con la proliferación de la autoayuda. Durante el romanticismo, localizado entre la mitad del siglo XVIII y la mitad del siglo XIX, las artes se nutrían del dolor, la soledad, la tristeza y la melancolía como su fuente de inspiración (Russell, 2011). Posteriormente, con la transición hacia el movimiento realista, la romantización del malestar fue substituida por la denuncia y crítica ante los malestares e injusticias sociales. En la actualidad, la concepción del malestar se presenta como un sentimiento psicológico a abordar.

Cabe destacar como, dependiendo de la cultura en la que nos encontremos, podemos observar distintas tipologías de autoayuda. Por parte de países anglosajones predomina el discurso neoliberal del éxito empresarial y de la libertad financiera. El eje vertebrador es la meritocracia y la cultura del esfuerzo para conseguir aquello que te propones. De aquí nacen libros como *Padre rico, hijo pobre; Piense y hágase rico, El Club de las 5 de la Mañana* o *Cómo ganar amigos e influir en las personas*. En cambio, en los países hispanohablantes, se focaliza más en el desarrollo personal, en la espiritualidad y el autodescubrimiento. Grandes títulos representativos son *El alquimista, El hombre en busca de sentido, Inteligencia Emocional* o *El secreto*. En los países del este asiático, la autoayuda se construye desde un discurso filosófico y espiritual, basándose en el equilibrio mental y en métodos prácticos para guiar la propia existencia. El método

Konmari, de Marie Kondo, es un ejemplo actual sobre como un método de organización se convierte en una forma de vida que asegura proporcionar un orden mental y clarificar los valores de cada uno.

Cabe destacar la dificultad para encontrar estudios en español e inglés sobre el mercado de la autoayuda fuera del mundo occidental, pero es muy sencillo ver como se han apropiado y comercializado conceptos de otras culturas para la creación de sus premisas teóricas. Entre ellas se encuentran conceptos como el Ikigai, Shiawase-dô, el Sistema Hanakasi y Wabi Sabi, conceptos que nacen desde la tradición budista en Japón y que en occidente se han transformado en preceptos y reglas para la búsqueda de la felicidad y la vida plena.

### **3.2. Conceptualización y significaciones**

Brito y Leornado (2019) define la autoayuda como “un conjunto de bienes culturales destinados a una supuesta salvación del sujeto.” A finales de la década de los setenta, desde las Ciencias Sociales, se define como un producto cultural característico de la sociedad de consumo, donde el individualismo, la mimetización, el narcisismo y la levedad crítica substituyen los valores propuestos por la modernidad, es decir, la ilustración, la madurez y la idea progresista de la sociedad (Díaz, 2009).

Desde la perspectiva de la autoayuda, se considera que el individuo y su cognición es aquello que determina sus condiciones materiales (Ortiz, 2017). Se entiende al sujeto como un ser libre para crear y transformar la totalidad de su vida, mientras se encuentra encerrado en las trampas del sistema actual. En este contexto, se empieza a gestar la cultura de autogobierno, a través de la cual se inculca la autorresponsabilización sobre el bienestar y el desarrollo personal. A partir de un discurso que promete alcanzar el éxito y la felicidad, se consigue excluir los factores contextuales y la estructura sistémica que atraviesa y condiciona la realidad de cada individuo.

Gilles Lipovetsky (2002) argumenta que, la literatura de autoayuda reemplaza las políticas públicas de los estados mediante una gramática destinada a la *autogestión*, impulsando la hiperindividualización del sujeto narcisista, individualista y empresarial. Al mismo tiempo, la autoayuda “desempeña el papel de terapia por fuera del discurso científico de la psicología, configurándose el poder neoliberal de que cada uno es responsable de su

vida” (Brito y Leonardo, 2019). Además, tiene la capacidad de asimilar corrientes ideológicas y traducirlas en técnicas para la búsqueda de una vida feliz (Papalini, 2013). Esto beneficia a los grupos hegemónicos, los cuales pueden seguir avanzando en sus agendas mientras los individuos son responsabilizados de sus fracasos y sus dificultades (Ortiz, 2017).

La autoayuda acaba convirtiéndose en “un conjunto de prácticas y de ideas que circulan socialmente y que son celebradas por los medios masivos” (Papalini, 2013, 166). Se convierten en un producto cultural que se respalda en un sistema cultural informal y una base de conocimiento formal a partir de la psicología que permite legitimar y añadir valor a su discurso. Esto ha logrado que se conviertan rápidamente en *best-sellers* y en una línea editorial lucrativa. Cabe destacar como los libros de autoayuda más vendidos se orientan al desarrollo de la personalidad, a promover el *poder personal* y la formación de un individuo carismático (Rüdiger, 1995).

En contraposición, Ampudia de Haro (2006) defiende que el objetivo de la autoayuda es la adquisición de herramientas para fomentar el bienestar psicológico. Para ello, se potencia la autoobservación, a partir de ejercicios reflexivos guiados, dando soporte material para llegar al *código de la civilización reflexiva* (Ampudia de Haro, 2006, p. 56). Con ellos se adquiere consciencia sobre las emociones, pensamientos y conductas (Giddens, 1997) A continuación, se revisan y corrigen actitudes para conseguir la felicidad y el éxito personal o para ofrecer una respuesta a problemas cotidianos a través de una guía de comportamiento (Canavire, 2013). Estas problemáticas cotidianas, como la pérdida de un ser querido o presentar dificultades comunicativas, se patologizan bajo el discurso del déficit para así estimular la necesidad de buscar recetas mágicas (Gergen, 1994).

Ansermet y Magistretti (2012) argumentan que la autoayuda permite encontrar sentido, significado y reglas ante un mundo donde el placer resulta inalcanzable y el displacer inevitable. La función principal de esta literatura sería dotar de sentido a un mundo que parece haberlo perdido, para poder escribir tu propia biografía (Reguillo, 2007). Así, se configura como una guía de supervivencia donde se revaloriza la singularidad individual y el placer en lo cotidiano. Abraham (2000) en cambio, argumenta como la lectura de autoayuda es más parecido a un acto de fe que a una operación intelectual que propulse el cambio.

Forest (1988) destaca como los libros de autoayuda se configuran como una solución conveniente debido a su bajo costo, su óptica positiva y su aplicabilidad a los problemas cotidianos dentro de un marco neoliberal. Es una lectura instrumental y de descubrimiento donde la introspección y la recomposición de la imagen del sí es fundamental. En cuanto al posible impacto que puede tener, Canavire (2014) argumenta como puede convertirse en una lectura liberadora, que permite reinventarse, superar el pasado y potenciar la autonomía. Por lo tanto, se convierte en el encuentro entre lo simbólico y lo abstracto.

En toda la vorágine y volatilidad actual, las personas jóvenes se convierten en el objetivo mercantil principal, ofreciéndose como una receta mágica para vivir o sobrevivir en la sociedad actual definida por el consumo, las tecnologías de la información y la presión social de ascender laboralmente (Haff, 2013). Por lo tanto, los libros de autoayuda “se orientan a la refiguración de la subjetividad y reclaman la presencia de un discurso legitimador – aun cuando éste no se apoye en el conocimiento científico-“(Papalini, 2008, p. 162). Otro de sus grandes nichos de mercado son las mujeres de mediana edad, quienes según Miralles se debe a que “el vaso está lleno, y a poco que echemos una gota de agua, va a rebosar” (Rubio, 2022).

### **3.3. Gubernamentalidad y Subjetivación: el rol implícito de la cultura de la autoayuda**

Michel Foucault entiende al individuo como un producto del poder sustentado a partir del gobierno, que refleja la sociedad en la que se encuentra. Dentro de la lógica democrática y neoliberal se produce un conflicto entre la libertad y el sometimiento (Wagner, 1997) teniendo que buscar nuevas formas para ejercer el poder.

La gubernamentalidad se define como las prácticas, mecanismos y saberes que ejerce un gobierno para conducir las conductas de la población (Foucault, 1994). Es un conjunto de prácticas discursivas y estratégicas para gestionar una ciudadanía a cambio de la promesa de un estado seguro. El gobierno ya no coarta ni aplica una metodología disciplinaria, sino que produce los deseos, sueños e intereses correctos en las personas (Foucault, 2006). Es una forma de gobernar fabricando libertades y manipulándolas para “construir sujetos que operen en una modalidad específica” (Energici, 2016)

Foucault (1983) describe el cambio de una sociedad disciplinaria, donde se moldean los cuerpos a través de la violencia y el encierro, a una sociedad de control, donde se busca el autodomínio del sujeto a partir de la vigilancia. La vigilancia se configura como un aparato institucional que modula y propicia el control social a partir de programas de política pública, es decir, a través del estado y las instituciones culturales (Ortiz, 2017).

En la actualidad, bajo el modelo neoliberal, existe una reformulación de los roles del estado, el mercado y la sociedad, siendo el mercado el pilar de la distribución de la riqueza. En este modelo la responsabilidad social recae en la ciudadanía y en la iniciativa privada, limitando la capacidad de coordinar acciones que incidan en el modelo general de desarrollo (Ortiz, 2017).

Pablo Semán (2007) teje una relación directa entre las ideas de Paulo Coelho y los valores del neoliberalismo a partir del relato de la historia de un joven brasileño. Este joven trabaja en una fábrica donde se produce un recorte de personal. Ante esta situación pueden renunciar voluntariamente y recibir una compensación económica o esperar a que les den la noticia. El joven interpreta la situación como una señal mágica para ir en búsqueda de sus sueños, alejándose de su condición de ciudadano para volcarse en el trabajo sobre sí mismo (Gómez y Guadalupe, 2014). Por lo tanto, los valores de la cultura de autoayuda pueden tener un efecto desarticulador en la acción social y la movilización colectiva.

En el sistema neoliberal, la vida social se basa en una lógica de competencia empresarial, donde cada individuo asume sus riesgos y, por ende, es responsable de su éxito o su fracaso (Foucault, 2012). Parte de la premisa de que todos los individuos tienen la capacidad de incrementar su capital humano (Castro, 2015), concibiendo al sujeto como una máquina de producción que se regula a partir de la autorrealización, la autonomía y la responsabilidad (Brito y Leonardo, 2019). Este discurso tiene una gran inferencia cultural, fomentando nuevas dinámicas sociales basadas en el esfuerzo y el individualismo para alcanzar el éxito (Brito y Leonardo, 2019).

Dentro del individualismo impulsado por la lógica neoliberal es necesario establecer la relación entre sujeto y poder. Foucault (1988) define las prácticas subjetivantes como la forma de poder que se ejerce sobre la vida cotidiana y que designa a los individuos por su propia individualidad, atándolos a la identidad asignada. La subjetivación es una doble práctica que se constituye a partir de una ley, un elemento externo que el sujeto debe reconocer y que se vuelve interno, es una norma para la relación consigo misma

(Foucault, 1990). Esta tiene un carácter performativo, es decir, “no hay sujeto antes de dicho proceso (...) es el acto mismo de subjetivación que se crea/fabrica el sujeto” (Energici, 2016).

Según Papalini, la autoayuda se convierte en “un dispositivo de adecuación de la subjetividad a las exigencias actuales y como un primer recurso terapéutico para los malestares y las crisis que las nuevas condiciones de existencia producen” (2015: 16). En un estudio sobre los objetivos del consumo de autoayuda, Canavire (2013) observó que la lectura se realizaba con un objetivo específico, es decir, se constituía como una lectura instrumental para momentos de crisis emocionales o cambios abruptos. Se consolida como uno de los mayores promotores de la economía emocional y donde la emoción se convierte en un mero medio de producción (Han, 2014).

La literatura de autoayuda adquiere sentido en una situación o momento concreto de la vida de la persona. Pretende desarrollar “la voluntad de hacerse cargo de sí mismo, con la recomposición de la imagen del sí (...) convirtiéndose en una vía de acceso privilegiada para sostener el sentimiento de individualidad y resistir a las adversidades” (Canavire, 2013). Por lo tanto, se representa como una lectura reparadora, que promueve el individualismo desde la autosuficiencia, el reencuentro con una misma y la reconstrucción de la individualidad. Estos procesos se enmarcan en las *técnicas del self*.

Las tecnologías del yo son aquellas que permiten realizar un número de procesos sobre cualquier forma del ser, obteniendo una transformación en una misma con el fin de alcanzar un estado de felicidad y sabiduría, a pesar de que termina siendo una fórmula para ajustarse a las reglas morales establecidas (Foucault, 1990). Nikolas Rose (1998) añade como desde las sociedades neoliberales es fundamental el rol de la psicología para fabricar sujetos autónomos, capaces de reconocerse, hablarse y reflexionarse, premisas que se recogen e impulsan desde la autoayuda.

En un contexto de atomización social y de gran incertidumbre, los sujetos necesitan encontrar una vía a un universo simbólico reglado por la introspección (Canavire, 2013). Este espacio de descubrimiento se materializa en un pequeño escape, en una especie de salvavidas dentro de una sociedad cambiante, desenfrenada y competitiva. La autoayuda se convierte en una receta mágica que alivia y da respuesta a las exigencias del mundo actual, reforzando conceptos como el éxito, la resiliencia y la readecuación (Papalini, 2013). Este supuesto escape refuerza todavía más la moral de la felicidad instalada en las

gubernamentalidades neoliberales, donde se atribuye como un atributo individual a desarrollar (Binkley, 2011).

### 3.4. Lectores de autoayuda: características y tipologías

La literatura de amplia circulación se encuentra en un mercado organizado que se ajusta a la demanda y a la oferta a partir de la aplicación de estrategias y transacciones comerciales (Rama, 2003). La literatura de autoayuda se clasifica dentro de la literatura de circulación masiva (Papalini y Rizo, 2012). Dentro del mercado literario existe un gran circuito que abarca desde los autores, las editoriales y la crítica literaria hasta el público. La literatura de autoayuda, como cualquier producto de consumo *mainstream*, busca captar a sus posibles lectores a través de cuatro grandes estrategias (Adorno y Horkheimer, 2006):

- **Customización y estudio del nicho mercado:** en la producción existe una diversificación de los productos atendiendo a los distintos segmentos de mercados, customizando y estudiando el nicho a los que se dirige.
- **La función de la autoría:** la autoría se convierte en una marca comercial identificable que se le atribuye valor a partir del número de ventas. La persona adquiere un valor mercantil fundamental a la hora de asegurar su reconocimiento social.
- **Renovación continua y alta rotación:** los libros de circulación masiva presentan un ciclo vital reducido debido a que el objetivo es sacar continuamente nuevos productos al mercado. Así se consigue multiplicar la cantidad de títulos que se publican y su alcance.
- **Internalización localizada:** la industria editorial estudia las pautas culturales locales del lugar donde exporta sus libros. La cercanía en la autoayuda se considera fundamental, por lo tanto, las editoriales se encargan de adaptar a autores transnacionales con el mercado local.

Cabe destacar como la literatura de circulación masiva se dirige a un público muy amplio. Para poder abarcarlo, se homogeneiza a partir de subgrupos y segmentos que presentan afinidades múltiples (Papalini y Rizo, 2012). Haff (2012) en un análisis cuantitativo, detectó como el público predilecto de la autoayuda es la gente joven que se encuentran en niveles educativos superiores, teniendo su mayor representación en el bachillerato y las universidades. Según Pedrero (2019) esto se debe a las inquietudes que se encuentran en la propia juventud. En cambio, Aganzo (2022) detectó como el perfil predilecto en España son las mujer entre 45 a 54 años localizadas mayormente en la comunidad de Madrid, Catalunya y Andalucía. Además del perfil, también se puede establecer una tipología de lectores. Papalini y Rizo (2012), en uno de sus múltiples estudios sobre la autoayuda, determinaron tres tipos de lectores. Estos son:

- **Lectores autoterapeutas:** su lectura se enfoca en una búsqueda espiritual y una sanación interior. Su enfoque suele fundamentarse en terapias alternativas, teorías psicológicas y movimientos espirituales del *New Age*.
- **Lectores religiosos:** búsqueda de sanación y de descubrir el *yo interno* a partir de las convenciones religiosas. El uso de los libros viene mediado por el dogma de la religión a la que se adscriben.
- **Lectores empresarios:** su consumo se basa en las premisas del desarrollo económico y laboral, es decir, en la búsqueda del éxito empresarial. Su aporte teórico deriva de distintos modelos de *managment*, teorías de inversión y desarrollo económico o empresarial.

A pesar de eso, la literatura de autoayuda presenta unos nudos semánticos que se encuentran en todos los subgéneros. Estos son el éxito y la sanación, que se fundamentan desde creencias de la *New Age*, hasta discursos pseudocientíficos y vertientes teóricas de la psicología y el *managment* (Papalini, 2008).

La sanación es la recuperación de un estado de salud física y emocional que ha sido disminuida o perdida. La idea de sanación se encuentra en los lectores autoterapeutas y en los religiosos, pero con un fundamento distinto. En los lectores autoterapeutas hace referencia a un malestar o sufrimiento que quieren cambiar a partir de la vinculación holística de lo espiritual y lo corporal. En cambio, en los lectores religiosos, se consigue paliar un malestar gracias a la intervención de una divinidad. En este caso, la lectura se

encuentra limitada e interpretada por los dogmas religiosos, quienes dotan de significación a lo narrado.

Los lectores empresarios buscan el crecimiento, la excelencia que les permitirá alcanzar el éxito a través del incremento de su capital económico. La riqueza se contempla como un valor que te permite un crecimiento interno a partir de la aplicación metódica de la ley de la abundancia, estableciéndose como una ciencia exacta. Estos lectores acaban adaptando una filosofía de negocios, donde la unión entre negocios, riqueza, espiritualidad y ciencia resulta en el éxito personal (Papalini y Rizo, 2012).

A la hora de analizar a la comunidad lectora de autoayuda, es necesario explorar la recepción literaria para lograr comprenderla en profundidad. Brito y Leonardo (2019) argumenta que es necesario analizar y reflexionar a partir de tres categorías: la experiencia, las estructuras del sentir y los sentidos, es decir, que provoca su lectura. La mayoría de los artículos académicos dedicados a la autoayuda se dividen aquellos que lo analizan desde una perspectiva socioeconómica, realizando una revisión crítica y aquellos que focalizan en sus beneficios interpersonales. Los pocos estudios que se focalizan en las personas que consumen contenido de autoayuda suelen reducirse a estudios cuantitativos, quedando relegada la experiencia de la persona a un segundo plano o tienen una gran antigüedad, no mostrando la realidad actual del mercado de autoayuda.

### **3.5. Análisis de estudios previos:**

En el siguiente apartado se muestran cinco investigaciones sobre la autoayuda. Cabe destacar como, al hacer la revisión documental, no se encuentran estudios centrados en la experiencia de las personas. A pesar de ello, si que se localizaron aquellos que investigan sobre los efectos y el impacto que tienen, siendo así, una aproximación al fenómeno a estudiar.

Cabe destacar como estos estudios están realizados desde el área de la psicología, teniendo una mezcla de muestra clínica y no clínica. Los cinco estudios establecen sus investigaciones desde las personas, desde sus relatos y el estudio de los factores biopsicosociales. Por lo tanto, han sido seleccionados como referencia de estudios realizados en esta área.

## **Psychological self-help books – how dangerous are they?**

Halliday (1991), realizó un estudio a partir de cien sujetos que realizaban psicoterapia en la actualidad. En la primera sesión se seleccionó aquellos sujetos que habían leído previamente literatura de autoayuda para así, valorar el impacto psicológico que se había generado.

A lo largo del estudio de Halliday, cuatro personas reportaron un estrés psicológico a partir de su lectura, siendo incapaces de terminar el libro. El libro en cuestión trata temas sobre el abuso infantil, rememorando episodios traumáticos de las participantes. Cinco personas no mostraron ningún tipo de daño ni beneficio a través de su lectura y treinta y siete personas, es decir, el 86% mostraron beneficios significativos. Estos beneficios se materializan en una actitud más positiva, mayor motivación, consciencia de la necesidad de ayuda profesional, un mayor autoconocimiento, entender los síntomas de sus patologías, mejorar la comunicación asertiva y aprender técnicas de relajación. Cabe destacar como diecinueve personas consumieron otro tipo de contenido de autoayuda a partir de revistas y programas de televisión, alentándolos a buscar ayuda profesional.

A partir de los resultados mencionados, Halliday (1991) argumenta como el mayor peligro reportado es consumir contenido de autoayuda a partir de una lógica médica. Esto les dota de autoridad y, por lo tanto, de credibilidad y seguridad. Por el contrario, cuando se leía a partir de una lógica educativa, despertando la curiosidad y comprensión sobre términos psicológicos, se mostraba un impacto neutro.

Uno de los grandes problemas detectados en esta investigación radica en la autoría de estos libros, debido a que la mayoría no están escritos por profesionales de la psicología. Burnham (1987) destaca la importancia de que los profesionales sean activos en la divulgación de sus áreas, evitando que toda la información sea divulgada por periodistas y comentaristas. Halliday (1991) concluye que la única verdadera forma de consumir autoayuda es generándola nosotras mismas, sino es simplemente ayuda.

## **Efecto de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas en una muestra no clínica**

Martínez y Sierra (2005) realizan un estudio sobre los efectos de la lectura de un manual de autoayuda sobre la ansiedad, el temor a la evaluación negativa, las creencias disfuncionales y la asertividad. Este se realizó a partir de una muestra no clínica de 40 personas que se dividían en dos grupos de 20. Al grupo experimental se les proporciona el libro *Tus zonas erróneas*, mientras que, el grupo de control no realiza la lectura. Los resultados del estudio mostraron como el grupo experimental sintieron menores niveles de ansiedad rasgo, de miedo a la evaluación negativa y a las creencias disfuncionales. En el grupo de control, solo se mostraron cambios significativos en el temor a la evaluación negativa, que se minimizó, dato que sorprendió en la investigación.

Según los resultados del estudio de Martínez y Sierra (2005) la lectura de autoayuda puede influir positivamente a la hora de reducir ciertos rasgos de ansiedad y creencias disfuncionales en población no clínica. Sin embargo, no se recogen cambios en la ansiedad-estado y la asertividad, dos factores que se centran en el contexto emocional, social y la interacción que se produce con una misma.

Esto concuerda con la tesis de Carroll (1998), quien encuentra cambios significativos a partir del consumo de autoayuda siempre que esta se combinase con la psicoterapia, siendo difícil determinar que parte ha sido más influyente. Además, también remarca como el impacto se focaliza en cuestiones introspectivas, sin llegar a superar la barrera de lo individual.

## **Salivary Cortisol Levels and Depressive Symptomatology in Consumers and Nonconsumers of Self-Help Books: A Pilot Study**

Raymond, Marin, Hand, Sindi, Juster y Lupien (2016) delimitaron primero los sujetos de estudio, siendo estas personas que han consumido un mínimo de cuatro libros de autoayuda el año anterior a la investigación junto con un grupo de personas que nunca habían consumido ningún contenido de autoayuda, asegurándose que no tuviesen una opinión marcada respecto a esta.

Una de las mayores distinciones que se vio a lo largo del estudio fue la diferenciación entre los libros de autoayuda orientados a resolver problemas concretos y aquellos enfocados al desarrollo personal. El objetivo era mostrar si su lectura tenía un efecto en el estrés de las personas participantes, comparando el sistema psiconeuroendocrino de consumidores con no consumidores.

El estudio muestra como las personas que consumen libros dirigidos al desarrollo personal presentaban un aumento de la actividad del cortisol, la hormona del estrés, comparado con los otros grupos. Este aumento se mostraba sobre todo cuando tenían que enfrentarse a eventos o situaciones sociales, donde tendían a sentirse más juzgados. Los lectores de los libros focalizados a la resolución de problemáticas concretas mostraron una mayor sintomatología depresiva que aquellos no consumidores. Raymond et al. (2016) sugieren que esto se debe a un mayor nivel de victimización y un locus de control externo.

Cabe destacar como el estudio se realizó con una muestra que no presentaba ningún tipo de problemática psicológica, produciendo que los niveles de cortisol fuesen mayoritariamente estables a pesar de existir una diferenciación.

### **No Effect of a Self-Help Book for Insomnia in Patients With Obstructive Sleep Apnea and Comorbid Chronic Insomnia – A Randomized Controlled Trial**

En el presente estudio, Bjorvatn, Berge, Lehmann, Pallesen y Saxvig (2018), compararon la eficacia de dos tratamientos para el insomnio crónico, con el libro de autoayuda *Better sleep. A handbook for you who sleep poorly* y la transmisión de consejos para la higiene del sueño a través de 164 pacientes del *Center for Sleep Disorders at Haukeland University Hospital*.

Tras realizar la investigación Bjorvatn et al. (2018) descubrieron que no existen diferencias significativas entre el efecto producido por los consejos de higiene del sueño y por los libros de autoayuda. Esto se debe a que la mayoría de las pacientes mostraban otro tipo de sintomatologías más allá del insomnio, siendo éstas más importantes para ellas. A pesar de eso, los dos grupos mostraron una mejora en su descanso. Entre un 22 y un 28% dejaron de tener los criterios de insomnio crónico.

Es necesario destacar como, posteriormente, se descubrió como solo 43,6% del grupo de autoayuda habían leído el libro asignado. Además, todas las pacientes iniciaron en el mismo momento un tratamiento para la presión positiva continua de las vías respiratorias y, una parte de ellas se adhirieron a tratamientos complementarios. Esto resulta en la reducción de apneas e hipopnea de la muestra. Por lo tanto, no se puede realizar una conclusión clara, al no poder identificar la causa real de la mejora, además de que existe una tendencia a que esta patología mejore progresivamente con el paso del tiempo.

### **The Effect of Self-Help Books to the Life Skills of Undergraduate and Graduate Students**

Este estudio realizado en *Dokuz Eylül University* pretende recoger ítems sobre el control de la agresividad, reducir el nivel de descontento e incrementar el respeto y la escucha activa en 509 estudiantes que habían leído al menos dos libros de autoayuda. A partir de la aplicación de entrevistas y distintas escalas, concluyeron que no había una relación significativa entre los libros de autoayuda y la posible mejora en problemas psicológicos, incluyendo aquellos más leves. Además, (Usakli, 2010) argumenta como las soluciones que proporcionan estos libros pueden resultar dañinas.

Al terminar el estudio llegaron a la conclusión de que los libros no aportaban nuevas habilidades o competencias al alumnado y que, estas, deberían trabajarse desde la educación obligatoria. Por lo tanto, reivindican la importancia sobre distintos conceptos que suelen tratarse en este tipo de literatura, pero desde la guía y experiencia profesional.

#### **4. Pregunta de investigación y objetivos**

El siguiente estudio se estructura a partir de la siguiente pregunta de investigación

- ¿Cómo es la experiencia derivada del consumo de contenido de autoayuda en estudiantes universitarias de 18 a 35 años que viven en el Área Metropolitana de Barcelona?

A partir de esta pregunta, se configuran los siguientes objetivos, siendo divididos en el objetivo general y tres objetivos específicos.

##### **Objetivo general:**

- Comprender la experiencia derivada del consumo de contenido de autoayuda en estudiantes universitarias de 18 a 35 años que viven en Barcelona

##### **Objetivo específicos:**

- Describir el motivo por el cual inician la lectura de contenido de autoayuda
- Entender la concepción que tienen de la autoayuda las personas que consumen o la han consumido
- Identificar y analizar la significación que adquiere la autoayuda para las personas que la consumen o la han consumido

## 5. Metodología

El presente trabajo parte de comprender cuál es la experiencia y el significado derivado del consumo de contenido de autoayuda. Por eso mismo, esta investigación se realizará a partir de una investigación cualitativa, en específico una investigación narrativa, enfocándose en comprender este fenómeno y descubrir las experiencias desde la subjetividad de cada participante. Cabe destacar como el presente trabajo se configura como un estudio exploratorio, debido a que se examina una temática de investigación de la cual existe poca información al respecto.

La narrativa puede definirse como una historia que permite dar sentido a las vidas de las personas, conectando con su pasado, su presente y su futuro para generar un relato coherente consigo misma y con su contexto (Ministerio de Educación Nacional, 2012). Por lo tanto, la narrativa es el “esquema primario por el que la existencia humana adquiere sentido” (Polkinghorne, 1988, p.1), mostrando como la experiencia humana siempre está narrada a partir de relatos interpretados y transformados en algo personalmente significativo. La investigación narrativa se configura como el estudio de la experiencia como un relato (Clandinin, Pushor y Murray, 2007), siendo el método más adecuado para comprender la experiencia y la significación de las experiencias de las participantes.

La información recogida se configura a partir de un diálogo (Atkinson y Coffey, 2003) donde, a partir de la conversación, se transforma en un relato. Por lo tanto, los sujetos de investigación no son un elemento informador, sino que es un elemento colaborador, debido a que es un proceso de creación. En este proceso es necesaria la comunicación permanente entre la investigadora y las participantes para aproximarse a la comprensión de los significados (Arias y Alvarado, 2015).

En este caso, la muestra son estudiantes universitarias de 18 a 25 años que residen en el Área Metropolitana de Barcelona. Esto es debido a que, en determinados libros de autoayuda, los mayores consumidores es la juventud y, sobre todo, aquella que se encuentra en niveles educativos superiores. Además, es una población de fácil acceso y con la que, desde esta investigación, se puede encontrar una mayor facilidad a la hora de conocer y vincular, estableciendo una comunicación más cómoda y abierta. La técnica de muestreo utilizada ha sido la bola de nieve, en la que las participantes iniciales facilitan el acceso a otros contactos. Así, se facilita la identificación de distintos sujetos potenciales para el estudio.

Para llegar al proceso comunicativo y de construcción de información, se utilizará una entrevista abierta, una metodología inductiva no dirigida, para que las personas puedan expresarse sin preguntas previas. Antes de la realización de las entrevistas se establecieron los principales temas de la investigación, orientando así las áreas temáticas delimitadas a partir de los objetivos anteriormente mencionados. Esta tipología de entrevista permite mantener la flexibilidad necesaria y una naturalidad dentro de la conversación. Antes de la realización de las entrevistas, se les pedía a las participantes compartir dos libros, podcast o comunicadores que trataran sobre la autoayuda y, en el inicio de la entrevista se les mostraba esos libros o canales para tener una reacción genuina respecto a lo que se pretende investigar.

Además, en paralelo, se realiza un diario de campo, donde se recogen las observaciones y pensamientos de forma ordenada, complementando los datos de la investigaciones que ocurren durante el presente estudio. El diario de campo posibilita identificar vacíos, carencias e información que, de otra forma, sería más complicado (Taylor y Bogdan, 1984). El diario da testimonio a todo el proceso de investigación, de maduración sobre la temática y une la acción con la reflexión.

A continuación, se muestra el guion de la entrevista, para tener en cuenta los temas y los objetivos que se persiguen, a pesar de que las preguntas se vayan formulando en el transcurso de la entrevista.

<b>Guion Entrevista Abierta</b>
<p><b>1) Socialización en la autoayuda</b></p> <p>Temporalidad y modo de entrada en el mundo de la autoayuda</p> <p>Contexto educativo, social y emocional en la entrada a la autoayuda</p> <p><b>2) Concepción personal de la autoayuda</b></p> <p>Identificación de los libros, podcast o videos que han consumido</p> <p>Principales recuerdos de lo escuchado o leído</p> <p>Emociones y sentimientos al consumir este contenido</p> <p>Clasificación personal del contenido</p> <p><b>3) Influencia de la autoayuda</b></p> <p>Identificación de si han existido cambios en la forma de hacer, pensar o sentir</p> <p>Consideración del impacto que ha tenido la autoayuda</p>

Tabla 1. Guion de la entrevista (Elaboración propia).

Para realizar las entrevistas, se preguntará a las participantes dónde les gustaría realizarlas, generando un ambiente cómodo y donde tenga la confianza de exponer su relato libremente. Antes de la realización de la entrevista, se informará a cada participante de los objetivos de la investigación, de sus derechos y de la confidencialidad de los datos, Posteriormente, se les proporcionará el documento de Declaración de *Consentimiento informado sobre la participación en una entrevista y su posterior publicación on-line*, garantizando así su consentimiento informado. Posteriormente, se les informa sobre el marco del trabajo, aclarando cualquier duda que les surja. Además, se remarcará como la entrevista y el proceso de investigación podrá ser suspendido en cualquier momento. En el caso de mantenerse en el estudio, se preservará un contacto posterior. Todos los nombres serán borrados, sean de la propia participante o de personas ajenas, junto con datos que sean muy identificables y aquellos que exprese directamente la persona.

Al finalizar las entrevistas se transcribirá textualmente aquello relatado por las participantes y se hará un proceso reflexivo a la hora de entender los posibles sesgos que intervengan en el análisis de los datos para asegurar la confirmabilidad. Además, se les enviará la entrevista transcrita por si quisieran realizar cambios o eliminar información con la que no se sientan cómodos. Al mantener el contacto posterior y enviarles la transcripción de las entrevistas, se quiere garantizar la autenticidad de sus relatos, promoviendo la credibilidad de la investigación, que se registrará a partir de un diario de campo.

Cabe destacar como la entrevista está muy vinculada a los momentos, a las situaciones del contexto y a las participantes de la investigación. (Noreña, Alcaraz-Moreno, Rojas, Rebolledo-Malpica, 2012). A través de la descripción de los anteriores ítems, se garantiza la transferibilidad y la aplicabilidad de la investigación. Posteriormente, se efectuará un análisis de contenido de la información extraída, a través de las siguientes categorías: socialización, concepción e influencia de la autoayuda en su cotidianidad. Así, se inicia el proceso de codificación de datos y el refinamiento de la comprensión del tema de estudio (Hernández y Opazo, 2010) a partir de la triangulación entre las entrevistas, el diario de campo y el contraste con otros estudios y autoras que se mostrará a continuación.

## **6. Análisis de Datos**

Antes de realizar el análisis en profundidad, cabe destacar algunos datos sociodemográficos en común de todas las y los participantes. La muestra está conformada exclusivamente por estudiantes universitarios/as de entre 18 a 25 años, pero a lo largo de las entrevistas, surgieron otros rasgos compartidos que no estaban previstos. Todas y todos accedieron a la universidad a través de bachillerato, teniendo un promedio alto en selectividad. Además, son estudiantes a tiempo completo y residen en el Área Metropolitana de Barcelona. Al mismo tiempo, seis de siete participantes son estudiantes de la Universidad de Barcelona en diferentes grados, donde predominan las ciencias sociales en las ramas económicas, administrativas, educativas y sociológicas. Esto hace que se configure un perfil bastante concreto y en donde, gran parte de sus narraciones, tienen como eje vertebrador su experiencia universitaria contextualizada entre 2018 a 2023 y, por lo tanto, algunas historias teniendo la incidencia del COVID.

### **6.1. Resultados**

En este primer apartado se muestran los resultados de las siete entrevistas realizadas, destacando aquellos aspectos significativos y aquellas relaciones establecidas entre los diferentes relatos. Al organizar la información, las citas textuales cobrarán un gran significado, recogiendo textualmente aquello expresado para acercarnos fielmente al fenómeno estudiado.

Antes de realizar las entrevistas, se pedía a las participantes que aportasen dos referencias claves, ya sea en formato libro, video o podcast, que conformasen su experiencia con la autoayuda. En este primer acercamiento se detectaron dos tipologías muy diferenciadas. Por un lado, destacan los libros sobre hábitos y rutinas, buscando la productividad y la consecución de objetivos. En estos casos, destaca en libro de “Hábitos Atómicos” siendo el libro más mencionado en todas las entrevistas. Por otro lado, se encuentran el contenido que se erige como una filosofía y modo de ver la vida. En la mayoría de los casos, eran dos contenidos que se encontraban por separado, consumiendo uno u otro. Solo había una excepción, donde mezclaba “Hábitos atómicos” con “Minimalistamente”. A pesar de esto, el enfoque de la persona radica en la consecución de hábitos y rutinas, no de optar por un nuevo modo de concebir su vida cotidiana.

La primera cuestión tratada en todas las entrevistas era su proceso de socialización en la autoayuda. En ella, las participantes describen su contexto biopsicosocial, la temporalidad y la puerta de entrada al contenido. Cabe destacar como sus relatos estaban compuestos por una alta emocionalidad, relatando aquellos hechos que consideran relevantes, dando a entender su significación e impacto.

Al sintetizar la información extraída, había cinco palabras que destacan en la mayoría de los relatos. Estas son: frustración, incertidumbre, indecisión, estrés y desmotivación. Cada una de ellas se presentaba en menor o mayor intensidad y configuran una parte fundamental para entender su experiencia.

Estaba super frustrada. Llevaba toda una vida diciendo que iba a estudiar medicina (...) y luego mira. Me sentía tan mal, era la sensación de haber perdido 18 años de mi vida para nada y luego intentarlo dos veces y no entrar.

A pesar de las peculiaridades que presenta cada historia, otro de los elementos que comparten todas son los procesos de cambio o querer iniciarlos y la respectiva toma de decisiones. Para poder comprender en mayor profundidad es necesario enfocarnos en su contexto concreto. La etapa universitaria genera muchas modificaciones en la vida de los estudiantes, ya sea al inicio “pasar de estar 15 años en el mismo colegio a no tener ni idea de nada, a que todo sea nuevo” al sentir que no han tomado la decisión correcta y cambiar de carrera “No sé en qué momento me metí (en derecho). Necesitaba otra cosa”, al no lograr la nota de corte la carrera deseada “todo el mundo me decía y si te quedas en enfermera, pero ni de coña, es que iba a entrar sí o sí (en medicina)” o al finalizar propiamente la universidad donde, para muchos, es el cierre de la etapa formativa reglada “acabar la uni y salir a la vida adulta me mataba, me sentía asfixiada, como si tuviese que hacer algo que nunca había hecho”.

Cada etapa vital presenta una serie de cambios. En la universitaria, muchas personas se encuentran en el paso de la adolescencia a la vida adulta, resultando en una multitud de estímulos nuevos y en situaciones en las que no se han encontrado antes. En pocos años se deben iniciar muchos procesos de adaptación que pueden resultar complicados y derivar en sentimientos de frustración, incertidumbre, indecisión y estrés que expresan las participantes.

Dentro de la muestra, hay algunos casos en los que la lógica de cambio reside alejada del mundo universitario. El enfoque residía en un cambio en la estructura de su vida, de su rutina diaria y en el trabajo con uno/a misma. Estos casos parten desde la motivación “Con todas esas horas sin clases, sin mucho que hacer, sin poder salir... pues decidí intentar aprovecharlo un poco para trabajar en mí mismo” o desde la búsqueda de esta misma “Era un momento en el cual no estaba muy motivado (...) quería tener más energía y motivación”. En este último, es necesario destacar como la desmotivación procedía del entorno universitario “la carrera estaba bastante sin más, en tercero, había tenido experiencias de prácticas que ni fu ni fa”. Por lo tanto, en una muestra compuesta por estudiantes a tiempo completo es innegable la influencia directa de la universidad en su experiencia con la autoayuda.

La autoayuda, en momentos de toma de decisiones y de incertidumbre, se convierte en una guía, ayuda, motivación, o una serie de consejos y en un empujón para orientarles en los objetivos que se habían propuesto. La autoayuda se configura como una base que te proporciona una estructura “el libro te da una serie de pasos para llegar al orden físico y luego al mental, para cambiar el enfoque, estructurar un poco el año” y, al mismo tiempo, configurarse como algo aspiracional “buscaba ese ideal, esa vida perfecta, organizada, productiva...”

En esta búsqueda de orientación y de apoyo, las redes sociales son fundamentales, pero no siempre están disponibles “necesitaba ayuda y nadie me la daba.” La autoayuda se convierte en una herramienta para “reforzarte ciertas cosas, en sentirte validado” y en una forma de reafirmarse “me calmaba y en cierta parte me motivaba.” Además, dentro de una sociedad constituida por valores neoliberales, este contenido funcionaba como “un parche para sentirse que estás haciendo algo por ti dentro del marco de la productividad.” Mientras que para otras participantes se configura como una herramienta “para reencontrarse y entender que es aquello importante y para sacar lo mejor que tenemos dentro y poder impulsarnos a nuestros objetivos.” Mostrando así dos lógicas muy diferenciadas donde se entremezclan lectores autoterapeutas con los lectores religiosos.

La mayoría de la muestra se clasifica como lectores autoterapeutas. Estas son personas que presentan un malestar que quieren modificar a partir de la concepción de lo espiritual y lo corporal. Buscan la sanación, entendida como la recuperación de un estado de salud física y emocional que, por motivos ambientales, ha disminuido (Papalini y Rizo, 2012). También se puede observar una mezcla entre los lectores autoterapeutas y los empresarios, basando su realización en los estándares productivos de una sociedad capitalista neoliberal, pero sin tener presente la acumulación de capital económico (Papalini y Rizo, 2012).

Es muy individualista, todo se basa en que lo hagas tú y solo tú, porque puedes con todo. También se basa mucho en la productividad, parece que tienes que configurarte para ser una máquina que haga todo mil veces más rápido y encima mejor.

Los valores del individualismo y la productividad se transforman en la búsqueda del crecimiento interno, entendido como el éxito y la excelencia que se logra a partir de la aplicación metódica de unas rutinas y pautas. Esto se refleja en el Club de las 5 de la Mañana donde se “remarca mucho como ese autocuidado puede convertirse en crecimiento personal si lo haces con estructura.” Una de las personas entrevistadas comparaba esa filosofía con el *sueño americano*, mientras que otra, valoraba la calma y organización que le aportaba, viendo como la consecuencia de adoptar ciertas pautas depende de ti misma.

En mi caso tener mucha una rutina bien organizada y configurar todo mi entorno para ello me facilita mucho y me permite seguir avanzando. Ahora siento mi mente más en calma, sé que tengo que hacer, cuándo lo tengo que hacer y cómo lo tengo que hacer.

A medida que las participantes relatan su experiencia, se ve cómo, en un inicio, consiguen varios de los efectos deseados, pero a medida que pasa el tiempo, sufre cambios no deseados. Esto se ve en otros relatos que empiezan con “me dio otro enfoque (...) fue una vía de escape” a “luego me cansé porque todos decían lo mismo” o “es un sitio de refugio, incluso un poco de cuidado, un momento de trabajo interno” a “ya no me daba ni la mitad que, al principio, entonces ¿Para qué? (...) no tiene sentido seguirlo” o con un “luego caes en la rutina y ya no lo sientes como algo especial” y “cuando sentía que el efecto se perdía me los volvía a leer. Era ese subidón”.

Me sirvieron para tener un enfoque diferente, algunas cosas las compartía más o menos, pero no fue una revelación divina, no fui una persona nueva, ni nada. Es que no es nada del otro mundo. Solo te sientes especial y fuerte al principio, luego se desinfla a medida que pasan los meses, a medida que empezaba a estar mejor ya no me interesaba, no me aportaba y empecé con otros libros.

Algo que destaca en los relatos anteriores es la palabra “especial”. Varias personas expresan que se sentían mejor en un inicio, “me sentía poderosa” y eso los llevó a leer o releer compulsivamente, entrando en un bucle que, poco a poco, dejaba de producir el efecto deseado. Se genera un circuito de recompensa en el que sientes una gran motivación y gratificación que se va desgastando a lo largo del tiempo al no producir la misma activación que en un inicio. Muchas personas expresaban como acaban renunciando al contenido de autoayuda para irse a libros de psicología o romper completamente con este universo y buscar esa sensación en otros géneros como la novela o a partir sus propias relaciones sociales, generando una dinámica más sana.

Varias participantes mostraron como también cubre una función afectiva “eran como la única persona que me apoyaba y estaba a mi lado. La autoayuda no te cuestiona” o a sentir que “validaba lo que estaba haciendo y reforzaba la peor parte de mí”. Por lo tanto, la autoayuda tiene un efecto claro, sea menor o mayor, más corto o más largo, pero no es inocuo. Una participante afirmaba que “en mi mente se activó un monstruo del pasado. Se hablaba mucho de tener autocontrol y nada me daba más sensación de autocontrol que dejar de comer”, viendo reforzadas conductas desadaptativas a partir de pequeños mantras que leía.

En contraposición, dos participantes afirman que su lectura les proporcionó aspectos positivos que mantienen en la actualidad. Dentro de ellos, destaca el inicio de procesos de autoconocimiento e introspección a “reencontrarse y poder entender qué es aquello importante” para, a continuación, “sentirme coherente conmigo misma”. También a “poner tu mente en orden”. Estos dos casos tienen un punto en común, partían desde la búsqueda de un mayor bienestar y no desde la necesidad y la frustración. Ninguna de las dos participantes mantiene su lectura, pero si los efectos y los cambios que introdujeron a partir de esta misma. Estos cambios se enmarcan en un estilo de vida minimalista, donde el foco lo localizan en “reducir para la calma, para ti mismo”.

En mi caso todo empezó mucho a partir del minimalismo, aunque luego me fui a más cosas. Me encantaba la idea de vivir con lo imprescindible, con aquello relevante y dejar de tener y acumular cosas porque sí y dar espacio a lo importante, no a cosas que solo distraen.

En estos dos casos, las participantes describieron el efecto positivo de su lectura, destacando como les permite centrarse en sí mismas, conocerse y reconfigurar su rutina a partir del conocimiento que adquieren. En sus propias palabras, les ayudaba a sentirse coherente con ellas mismas, a sentir que sus actos y pensamientos se volvían a alinear. Una de ellas, reconocía que este proceso para ella “es fundamental y es algo que habitualmente solo hacemos cuando algo va mal”, identificando como es un proceso que considera necesario y que puede resultar más beneficioso cuando se presenta cierta estabilidad y bienestar emocional.

Otro de los aspectos relevantes a la hora de acercarse a este contenido, es el formato a través del cual se realiza. El formato condiciona el tipo de contenido al que puedes acceder y como se muestra. En esta muestra, el uso más extendido de contenido de autoayuda se realizaba a partir de libros, con algunos ejemplos de podcast y videos de YouTube. En el caso de los libros, hay dos elementos que influyen en la experiencia, la concepción de los libros y la de los best-sellers. Todo esto aporta mayor validez y credibilidad al contenido. Como dijo una participante “el formato libro ayuda, parece que le dé más caché, que sea más importante y más si es un best-seller” y “si tanta gente se lo ha leído y lo recomienda tendrá algo interesante”. Además, su redactado pseudocientífico también le ayuda a afianzarse en el mercado “Al vendértelo como la panacea, como un método efectivo y probado, como si fuese una teoría científica pues dije todo tiene sentido”. A partir de estas reflexiones una persona entrevistada realiza la siguiente reflexión “por escribir un libro no significa que lo que digas tenga sentido (...) con las novelas siento que aprendía más”, argumentando que en las novelas se podían identificar escenarios más reales y las evoluciones de los distintos personajes.

Parece que te va a dar respuestas y fórmulas, que va a ser la solución que llevabas buscando. Sinceramente no me gusta la línea que sigue de forma general y me preocupa que cada vez vea más libros así en las tiendas.

A través de los libros no suele realizarse un vínculo o un reconocimiento de la otra persona, no puedes identificarte con tanta facilidad. En cambio, en los videos de YouTube, la apariencia, la estética, la persona y su forma de comunicar se convierte en elementos fundamentales para convertir su estilo de vida en algo aspiracional.

Mostraban las rutinas diarias de varias personas, y todas tenían el mismo rollo (...) también había muchos del rollo “that girl” que es un poco lo mismo, pero super estéticos (...) Era más algo que tenía que hacer para verme como esas chicas.

En estos casos, las imágenes, los videos y los audios se convierten en un elemento primordial a la hora de promover su estilo de vida. Estos videos se convierten en un conjunto de ideas que se repiten y son consistentes, proyectando una ideología a partir de la homogeneización y la promoción de la individualidad, la productividad y el mindfulness. Estas rutinas en algunos casos llegaban a un punto obsesivo, debido a la sensación de seguridad que les produce el control y la estructura. Estos sentimientos son fácilmente revocables, ya sea por la imposibilidad de su cumplimiento o debido al agotamiento de sobrellevarlas.

Era una rutina tan estructurada y que siempre era igual que al final me sentía segura, tenía un control muy heavy, apuntaba todo lo que hacía y lo tachaba, salir con mis amigas era una tarea más en la lista a cumplir, eran un medio para cumplir mis objetivos diarios.

Por último, cabe destacar como, de las siete personas entrevistadas, ninguna continúa leyendo, escuchando o visualizando videos de autoayuda. La mayoría estuvieron un promedio de seis meses y dejaron el contenido, focalizándose en otras áreas o manteniendo alguno de los conocimientos adquiridos, pero sin tener la necesidad de continuar consumiéndolos. Esto se debe a la repetición de la información y su consecuente saturación, el desinterés o la ruptura con la ideología que transmiten.

## **6.2. Discusión de los resultados**

A través de los resultados mostrados anteriormente, se puede discernir una serie de características que unen las experiencias de las personas universitarias en relación con el consumo de autoayuda, estableciendo dos relatos muy diferenciados, uno que presenta un aumento del malestar y otro que afianza un estilo de vida.

En primer lugar, cabe destacar como la experiencia de las participantes depende, en gran medida de su situación personal y emocional. Las emociones tienen un rol fundamental a la hora de interpretar los hechos, tomar decisiones y asumir procesos de cambio (Manucci, 2016). En el presente estudio, el caso más común eran aquellas personas que, derivado de procesos de cambio, sentían una gran frustración, inseguridad, incertidumbre y necesidad de obtener respuestas. Por lo tanto, el consumo de autoayuda era iniciado a partir de un malestar psicológico y emocional que adquiere sentido en una situación o momento concreto de la vida de una persona (Papalini, 2015).

En estos casos, los procesos de cambio están estrictamente relacionados con la educación universitaria, en sus distintas etapas. Estos cambios pueden ser inducidos por la transición de la educación media a la universitaria, por un cambio de carrera o de universidad y por la transición de la vida universitaria al mundo laboral. Representa un momento de desapego y separación de un mundo conocido a un mundo nuevo, tanto a nivel académico como a nivel social, presentando una gran diversidad de nuevas situaciones que pueden resultar complicadas (Medrano y Olaz, 2008). Sibrián (2017) argumenta como estas situaciones resultan en la necesidad de adecuarse y adaptarse a un nuevo entorno, adquiriendo nuevos roles y retos en el camino. Además, estas transiciones están mediadas por un conjunto de expectativas. Pichardo, García, De la Fuente y Justicia (2007) destacó como la mayoría del estudiantado universitario presenta una visión muy poco realista de la universidad.

En este contexto, la lectura de autoayuda se realiza con un objetivo específico, es decir, se constituye como una lectura instrumental para enfrentarse a los distintos cambios, expectativas y momentos de crisis (Canavire, 2013). Como argumenta Papalini (2015), la autoayuda se convierte en un primer recurso terapéutico para enfrentarse al malestar y a los momentos de crisis, pudiendo substituir la búsqueda de ayuda profesional. Cabe destacar como ninguno de las autoras o creadoras presentadas son profesionales de la psicología. Como argumenta Burnham (1987) es fundamental que más profesionales de

la psicología divulguen su conocimiento científico de forma accesible para no caer en los reduccionismos de la autoayuda. Esta situación coloca a la persona en una situación vulnerable, visualizando el contenido de autoayuda como una solución mágica para reducir el malestar y promover la realización, la mejora personal (Haff, 2013) y mecanismos de autorregulación (Brito y Leonardo, 2019).

Cabe destacar como la autoayuda se presenta como una respuesta accesible, cercana y sencilla para todas las personas. La autoayuda se ajusta presentando un lenguaje cotidiano y fácil de entender mientras que, al mismo tiempo, refleja ideas y experiencias universales (Papalini y Rozo, 2012). Además, las problemáticas cotidianas son patologizadas a través del discurso del déficit, estimulando el consumo y la necesidad de un contenido con grandes dualidades (Gergen, 1994). Estas dualidades surgen de su configuración a partir de ideas genéricas y fáciles de entender, pero difíciles de aplicar. Al atender a problemas emocionales, no pueden resolverse con una fórmula única, tienen que adaptarse a cada individuo, situación y contexto. Esto hace que sea extremadamente complejo su abordaje e imposibilita una respuesta global.

También se demostró como las participantes, en un inicio, generan muchas expectativas y esperanzas hacia este contenido. La autoayuda es un producto cultural respaldado ampliamente por los medios masivos, ampliando su circulación social (Papalini, 2013). El discurso pseudocientífico que presenta, respaldado en la distorsión de conceptos psicológicos, permite legitimar y validar su discurso. Además de eso, su bajo costo y sencillez, lo configura como una alternativa más viable a la terapia convencional (Forest, 1988), sobre todo para la gente joven. Así, se configura un entorno cultural en el que las expectativas están completamente justificadas, sobre todo, cuando se configura como un último recurso.

En un principio, la autoayuda, se configura como un contenido que produce una gran satisfacción y motivación inicial. Esto se debe a la sensación de estar trabajando en uno/a mismo/a, de tener la voluntad de hacerte cargo y recomponer tu propia imagen (Canavire, 2013). Concibe un estado de lectura reparadora, donde sientes un reencuentro y reconstrucción de tu individualidad. En un contexto de gran incertidumbre, este universo simbólico reglado por la introspección (Canavire, 2013) adquiere la significación de autocuidado y de alivio que se convierte una vía de escape inicial, mientras que, al mismo tiempo, refuerza las gubernalidades neoliberales (Binkley, 2011). Además, da respuesta a las exigencias del mundo actual, promoviendo una guía de comportamiento reglada por

distintas herramientas, rutinas y hábitos. De esta forma se convierte en un modelo atractivo que ofrece las respuestas a todo tipo de problemáticas y que presenta una fácil apropiación por parte de las lectoras (Villacís, 2019).

El discurso promovido desde la cultura de la autoayuda responde a las inquietudes más frecuentes, a la insatisfacción de la experiencia humana (Villacís, 2019). En este contexto, la autoayuda se presenta como una forma de gestionar la vida de los sujetos bajo postulados de autoconocimiento y autocuidado dentro de un marco neoliberal (Giddens, 1997). Se constituye como un primer sistema de ayuda que puede convertirse en una problemática, al no dar una respuesta efectiva para enfrentarse a la realidad. Como argumenta Usakli (2010) las soluciones que proporcionan estos libros pueden resultar dañinas. Además, se configura como un atajo frente a problemas complejos que, en algunos casos, pueden agravarse al no enfrentarse al origen del problema. Como se muestra en el estudio de Bjorvatn et al. (2018) muchas veces las personas entran en la autoayuda con un malestar detectado que, en ocasiones, puede tener otro origen al que no se está prestando atención.

En un sistema regido por los valores del esfuerzo, la productividad y el trabajo como eje vertebrador del cambio, rápidamente se puede caer en un ajuste forzado a las reglas morales impuestas, a pesar de ser desadaptativas o contraproducentes con una misma (Foucault, 1990). Abraham (2000) argumenta como la autoayuda se configura como una guía de supervivencia. Esta es más parecida a un acto de fe que a una operación intelectual que propulse el entendimiento y el cambio. Esto puede verse en el inicio, donde las participantes sienten cambios y mejoras a partir, exclusivamente, de su lectura. Esto se conoce como “*action faking*”, una práctica que consiste en confundir la ocupación temporal con las acciones y el progreso. Además, estas prácticas tienden a estar respaldadas por un exceso de análisis y planificación que coarta las oportunidades de realizar acciones significativas (Mcgrorey, 2022). Por lo tanto, las ideas y códigos que proporciona este contenido no es un motor de cambio por sí mismo, sino que se respalda en una falsa sensación de logro y de éxito con acciones ineficaces (Mcgrorey, 2022).

El *action faking* presenta una doble problemática. Se convierte en un método de procrastinación inconsciente y al mismo tiempo, te aleja a tomar una acción real que te acerque a tus propósitos. La autoayuda, en la mayoría de las participantes, adquiere esta significación, siendo un contenido ligado a un supuesto conocimiento teórico que proporciona una sensación de seguridad y control. Cabe destacar como el concepto de

autoayuda está muy relacionado con hacer y tomar el control de tu propio destino (Mur, 2009) pero, al mismo tiempo, fomenta la obediencia ciega, convirtiéndose en una forma de control externo que transforma la mente de quienes lo consumen (Foucault, 2008). Así, se convierte en la expresión del estancamiento, mientras que promete salir de este mismo.

La autoayuda está destinada a crear sujetos dóciles y acríticos que, al mismo tiempo, contribuyan al mercado y sigan las normas sociales preestablecidas. La comunidad lectora se convierte en un sujeto pasivo determinado a seguir un conjunto de instrucciones y procedimientos que prometen la autorrealización y la autonomía individual (Villacís, 2019). No existe un procesamiento crítico del contenido, porque el énfasis está en mirar tus propios déficits, no en qué valores o ideología se promueve. Así, se convierte en un ente incuestionable. Rose (2013) argumenta que este contenido se enfoca en construir una estructura de poder cultural para controlar la subjetividad de las lectoras y al mismo tiempo promoverlo como un medio de consumo masivo. En este contexto, las personas quedan completamente relegadas a un discurso socialmente validado y promovido por el sistema.

En el sistema neoliberal, la vida social se basa en una lógica de competencia empresarial, donde cada individuo asume sus riesgos y, por ende, es responsable de su éxito o su fracaso (Foucault, 2012). Esta premisa genera una gran inferencia cultural, fomentando dinámicas sociales basadas en el esfuerzo y el individualismo, que se traducen en la búsqueda de la productividad y el éxito (Brito y Leonardo, 2019). En las gubernamentalidades neoliberales, la felicidad y el bienestar se considera un atributo individual a desarrollar (Binkley, 2011). En consecuencia, el no conseguimiento de los cambios propuestos o del bienestar prometido solo tiene un origen, que es uno/a misma, volviendo a establecerse el proceso de motivación y estrés reforzado por la liberación de dopamina que producen (Mcgrorey, 2022).

La muestra que tenía una mayor orientación hacia un modelo de autoayuda basada en la productividad, en un inicio, mostraban una gran adherencia a rutinas artificiales que carecían de propósito en sí mismas. Más adelante, la consecución de rutinas inflexibles e ideas impostadas produce un gran agotamiento emocional y físico derivado del estrés que, al mismo tiempo, vuelve a la persona al punto de partida, intentando conectar con un yo interno. El aumento del estrés derivado de la autoayuda también fue detectado por Raymond et al. (2016), quienes, en su investigación determinaron como la muestra que

consumía libros de autoayuda presentaba un aumento de la actividad del cortisol, la hormona del estrés.

Un aspecto ampliamente destacado en las entrevistas y los distintos encuentros con las participantes es su entendimiento de la autoayuda y porqué recurrieron a ella. Uno de los primeros elementos que salieron fue como las ideas, consejos y conceptos que se presentan en la autoayuda están interrelacionados con multitud de áreas de conocimiento. Estas ideas y conceptos se adaptan y reinterpretan a favor del mensaje que pretende transmitir, quedando diluidas en una narrativa sencilla y atractiva.

La literatura y el contenido de autoayuda se considera de circulación masiva (Papalini y Rizo, 2012), por eso mismo, una de las claves de su éxito es su difusión y mercantilización. Captan la atención del lector a través de una gran diversidad de productos, donde destacan libros líderes de ventas, videos con grandes titulares y personalidades reconocidas (Adorno y Horkheimer, 2006). Todos los elementos que lo configuran distorsionan nuestra receptividad a la hora de interactuar con este contenido.

La receptividad de las ideas de la autoayuda depende del contexto en el que los recibimos, la forma en el que se nos presenta, su autoría y nuestro estado emocional. La función de autoría atribuye más valor y reconocimiento social que el propio contenido, sus referentes teóricos y la calidad que presenta (Adorno y Horkheimer, 2006). Esta receptividad inicial provoca una gran estimulación y motivación, una liberación de dopamina que, con el paso del tiempo, disminuye, necesitando volver a ese mismo contenido de forma compulsiva o a uno nuevo dentro de la misma temática. La autoayuda se convierte en un reforzador que activa el circuito de recompensa, mostrando una sensación inicial de euforia, positividad y motivación que, cuando se termina, se intenta buscar a través de contenidos similares (Razón, Rodríguez y León, 2017). En este proceso, muchas participantes quedan atrapadas en la búsqueda de estas sensaciones y otras, mostraban una sensación de desengaño o neutralidad hacia este contenido. Como concluye Usakli (2010) no existe una relación significativa en el consumo de autoayuda y la posible mejora en problemas emocionales y psicológicos. Inclusive, Raymond et al. (2016) argumentan que aquellas personas que buscaban resolver problemas a través de la autoayuda presentaron una mayor sintomatología depresiva.

A pesar de todo lo mencionado anteriormente, se presentaron dos casos singulares en los cuales se muestra una actitud, concepto y significación muy diferente de la autoayuda. Estos casos presentan varios elementos diferenciales. En primer lugar, parten de un bienestar inicial que pretenden mantener y promover. No buscan un cambio radical, sino adquirir consciencia sobre sus propias emociones, pensamientos y conductas (Giddens, 1997). Este elemento configura una experiencia desde la promoción y el fomento del bienestar y no desde la búsqueda de este mismo a partir del déficit. Así, la autoayuda se convierte en un contenido desde la exploración, la autoobservación y la aplicación de ejercicios reflexivos que permiten afianzar sus creencias y valores en formas de hacer (Ampudia de Haro, 2006).

En estos dos casos diferenciales, el acercamiento a la autoayuda se inició a partir del minimalismo, basándose en la búsqueda de lo esencial desde el descubrimiento del yo interno (Papalini y Rizo, 2012). Esta aproximación parte desde un enfoque espiritual y del deseo de afianzar un estilo de vida alineado con sus valores. Por lo tanto, no buscan herramientas de superación, motivación o de desarrollo personal como en los casos anteriores. Otro elemento importante en su experiencia es que son prácticas con un propósito y significado personal que se configuran desde su propia cotidianidad, no algo artificialmente impuesto.

Además, estos casos vienen mediados desde el código de la civilización reflexiva (Ampudia de Haro, 2006). A partir de la reflexión crítica del contenido, se obtienen nuevas significaciones e interpretaciones de un mismo fenómeno, fundamentándolas y proporcionando un sentido y propósito en sí mismo. Además, este proceso reflexivo se extiende en la aplicabilidad flexible de las pautas, mostrando la necesidad de realizar modificaciones para no caer en patrones inflexibles y obsesivos. Estos elementos, configuran una experiencia muy diferenciada, donde el consumo de autoayuda se hace de una forma delimitada. Se consigue aquella información que sienten necesaria y la aplican dentro de su código moral. En los dos casos, se expresa como este contenido fomenta su bienestar y ofrece respuesta al planteamiento de su cotidianidad (Canavire, 2013).

Todos estos casos muestran cómo es importante comprender el contexto y la situación emocional de las personas a la hora de acercarse al contenido de autoayuda. Se muestra una experiencia completamente distinta entre aquellas personas que parten desde una necesidad o un malestar a aquellas que, sintiéndose bien, quieren aprender, reflexionar y afianzar una filosofía de vida que ya conocen y practican. Al mismo tiempo, existe una diferenciación muy grande entre el contenido centrado en el aumento de la productividad y la búsqueda del éxito que, a pesar de generar una motivación inicial, acaba en la inacción y estrés. Al contrario, aquellos centrados en la forma de ver e interpretar el mundo, consiguen un impacto más neutro o, inclusive, generar una sensación de tranquilidad y conexión personal.

El problema es que, como argumenta Papalini (2015), la mayoría de las personas que consumen autoayuda se acercan desde la necesidad y la vulnerabilidad, siendo un primer recurso terapéutico para los malestares y las crisis. Las propuestas rígidas y los cambios radicales no se mantenían en el tiempo, mientras que las personas que presentaban flexibilidad y adaptaban los preceptos a su propia cotidianidad, mostraban una mayor adherencia. Los contenidos ligados con la productividad y el éxito caían en el estrés y desmotivación, mientras que aquellos introspectivos y reflexivos tendían a abrir una nueva perspectiva en las participantes.

Por lo tanto, la experiencia de las personas que consumen autoayuda puede variar dependiendo de multitud de factores. En aquellos casos que se da desde un malestar inicial, desde una lectura autoterapéutica, predomina una motivación inicial que termina en estrés, adicción o neutralidad. Cabe destacar como la aplicación de los cambios promovidos por la autoayuda se realizaban de forma radical y estricta, siendo muy difícil mantenerlas en el tiempo. Esto muestra una falta de reflexión crítica entorno al contenido, que se toma como una guía de pasos a seguir para buscar el bienestar (Villacís, 2019). En cambio, aquellas personas que buscan un conocimiento, nuevas formas de ver y partían desde un bienestar inicial, tenían una experiencia neutra o enriquecedora con la autoayuda. Estas personas mostraban una perspectiva abierta, crítica y flexible, adaptando el nuevo conocimiento a sus rutinas e ideas previas (Ampudia de Haro, 2006). Son casos en los que las personas tenían un estilo y filosofía de vida concreto que ampliaban a través de libros que trataban esa temática.

Por último, remarcar como dentro de aquellos libros con perspectiva espiritual o religiosa destaca el minimalismo, propulsado desde la reflexión sobre el consumismo, la producción y la búsqueda de lo esencial. Son libros alejados de la concepción capitalista y neoliberal de la autoayuda, siendo otro elemento que puede promover una experiencia muy diferenciada. El contenido relacionado con la productividad, las rutinas y los hábitos conseguían promover valores de mercado que aumentaban su malestar. Así, otro objeto importante es no sólo la lectura de autoayuda, sino qué valores e ideología hay detrás de ella.

## **7. Conclusiones**

### **7.1. Conclusiones técnicas**

A lo largo del presente trabajo se ha investigado sobre la autoayuda, haciendo un recorrido por su inicio y su evolución para acabar en las personas que leen, escuchan o visualizan contenido de autoayuda. Cabe destacar que es complicado establecer su inicio, sobre todo debido a que, tiende a establecerse desde una cosmovisión eurocéntrica, localizando cualquier inicio en la antigua Grecia y Roma. En la actualidad, su origen más próximo se establece a partir del siglo XX en Estados Unidos, diversificando sus formas y adaptando sus valores al momento y lugar donde se contextualiza.

Cabe destacar como el enfoque de la presente investigación se pudo desarrollar a partir de la lectura y el análisis de multitud de artículos, donde se discute mayoritariamente sobre dos aspectos, su ideología y sus posibles efectos. En la literatura española se enfoca hacia una reflexión teórica sobre la configuración como un mecanismo de subjetivación y en la anglosajona profundizan sobre si puede tener o no algún efecto real en aquellas personas que la consumen. Por lo tanto, se advierte de la necesidad de dar voz a las personas que consumen contenido de autoayuda, alejándose de una reflexión teórica que no recoge la vivencia y la experiencia directa.

La autoayuda en la actualidad es un fenómeno de superventas, caracterizado por una multitud de libros, podcast y videos dirigidos al crecimiento personal a partir de ciertos principios, normas y rutinas que prometen promover el bienestar. Dentro de sus nichos de mercado, las personas jóvenes con estudios superiores son unas de sus principales consumidoras, a pesar de ser de los más olvidados por la investigación. Así, se puede investigar desde los jóvenes, alejándose de las discusiones académicas que no se acercan a la realidad. Solo de esta forma podremos averiguar cómo las participantes se acercan a este contenido, su socialización, las sensaciones y sentimientos que les producen y la significación que esta adquiere.

La presente investigación parte desde la vivencia de las personas, recogiendo su relato y reflexiones a través de siete entrevistas abiertas, marcadas por tres apartados distintos. En ellas, se detectan varios aspectos relevantes a la hora de configurar la experiencia personal. En primer lugar, es fundamental entender el estado emocional de la persona y la intención al acercarse a la autoayuda. A través del análisis de las entrevistas se ha detectado un cambio sustancial de aquellas personas que partían de la búsqueda de un

bienestar que no tenían y de aquellas que solo querían promover hábitos, concepciones e ideas que ya poseían. Aquellas personas que parten del malestar, intentando buscar soluciones en la autoayuda, acaban teniendo efectos contraproducentes, mientras que, aquellas que lo hacen para reflexionar, adquirir conocimiento y afianzar su filosofía de vida, conseguían los efectos deseados. Por lo tanto, la búsqueda de bienestar o alivio en la autoayuda solo agrava el malestar, generando procesos adictivos que resultan en mayor estrés y frustración. En cambio, aquellas que parten sin expectativas, buscando ampliar su conocimiento sobre un aspecto que ya conocen, mantienen una mirada crítica y un acercamiento más saludable que permite mantener su bienestar inicial e incluso impulsarlo.

Otro aspecto relevante es el círculo de recompensa que produce la autoayuda cuando la consumes desde la necesidad. Al inicio, las participantes relataban una sensación de gran motivación y euforia al terminar un libro o ver un video. Este estado era efímero, pero esa sensación breve de bienestar les hacía volver a ese mismo contenido, teniendo una falsa sensación de mejora, aprendizaje y cambio, mientras que, realmente, no se ha producido ninguno. Cuando este contenido surge desde la curiosidad o para afianzar su filosofía de vida, se produce un efecto más neutro, aportando información y reflexiones, pero sin tener un gran impacto emocional.

Además, una gran diferenciación en la experiencia de las participantes es la tipología y la ideología del contenido de autoayuda. En aquellos marcados por valores como el individualismo, la productividad, la búsqueda de la mejora y el éxito, terminan en un mayor malestar o en suma cero. Aquellos que tienden una filosofía de vida basada en el suficientismo, en la reducción, en el orden y la búsqueda de lo esencial, consiguen tener un impacto positivo y afianzarse a lo largo del tiempo, sin tener que recurrir nuevamente al círculo de consumo de autoayuda.

## **7.2. Limitaciones**

Al inicio del presente estudio, una de las grandes limitaciones era la concepción propia sobre la autoayuda. Al realizar la primera búsqueda documental, comprendí el sesgo que tenía, teniendo que deconstruir los estereotipos y prejuicios que tenía sobre el contenido y las personas que accedían a este. Además, a la hora de buscar artículos, tendía a buscar aquellos que reafirmaban mi propio sesgo. Por ello, en el marco teórico, tuve que realizar una búsqueda exhaustiva que presentase distintas reflexiones teóricas y poder abrir el marco a través del cual miraba a la autoayuda.

Además, en la primera búsqueda de artículos, tendían a repetían las mismas ideas, quedándose en una reflexión teórica y encontrando pocas investigaciones que se enfoquen propiamente en las personas. Por lo tanto, fue necesario ampliar la búsqueda a investigaciones y artículos más antiguos y, al mismo tiempo, buscarlos en otros idiomas, sobre todo en inglés. Así se pudo acceder a una mayor variedad de artículos, enriqueciendo el análisis y dando una mayor comprensión de fenómeno analizado.

La configuración de la herramienta de recogida de información fue compleja, intentando buscar aquella que mejor se adaptase y diese margen para que las personas se expresasen libremente. Para ello, la entrevista abierta se afianzó como el mejor método, dando mucha importancia al lugar de su realización y buscar tener un contacto previo con las participantes, promoviendo su comodidad y apertura. Al inicio, fue difícil encontrar un lugar y momento adecuado, teniendo siempre como máxima el bienestar de las participantes. Esto significó que, en varias ocasiones, las entrevistas tuvieron que ser aplazadas o hacer algunos descansos, ampliando la duración prevista de esta fase y reduciendo el tiempo de las posteriores.

Cabe destacar como la investigación es un primer estudio exploratorio. La falta de investigación previa y la limitación temporal provoca que esta deba hacerse desde un inicio y con una muestra reducida. Además, en muchos casos, las personas tenían experiencias muy complejas con relación a este fenómeno, siendo un espacio que debía cuidarse mucho. Por lo tanto, es fundamental el vínculo creado entre la entrevistadora y la entrevistada a la hora de poder profundizar sobre etapas y aspectos vitales que pueden ser activadores.

Por último, cabe destacar como una de las ideas iniciales era poder contar con alguna persona que esté en los círculos de autoayuda desde la creación, y no desde el consumo. Esto presentó múltiples limitaciones debido a que, la mayoría de las personalidades son de otros países y época, siendo más dificultoso su contacto.

### **7.3. Conclusiones prospectivas**

Partiendo de los resultados y las conclusiones expuestas anteriormente, se han detectado algunas prospectivas de investigación para la continuación de esta área de estudio. Para comenzar, es importante destacar como este ha sido un primer estudio exploratorio. Por lo tanto, si se continuase con esta área de investigación se debería contar con una muestra más amplia y poder analizar otros contextos, para verificar si los resultados son aplicables a otros grupos con características diferentes o solo son significativos para aquellos que muestran características similares. A continuación, sería beneficioso ampliar las técnicas de recogida de información, pudiendo proponer un grupo focal y una encuesta. Así se propone una técnica mixta que amplía la fiabilidad del estudio y permite clasificar mejor la información. Para ello, es necesario contar con un mayor plazo de investigación y ampliar los términos.

Al mismo tiempo, se ha detectado una experiencia muy diferente en la lectura espiritual desde la búsqueda de conocimiento a la lectura autoterapéutica basada en paliar su malestar. En un futuro, podría ser interesante abrir nuevas investigaciones que concreten de forma diferenciada estos subtipos y al mismo tiempo, poder analizar cual es el más común. Dentro de este pequeño estudio, no se detectó ningún lector puramente empresarial, a pesar de que alguno de los valores concuerde con el autoterapeuta. Esto genera la inquietud de cómo es la experiencia de los lectores empresarios y qué tipo es el predominante dentro de los estudiantes universitarios o, inclusive, si puede haber más subtipos a pesar de no estar recogidos en la actualidad.

Para próximas investigaciones sobre esta área, sería conveniente realizar un primer filtro cuantitativo, donde poder clasificar y diferenciar varios subgrupos dentro de la muestra para, posteriormente, realizar una técnica cualitativa que se adapta y especifique a cada uno de los subgrupos. Así, se puede ajustar mejor la herramienta y profundizar más en su estudio. Además, se podría añadir nuevas perspectivas contando con creadoras de contenido de autoayuda, ya sean escritoras o creadoras de contenido y, al mismo tiempo, poder contar con un análisis psicológico de este fenómeno.

## 8. Anexos

### 8.1. Transcripción de las entrevistas

#### Primera entrevista

##### **Datos de la persona entrevistada:**

- **Edad:** 24 años
- **Género:** Masculino
- **Universidad:** Universidad de Barcelona
- **Ocupación:** Estudiante

##### **Datos de identificación:**

- **Día de la entrevista:** 22/03/2023
- **Hora de la entrevista:** 15:30
- **Duración de la entrevista:** 54:42 minutos
- **Lugar en el que se ha realizado la entrevista:** casa de la persona entrevistada

**No sé si te acuerdas de estos dos libros que me diste en febrero. Uno de ellos me dijiste que fue el primer libro de autoayuda que leíste.**

Dios, que recuerdos, si, este (*7 hábitos de la gente altamente efectiva*) es el primer libro de autoayuda que leí.

#### **¿Cuándo fue?**

Fue en junio o julio de 2019.

#### **¿Qué te llevó a leer estos libros?**

Yo empecé a leer el primer libro de siete hábitos en verano de 2019, creo que empecé porque 2019 fue un año digamos malo a nivel deportivo, tuve muchas lesiones y estaba deprimido un poco por todo. Era el primer año que apostaba por el atletismo, me cogí menos créditos y vi que aquello salió fatal. También, bueno, como lo digo ahora, digamos que había una compañera de clase que a mi me gustaba un poco y no me atreví a decírselo. En ese momento me sentí mal, pensaba que era un cobarde, y eso se juntó con el atletismo.

Tengo que decir que, a mí el tema de la psicología me llamaba mucho la atención, aunque no sé si a esto le podemos llamar psicología, se juntó todo y necesitaba un tipo de guía,

como una biblia para saber como tirar adelante, o que podían llegar mejores momentos, algo que me diese un poco de orientación, yo lo que buscaba era un poco de orientación. Estaba bastante triste y necesitaba algo que me orientase, así que empecé a leer autoayuda.

### **¿Qué sentías en ese momento?**

La verdad es que mis padres me dijeron que haciendo el curso normal podrías seguro y yo tenía dudas, quería probar menos créditos, era 60 o 30, el primer año no se podía escoger nada más, yo quería cogerme 40 y algo. Iba muy poco a clase y tuve muchas lesiones, no podía competir. Eso me dio mucha pena y rabia, ese año que estoy apostando más me sale esto y además perdiendo tiempo. No sabía lo que estaba haciendo. También estaba muy frustrado por el tema de las lesiones, se sumó un poco todo y, como te dicho, necesitaba algo que me justificase que vendrían mejores momentos.

### **Cuando me enseñaste todos los libros de autoayuda que habías leído, me llamó la atención que la mayoría seguían una misma línea.**

Van un poco como soy yo. Sinceramente cuando me los compré era un voy a probar, no tenía una finalidad, voy a ver que me dicen estos libros. En parte, en ese momento cuando me los leí, bueno, como puedes ver están todos subrayados, tomé muchas notas porque me atraía, para mí tenía sentido, me llamaba la atención y me ayudaban a tener una mejor estructura, a darte otra visión de las cosas que, en ese momento, por cómo estaba me sonó bien y hay cosas que para mí tienen sentido. Si que es verdad que hay que diferenciar entre libros. El de 7 hábitos tiene más sustento que a lo mejor el de controle su destino, que lo veo más predicador, más autoayuda 100%. Pero este (7 hábitos de la gente altamente efectiva) no tanto.

### **Recogiendo un poco esta diferenciación que has hecho a través de los dos libros, ¿Cómo entiendes tú la autoayuda desde tu vivencia?**

Yo para mi no estoy leyendo autoayuda, estaba leyendo las ideas, las experiencias y la manera de ver el mundo de cierta persona. Estaba leyendo como esta persona veía la vida y cómo se enfrentaba a ella. Lo enfocaría más a filosofía que a pura autoayuda, porque al final, en estos libros, lo que te da es muy pragmático, te da la visión de como hacer las cosas, con ejemplos... Te da sus valores, sus principios, como lo haría. Para mí eso no es autoayuda, es entender la forma de hacer y de cómo resolvería un problema la otra persona.

### **¿Es como si me vienes a pedir consejo sobre cómo haría x cosa?**

Al final, llámalo filosofía o llámalo autobiografía, pero a mi eso me servía de base, de estructura, saber que había otras formas de ver y entender las cosas, por eso lo relaciono con la filosofía. Cada autor, a ver, en verdad se parecen mucho, todos son muy parecidos, pero al menos te da una alternativa a ver y entender las cosas.

### **¿Y qué alternativas te dio a ti en 2019?**

Te hablo de memoria, pero en ese momento estaba deprimido y me dio otro enfoque, a lo mejor estaba en un enfoque muy pesimista, muy cerrado en mi mismo. Entonces decía a ver que enfoque o que me puede aportar este libro. En autoayuda se habla mucho del concepto aportar, a ver que me puede aportar a nivel de eficacia, eficiencia, liderazgo, motivación, autoestima, hábitos... Todo esto son conceptos que la autoayuda toca mucho y dije voy a ver que me puede aportar. Sobre todo, hablan del tema de hábitos. Para mí fue una vía de escape y de aplicabilidad a mi día a día, algunas técnicas las intenté aplicar y otras no, pero para mí es una vía de escape.

Empecé a leer compulsivamente, iba a libro por semana, era un necesito más. Me suscribí a flash libros, una página de un chico de valencia que tiene libros de autoayuda y te los explica con infografías y resúmenes. Sinceramente, nunca llegué a conectar, nunca lo llegué a usar así que... perdí 30 euros. Pero yo no paraba de leer, iba a la uni leyendo, estaba en casa leyendo. Mis padres me decían “pero porqué lees tanto” y yo pues “mira es que me ha dado por esto”

### **¿Qué sentías cuando leías estos libros?**

Estaba en ese punto de que estaba tan metido en el mundo de la autoayuda que yo me sentía mejor, como alguien especial, como alguien que ha descubierto el remedio a todos los problemas de tu vida. Lo leía compulsivamente buscando respuestas, como puedo afrontar esto. Me sentía especial, tengo la solución, tengo la receta de los problemas de la vida, de que puedes con todo, eres el puto amo. Una cosa que te intenta influenciar la autoayuda es que tú puedes con todo, que tú eres el puto amo y tú eres capaz de todo. Te inculcan mucho esta idea de que tienes un potencial ilimitado, que todo depende de ti. Una vez mis padres, me llegaron a preguntar ¿Por qué lees tanto? Y yo les dije algo como “es que me siento con fuerza” es como si estuviese leyendo la panacea. Luego,

obviamente, el subidón se bajó, pero fueron unos meses de leer mucha autoayuda, de escuchar, ver videos...

### **¿Si ibas a libro por semana, te daba tiempo a procesar toda la información del libro?**

Yo de todos los libros los subrayaba y me hacía posits donde me apuntaba cosas que había subrayado. Me la apuntaba y ponía el número de página, así si me hacía falta lo tenía. Se usa mucho el concepto pepitas de oro, esos conceptos que más te pueden tocar. Yo recuerdo tardes enteras del fin de semana apuntando en posits lo más importante de cada libro, que a lo mejor me llevaba 3 o 4 horas. La verdad es que de lo que hice tampoco es muy complicado de entender, usan un lenguaje muy mundano, fácil de entenderlo todo el mundo.

### **¿Volvías a todos esos posits que hacías?**

La verdad es que volví muy poco. Estaba tan metido en ese mundo que yo lo hacía porque pensaba que eso me hacía mejor. Pensaba que leerlo, releerlo y apuntarlo me hacía mejor, por eso lo hacía.

### **¿Mejor en qué sentido?**

Sentía que me hacía mejor persona, que estoy trabajando en mí mismo, trabajo interno. La verdad que no volví, de echo cuando hice limpieza la mayoría los tiré. Estaba muy en modo autoayuda, de sacrificarse... Ahora lo pienso y digo mira, estaba deprimido, recurrí a esto y lo usé.

### **¿Qué cosas trabajaste en ti mismo?**

Va en función del libro, en este (7 hábitos) se habla de qué hábitos son mejores para ser más eficaz, más eficiente... Se usa un modo de ver muy mercantil, del negocio, es mucho esta ideología norteamericana de lo material, del pragmatismo, de aprovechar al máximo las cosas y bueno, pues sí, yo recuerdo que hice muchos ejercicios que venían en el libro.

Hacía listas sobre hábitos que quería tener, sobre qué emociones te definen, qué principios morales o virales tienes y crees que quieres tener. Se busca hacer un trabajo interno de sentido, trabajo introspectivo, que hábitos tienes, que sentidos y valores te mueven. LA verdad es que no está mal, te pones a pensar a nivel emocional como eres, a nivel de valores... Yo lo que más me acuerdo fue el trabajo de los hábitos y las emociones, también

preguntas sobre ¿Cómo te gustaría ser? Son preguntas para hacerte reflexionar sobre ti mismo.

**Antes has hablado del término de aplicabilidad ¿Crees que este trabajo interno que me describes es algo que se quedaba en la hoja o luego lo aplicabas?**

Si te digo la verdad, yo creo que el 70% se quedaba en las hojas. A lo mejor de todo lo que habías escrito solo te llevas un 20%, tampoco te acuerdas de todo. No es un lo escribes y te conviertes, es un ejercicio de ser autoconsciente. Por ejemplo, he tenido una discusión con una persona. A lo mejor en mi papel de valores quiero ser una persona con escucha activa, asertivo y, a lo mejor, el mismo día estoy hablando a gritos con otra persona.

**¿Crees que los libros te ayudaban a conseguir esos valores o hábitos que escribías en sus distintos ejercicios?**

No, eso al menos por lo que yo entendí no. Ellos te dan la receta, te dan preguntas y reflexiones, pero no te dan el cómo. El cómo es algo que cada uno... Primero decidir aplicarlo y una vez lo aplicas, no puedes hacerlo siempre, no siempre podemos ser asertivos. El cómo es algo que tiene que buscar uno mismo, el libro te da la receta, pero no el cómo.

**Me choca porqué antes hablabas de que eran libros muy pragmáticos**

Te pongo un ejemplo (busca en el libro), hábito uno ser proactivo, te explica que es serlo y tu ya decides si serlo o no, si aplicarlo o no. Cuando me refiero a pragmático me refiero a esa simplicidad de entender las cosas, no se va por las ramas, es fácil de entender, yo te explico cómo ser proactivo y luego tu ya decides, te explica los beneficios de serlo y luego aplicarlo. Es algo que fácilmente puedes entender, es algo terrenal. Por ejemplo, pensar ganar-ganar, ostia pues son cosas que las puedo aplicar ahora mismo, no son cosas que les tengas que dar muchas vueltas, son fáciles de implementar.

**¿Qué periodo de tiempo estuviste leyendo?**

Empecé en junio de 2019 y creo que estuve 6 meses, vino la pandemia, a lo mejor estuve... no se si en marzo seguía leyendo. Yo creo que derivó. Estuve 3-4 meses leyendo autoayuda, pero luego me cansé porque todos decían lo mismo y para leer lo mismo no lo hacía. Pero eso hizo que luego derivase a otras lecturas distintas de historia, psicología... pero no autoayuda como tal.

### **Además de derivar a otras lecturas, ¿Qué otros impactos crees que tuvieron esos 3-4 meses?**

Me sirvieron para tener un enfoque diferente, algunas cosas las compartía más o menos, pero no fue una revelación divina, no fui una persona nueva, ni nada. Es que no es nada del otro mundo. Solo te sientes especial y fuerte al principio, luego se desinfla a medida que pasan los meses, a medida que empezaba a estar mejor ya no me interesaba, no me aportaba y empecé con otros libros. El tiempo lo cura todo, en el deporte me fue mucho mejor, me cambié de club, hubo el verano de por medio, las cosas se enfriaron... Empecé otro año... al final pasaron los meses y ya, fue el calentón de varias cosas que se juntaron.

Luego me compré libros de estoicismo, la autoayuda coge un poco del estoicismo adaptándolo a su discurso. Luego algo de psicología, pero no me enteré de nada, era muy técnico, no me pidas que te lo explique porque no tengo ni idea. No me entró, son estos libros que te lo acabas de leer y dices ¿Qué ha pasado? Luego libros de historia, de inteligencias múltiples...

### **¿Hay algún aprendizaje que te lleves de esos libros o de esa etapa?**

Cuando yo reflexionaba sobre mí mismo a nivel de valores, principios, emociones... Yo reflexionaba mucho sobre eso, el tema de los hábitos no me revelaba nada nuevo. Sinceramente tampoco nunca he estado interesado en tema de liderazgo o montar empresas... Simplemente era una guía.

Los aprendizajes eran cuando reflexionaba sobre mí mismo. Yo me pregunto muchas veces ¿Qué persona soy y qué persona quiero ser? Al final lo que me llevo de este periodo es que me ayudó a reflexionar más sobre mí mismo, porque ahora me preguntas por teoría y no tengo ni idea.

Recuerdo más una conversación que tuve con un profesor en el baño. Yo me estaba quejando de la universidad en el baño y él me dijo, sé pragmático, si no te interesa no le des muchas vueltas, se pragmático, hazlo y ya está. Y esto lo aplico hasta el día de hoy.

**¿Hay algo más que te gustaría comentar, que no te haya preguntado sobre la autoayuda?**

Mira, conocí a más gente que leía autoayuda y dije bueno, es algo fácil de leer y de entender y bueno, para mí, mirándolo en perspectiva no fue ni positivo ni negativo, yo me metí en eso y ya está. Yo no me siento tonto ni engañado, en ese momento me aportó y cuando me sentí mejor empecé a leer otras cosas.

**¿Hablabas con esa gente sobre la autoayuda?**

Si, si, conocí a gente que estaba mucho más metida. Al final, teníamos eso en común y también era bonito poder comentar las ideas o conceptos de los libros. Nos preguntábamos por los ejercicios y nos daba temas de conversación, nos conocíamos más. Al final la autoayuda, la gente te dice que no es filosofía o que no te va a servir de nada, porque mucha gente que se los compra ni se los acaba de leer, pero en ese momento me sirvió como vía de escape, como una alternativa.

**Y cómo llegabas a estos libros, ¿cómo los escogías?**

Sinceramente, me metía en páginas de psicología que recomendaban libros de autoayuda, me leía el resumen y si me interesaba lo compraba. Ahora cuando cojos estos libros, recuerdo verme a mí sentado, leyendo en mi habitación con un subrayador y un lápiz, apuntando y leyendo... Estaba viendo que idea podía sacar, que me podía aportar. Yo trabajaba con el libro, era un poco como un trabajo de la uni, lleva su tiempo y mira. Al final, libros de autoayuda no me compré tantos por tema del dinero y porque al final todos dicen lo mismo. Es como quien lee de una misma temática, al principio la lees y descubres muchas cosas y luego se llega a un tope.

## Segunda entrevista

### **Datos de la persona entrevistada:**

- **Edad:** 21 años
- **Género:** Femenino
- **Universidad:** Universidad de Barcelona
- **Ocupación:** Estudiante

### **Datos de identificación:**

- **Día de la entrevista:** 25/03/2023
- **Hora de la entrevista:** 16:30
- **Duración de la entrevista:** 49:39 minutos
- **Lugar en el que se ha realizado la entrevista:** casa de la persona entrevistada

**Aquí tengo los dos libros que me dejaste, la magia del orden y hábitos atómicos, los dos que me dijiste que más te marcaron.**

Madre mía, ¿Te los has leído? Es verlos y me viene todo.

**¿Qué te viene cuando los ves?**

Imagen traumática, tras imagen traumática (se ríe)

**Si te sientes preparada ¿Podrías explicármelas?**

Mira, yo estos dos libros los cogí el año que entré en la uni (2021). Estaba en un momento de mierda y me daba miedo tener tantas cosas desconocidas. Pasar de estar 15 años en el mismo colegio, con la misma gente, la misma rutina a... no tener ni idea de nada, a que todo sea nuevo. Para mí fue muy duro y se me hizo bola, ahí es donde entraron estos pequeños (señalando a los libros).

**¿Por qué decidiste leerlos en ese momento?**

Primero fue el de Marie Kondo... bueno, espera, te pongo en contexto. Ese año (2021) me sentía en la mierda, cualquier cosa que tenía que hacer se me hacía un mundo y, poco a poco, mi habitación se convirtió en una gran y enorme basura. Todo lo dejaba tirado, no limpiaba... no me hacía la cama... Mi madre se estresaba cada vez que entraba y me decía “yo también me sentiría mal en esta habitación, me da ansiedad solo entrar”. En ese

momento no la escuché, pero cuando vi una hormiga en mi habitación dije, ostia ahora es solo una hormiga, pero imagínate que luego va a más. Estaba mal pero no tanto para dejar que me comieran los bichos. Entonces un día estaba en casa de mi pareja y nos pusimos a ver el programa de *A ordenar con Marie Kondo*. Al principio me hacía gracia ver cómo esta mujer te vendía ordenar tu casa para ordenar tu vida y tener paz mental, pero luego dije, vamos a probarlo. Entonces vi que tenía un libro y me lo compré.

El libro te da una serie de pasos para llegar al orden físico y luego al mental, así que empecé por el primer paso que era deshacerse de todo lo que no servía. De un día para otro pasé de tener la habitación abarrotada de cosas a sacar tres bolsas de basura de cosas para tirar. Claro, el libro te decía que fuera todo lo que no te da felicidad.

### **¿Si te sentías como una mierda, es posible detectar qué objetos te dan felicidad?**

Pues... evidentemente que no. Yo estaba como loca tirando todo, porque decía “no me aporta felicidad”, hombre pues claro, es que lo difícil es que algo lo hiciera. De golpe pasé de que no me cabía nada a tener casi todas las estanterías vacías. Mis padres estaban asustados, recuerdo que me decían “pero que más vas a tirar”. Pero yo me sentía, por primera vez en muchos meses, productiva, que estaba haciendo algo y que ese algo tenía sentido. Estaba limpiando, estaba tomando decisiones constantemente, estaba moviéndome para ir a tirar las cosas, me hacía la cama, me lavaba la cara... De golpe digo “ostia soy una persona relativamente funcional”. Me sentía poderosa, sentía que volvía a tener el control de la vida.

### **¿Cómo llegamos después al libro de hábitos atómicos?**

Mira, fue un poco, joder si solo limpiando y teniendo una habitación medio vacía me siento así, como me sentiré cuando lo lleve a otros aspectos. Entonces estaba con mi pareja y fuimos a La Casa del Libro. Ahí había un estante gigantesco lleno, con el libro de Hábitos Atómicos, que ponía tiene no se cuántas ventas, el bestseller del año y encima la portada era bonita. Fuera coñas, era sorprendente porque casi todos los libros que estaban cerca tenían unas portadas feísimas y este... pues no estaba tan mal. Entonces mi pareja me dijo “oye, lo compramos a medias y cuando te lo acabes me lo das” y de ahí acabamos pagando casi 20 euros.

## **Hábitos atómicos parte de la idea de que pequeños cambios y decisiones para grandes resultados. ¿Cómo fue su lectura?**

James Clear no estaría orgulloso del uso que le di, la verdad. La sensación de control que me dio el libro de La Magia del Orden se multiplicó por mil con el de los hábitos. En el libro se te vende claramente la idea de que hay cuatro leyes del cambio para construir nuestros hábitos, para conseguir lo que quieres y que todo está en la motivación y en cómo te enfocas para conseguirlo. Además, destacaba como por poco que hicieses ya es algo. Entonces en mi mente se activó un monstruo del pasado.

## **Si no te importa ¿Podrías explicar a que te refieres con un monstruo pasado?**

Claro, tranqui, es una historia que ya he contado antes. Mira, cuando yo era peque tuve muchos problemas con la comida. A pesar de haber cogido hábitos “sanos” en mi mente siempre estaba la idea de que quería volver a estar así, como antes, pero no me sentía capaz, pensaba que era imposible. Entonces claro, me pillo un libro que me bombardea con la idea de que los hábitos siempre se pueden construir, que poco a poco se va haciendo y es mejor que no hacer nada. Era como ese impulso, el decir, claro que puedo volver a hacerlo, solo necesito motivarme y cambiar mi ambiente para que sea más fácil. Se hablaba mucho de tomar acción, de tener autocontrol y nada me daba más sensación de autocontrol que dejar de comer. Entonces yo creía que estaba haciendo algo bueno para mí, que estaba ayudándome a conseguir lo que siempre había querido desde que salí de recuperación.

## **¿Entonces aplicabas las cuatro leyes del cambio en tu “problema con la comida?”**

Es que... buff... sentía que validaba lo que estaba haciendo. Antes he dicho que en el de hábitos se hablaba de como cambiar tu entorno te ayuda a conseguir lo que quieres, entonces... Me metí en foros de personas con anorexia. En el libro remarcaba lo importante de cambiar tu entorno para facilitarte la vida, entonces me junté con personas en los dos extremos contrarios del peso, unas siendo una motivación y otras siendo un recordatorio de lo que pasa si *me suelto*. Estas cosas yo ya las pensaba, no es que el libro me de cosas en las que nunca había pensado, pero al vendértelo como la panacea, como un método efectivo y probado, como si fuese una teoría científica pues dije, mi mente tiene razón, todo tiene sentido, vamos a hacerlo.

### **¿Has dicho que te sentías validada por su lectura, te evocaba algo más?**

A parte de validarme, creo que reforzaba la peor parte de mí. Tampoco puedo decir que es todo su culpa, eran cosas que yo ya las traía de casa, pero yo creía que eran lo mejor para mí. Creía que el orden y la restricción eran hábitos que me hacían más fuerte, más productiva. Todo esto siendo valores que se promueven mucho desde estos libros.

Estaba consiguiendo algo por primera vez, quería orden pues sigues estas reglas y lo tienes, quiero bajar de peso, pues modifico todas estas otras cosas y lo tengo, sentía que estaba haciendo un trabajo y que lo estaba petando. Es muy heavy, es como cuando ves el típico video de alguien en una situación super precaria y los comentarios destacan lo feliz que se le ve y su buena filosofía de vida y es un... Tío el problema es que esté viviendo debajo de un puente, no debería ser aspiracional por tener una buena actitud, ¿Sabes? Pero en ese momento me reforzaba esa mentalidad.

### **¿Cuánto tiempo estuviste leyendo autoayuda?**

Pues... mira, estuve casi un todo el primer año con el tema de la autoayuda, eso sí, no era tanto de comprar mil millones de libros o escuchar mil podcast, era más la mentalidad en la que me dejaban los que leía. Y, cuando sentía que el efecto se perdía me los volvía a leer. Era ese subidón, una dosis de motivación y de decir, venga siempre hay baches, no te rindas ahora.

### **¿Además de esta motivación y subidón, sentías algo más?**

Si, sentía que estaba haciendo algo de provecho. Es como cuando tienes que hacer mil deberes y te pones a limpiar las sartenes. No es lo que toca, pero es algo que en algún momento lo tendrías que hacer. Es un poco esta procrastinación, que tú no la sientes como tal. Es como si realmente hicieses algo por ti mismo, para conseguir lo que tú quieres, para mí era aprovechar el tiempo, invertirlo en mí, cosa que ahora lo pienso y digo uf...

### **¿Qué piensas ahora de eso?**

Pues que en ese momento necesitaba algo que hiciese prender la llama de lo que ya tenía dentro y lo encontré ahí. Claro, no puedo ir en plan “oye la autoayuda me transformó en una obsesa de la limpieza que tiró todo y vuelve a recaer en un TCA”, pero yo la utilice así. En ese momento me ayudaba a conseguir lo que quería, pero ahora lo pienso y digo... Joder con la puta autoayuda, claro ellos te dan unas guías y luego tu la aplicas donde te da la gana, como si lo haces para hacerte sicario.

### **¿Crees que el impacto que tuvo en ese momento se mantiene en algún aspecto?**

Mira, mi habitación nunca volvió a llenarse de mierda innecesaria, algo que puedo agradecer a Marie Kondo, la verdad, pero ya no mantengo una rutina obsesiva con mi habitación, ya no me estreso si veo cosas mal colocadas o donde no toca. Así que, por ese lado, podríamos decir que he sacado algo bueno. Pero del otro... todo lo que tenga ver con hábitos y autocontrol lo prohibiría, no quiero saber nada de eso. Ahora por suerte es un tema que he trabajado mucho y donde he mejorado, pero me llevo unas buenas consecuencias físicas por desgracia.

### **Después de todo lo que me has explicado, ¿Cómo definirías, bajo tu experiencia, la autoayuda?**

Es un poco lo que decía antes, para mi fue la chispa, fue esa motivación que me llevó a tomar acción, es como un impulso que refuerza todo aquello que ya sabías que querías hacer pero que no lo estabas haciendo por lo que fuese. Pero claro, puede ser motivación para hacer algo que te beneficie o para algo que te perjudique, no va a ser solo para lo bueno, también puede ser para lo malo. Yo creo que la autoayuda solo te ayuda, si se puede decir así, en reforzarte ciertas cosas, en sentirte validado y a raíz de ahí hacer eso que ya tenías en mente.

También es un puto negocio, quiero decirte, no creo que nadie se ponga a escribir un libro de autoayuda porque quiere ayudarte, sino para sacar dinero. Encima sacan dinero con los mismos mantras, haciéndote creer que tu puedes con todo, que solo tienes que ir haciendo poco a poco. Tío no soy el superhombre, no puedo con todo y tampoco quiero poder con todo. Hay ciertos valores que veo asociados a la autoayuda que antes, cuando los leía, al personalizarlo tanto en mi experiencia no lo veía.

### **¿A que valores te refieres?**

Es muy individualista, todo se basa en que lo hagas tú y solo tú, porque puedes con todo. Pues evidentemente no puedo y eso no es malo, no siempre se puede ser fuerte e independiente o autónomo. También se basa mucho en la productividad, parece que tienes que configurarte para ser una máquina que haga todo mil veces más rápido y encima mejor. Ahora lo veo con otra perspectiva y digo joder chicos, que se nos cuele el capitalismo disfrazado de una pseudopsicología chungu.

## **¿Cuándo lees autoayuda sentías que estabas leyendo libros que trataban temas de psicología?**

Con el de Marie Kondo no, pero con otros como Hábitos Atómicos, o Siete Hábitos sí. Siempre recordaré lo que me decían en un trabajo con niños “es muy importante que tengan una buena estructura, una rutina...” entonces yo dije ostia, pero si se busca lo mismo y encima te ponen muchas explicaciones y palabras que vienen más de la psicología. Te encuentras con libros que intentan ir de neurocientíficos, otros que van de pensamiento positivo, de dejar de tener ansiedad...

Para mí parecían libros de psicología porque me motivaban a ese cambio, a conseguir un objetivo, que es un poco lo que haces en terapia, te pones objetivos terapéuticos, ves todas las aristas y te pones a actuar, pues aquí lo mismo pero aplicado de forma antiterapéutica.

## **¿Hay algo más que te gustaría añadir?**

A ver, he metido mucha mierda sobre la autoayuda, en mi experiencia fue lo peor y encima siento ese discursito de empresario estadounidense que me pone nerviosa, pero considero que es muy normal que la gente se sienta atraída hacia esta lectura. Parece que te va a dar respuestas y fórmulas, que va a ser la solución que llevabas buscando. Sinceramente no me gusta la línea que sigue de forma general y me preocupa que cada vez vea más libros así en las tiendas.

La autoayuda no puede añadir un valor crítico, al final es un libro que tu interpretas bajo tus parámetros y bajo lo que a ti te interesa o te viene bien en ese momento, es reafirmarse, puedes cambiar su discurso para que se una con el tuyo, así que es una herramienta de mierda, habla con alguien, ve a terapia si sientes que necesitas ayuda profesional y no de unos libros que vas a cogerlos como a ti te apetezca.

### **Tercera entrevista**

#### **Datos de la persona entrevistada:**

- **Edad:** 22 años
- **Género:** Masculino
- **Universidad:** Universidad de Barcelona
- **Ocupación:** Estudiante

#### **Datos de identificación:**

- **Día de la entrevista:** 26/03/2023
- **Hora de la entrevista:** 11:30
- **Duración de la entrevista:** 28:15 minutos
- **Lugar en el que se ha realizado la entrevista:** sala de estudio

**He visitado los dos canales de YouTube que me recomendaste (Matt D'Avella y Joshua Becker) ¿Cuándo empezaste a verlos?**

Creo recordar que unas semanas más tarde que entrara el confinamiento. Eso es por el 2020 ¿no?

**Sí, nuestro querido 2020. ¿Cómo viviste el confinamiento?**

En ese momento estaba con la uni y la mayoría de las clases no se hacían. A lo mejor había una o dos, es un poco lo que nos pasó a todos, ¿no? Entonces tenía mucho tiempo libre. Con todas esas horas sin clases, sin mucho que hacer, sin poder salir... pues decidí intentar aprovecharlo un poco para trabajar en mí mismo.

**¿A qué te refieres con “trabajar en ti mismo”?**

Trabajarte como persona, tus hábitos, tu forma de hablarte, de verte, de hacer... Es algo bastante abstracto, cada uno lo enfoca un poco según. Habrá gente que lo vea en hacer deporte, en ir al psicólogo, en estudiar... En mi caso era mejorar mis hábitos en general y así, poco a poco, ir mejorando en el resto.

**¿Ese trabajo empezó a través de esos canales?**

De primeras es algo que empiezas a pensar, te pones a investigar, mirar que recomiendan... Es algo que empieza en uno mismo, pero necesitas un empujón, necesitas un poco de ayuda a veces. Si tuviese las respuestas a todo sería yo quien los haría.

Los canales o podcast que escuchaba me ayudaban a estructurar mejor lo que quería y saber donde poner el foco, en que cosas centrarme y cómo iniciar algo que parece que no tiene mucho significado y luego cuando empiezas a hacerlo te sorprendes o hay algunas que nunca habías pensado o le habías dado peso.

### **¿En qué cosas ponías el foco?**

En mi caso todo empezó mucho a partir del minimalismo, aunque luego me fui a más cosas. Me encantaba la idea de vivir con lo imprescindible, con aquello relevante y dejar de tener y acumular cosas porque sí y dar espacio a lo importante, no a cosas que solo distraen.

### **¿Es buscar aquello esencial?**

Exacto, para mí tiene un enfoque también social, no es solo tirar toda la mierda que tengas en casa, de tener dos tenedores y un plato, también es eliminar aquellas cosas que no te aportan o que te restan y eso... eso muchas veces pueden ser personas. Como todas esas amistades que se mantienen por compromiso, o todas esas actividades que haces un poco porque si y no te aportan. Es reducir para la calma, para ti mismo.

### **¿Es algo que te calma?**

Si... Si, si... Es algo que me calma, me ahorra tiempo. Por ejemplo, no tengo que ordenar casi el cuarto, me hago la cama y ya está. Pasa un poco igual con la ropa, si toda la que tienes es casi igual, no tienes que pensar en conjuntar ni nada, abres, coges y te vistes, ya está, ¿Para qué dedicarle más tiempo? O con la comida igual, con las cosas de la casa...

Yo antes me distraía un poco con todo, nunca mantenía nada, no seguía con las metas que me ponía, siempre ponía excusas. En mi caso tener mucha una rutina bien organizada y configurar todo mi entorno para ello me facilita mucho y me permite seguir avanzando. Ahora siento mi mente más en calma, sé que tengo que hacer, cuándo lo tengo que hacer y cómo lo tengo que hacer.

### **¿De alguna forma podríamos decir que reduce la toma de decisiones?**

No es tanto reducir las decisiones sino tener tiempo para las que son importantes, no perder el tiempo.

### **¿Cómo descubriste estos dos canales?**

El algoritmo y el tiempo. Tenía mucho tiempo libre y, entonces, estaba todo el rato con el móvil, entrando en YouTube, en Twitter, en Instagram... Matt tuvo varios videos que se viralizaron, así que me salieron. Hablaba de muchos temas y, sobre todo, los implementaba a partir de retos de 30 días por todo esto de que los hábitos se asientan a partir de los 28 días ¿no? Era muy interesante y fácil de ver, así que me gustaron y empecé a conocer otros canales y podcast que hablaban sobre temas parecidos.

### **¿Cómo categorizas estos canales y podcast?**

Yo los describo como herramientas que permiten organizar, sintetizar y ayudar en el camino del crecimiento personal. Crecimiento personal entendido como potenciarte, sacar lo mejor que todos tenemos dentro y poder impulsarnos a nuestros objetivos. Es algo que todos deberíamos hacer en algún momento.

### **¿Qué ha significado para ti este proceso de desarrollo personal?**

No es solo crecer, es conocerse, trabajarse, tomar acción, es no quedarse parado ni conformarse con lo que crees que eres. Todos tenemos más, por eso es importante realizar este trabajo.

### **¿Qué rol ha tomado los canales de Matt y Joshua?**

Me ayuda a tener más conocimientos, información, saber donde enfocarme y donde no hacerlo, que priorizar a la hora de trabajar... También he adoptado mucho de las rutinas que me han parecido beneficiosas, como una vida minimalista, una rutina estructurada diaria que incluya momentos de trabajo personal, una relación distinta con el entorno y conmigo mismo.

### **Por lo que entiendo, es algo que te ha aportado muchas cosas positivas. ¿Consideras que hay alguna algo más negativa?**

No se si lo llamaría negativa, pero al principio, cuando no sabes del todo bien, puedes ser un poco obsesivo, focalizarte demasiado en algo y olvidarte porque lo haces. Ese error lo cometí al principio. Si preguntases a mis amigos, te dirían que sigo obsesionado (se ríe) pero yo creo que no entienden que te aporta este estilo de vida y como ahora me siento mucho mejor que antes. También puede haber obsesiones buenas, ¿no?

### **¿Crees que desarrollo personal y autoayuda son sinónimos?**

Yo creo que desarrollo personal va más allá de la autoayuda, va un poco más allá, no lo veo como lo mismo, una cosa es ayudar y otra desarrollarse... A ver que entiendo que muchas veces se utilizan igual o se juntan bastante pero no se... no lo veo lo mismo.

### **¿En qué se diferencian?**

En ir más allá supongo, a ver que los temas muchas veces son similares, seguramente también puede cambiar el enfoque ¿no? No sé, tampoco puedo afirmar 100% que no son lo mismo ni que lo sean, puntos en común tienen, eso seguro, sino no se abriría esta conversación.

### **Muchas gracias por responder a todas las preguntas, ¿Te gustaría añadir algo más?**

Pues... No, creo que todo lo importante ya lo he dicho.

## **Cuarta entrevista**

### **Datos de la persona entrevistada:**

- **Edad:** 21 años
- **Género:** Femenino
- **Universidad:** Universidad de Barcelona
- **Ocupación:** Estudiante

### **Datos de identificación:**

- **Día de la entrevista:** 29/03/2023
- **Hora de la entrevista:** 10:00
- **Duración de la entrevista:** 42:56 minutos
- **Lugar en el que se ha realizado la entrevista:** casa de la persona entrevistada

**Aquí tengo “Getting Things Done” y “El poder de los hábitos” ¿Qué recuerdos te vienen cuando los ves?**

Vuelvo a 2018, la verdad.

### **¿Qué paso en 2018?**

Fue el año de la sele. Llevaba todo el bachillerato encerrada, estudiando lo máximo posible para tener una buena nota y poder ir tranquila a la sele, pero al final no sirvió de mucho. Yo quería estudiar medicina, pero con la nota que saqué no podía entrar a ninguna, entonces... resumiendo, que acabé apuntándome a enfermería, pero no me llenaba, no era lo que realmente quería, no había estado estudiando y currándomelo para acabar en enfermería. Veía a los estudiantes de medicina ir a sus prácticas y me daba mucha envidia, tenían simulaciones, podían ver operaciones y yo estaba ahí sacando sangre a mis compañeros y aprendiendo a curar una herida... Me sentía desaprovechada, sabía que podía hacer algo más que tenía lo que se tenía que tener para estar en medicina, así que decidí presentarme a la selectividad de 2019.

### **¿Cómo fue en la selectividad de 2019?**

Me presenté solo a las optativas, que era las que tenía peor nota. En biología subí mucho, pero en mates me quedé igual. Cuando hice el cálculo ya vi que no entraba. Tenía la opción de irme a Vic, pero entre la residencia y que era una uni privada, era imposible, así que asumí que tenía que hacer otro año de enfermería.

En mi clase había gente que estaba igual y un día, hablando con una chica, me dijo que se podía hacer traslado de expediente y cambiarse de carrera, siempre y cuando fueses de las primeras personas de tu curso. Ahí hice un clic, nunca me había tomado muy en serio enfermería, me esforzaba, pero no tanto y ahí dije “es mi momento, voy a ser la primera de la clase y me cambiaré a medicina”, así que empecé a estudiar, a intentar motivarme, pero me faltaba algo.

### **¿Ahí es cuando entran los libros?**

Sí, yo iba con todo, quería entrar en medicina e iba a hacer cualquier cosa. Empecé a ponerme mil métodos de estudio diferente, volví a ir a clases y tomar apuntes y un día, paseando con mi madre, entramos en una librería porque ella quería un libro. De golpe había un millón de libros sobre hábitos, sobre mejorar tu vida, sobre como conseguir lo que quieres... Muchos eran best seller o estaban puestos al inicio, así que empecé a investigar y me acabé comprando varios.

Pienso en ese momento y no me extraña, estaba super frustrada, llevaba toda una vida diciendo que iba a estudiar medicina y todos me decían que lo iba a conseguir y luego

mira. Me sentía tan mal, era la sensación de haber perdido 18 años de mi vida para nada y luego intentarlo dos veces y no entrar. Entonces en la tercera tenía que ser sí o sí, iba a ser mi último intento y quería hacer todo, todo lo que pudiese, hasta gastarme 40 euros en libros si era necesario.

### **¿Y así lo hiciste?**

Sí (se ríe) y me hubiese gastado todo lo que hiciera falta, estaba desesperada, necesitaba ayuda y nadie me la daba. Todo el mundo me decía “y si te quedas en enfermería” pero ni de coña, es que iba a entrar sí os sí.

Esos libros los sentía como, no te rías, es un poco raro, pero eran como la única persona que me apoyaba y estaba a mi lado. La autoayuda no te cuestiona, no puede debatir contigo y hay momentos en los que solo quieres que te den la razón y te digan que vayas “palante”.

### **¿Te acabaste leyendo todos los libros que te compraste?**

Sí, sí, los leí todos e intentaba hacer todo lo que se proponía, sobre todo si era sobre conseguir tus propósitos y cómo hacerlo. Al principio parecía un plan sin fisuras, pero tampoco me aportó tanto como creía.

### **¿En ese momento qué significaban los libros que leías?**

Significaba que yo estaba haciendo todo lo posible para conseguir lo que quería, significaba esfuerzo, dedicación y reafirmarme... Era una forma de decir “yo soy válida para esto y mucho más, solo que no lo he hecho de la mejor forma posible.” Me calmaba y en cierta parte me motivaba.

### **¿Cuánto duraba esa calma y motivación que te proporcionaban?**

Es como cuando conoces a alguien, al principio es todo luz y color, te encanta, estas enamoradísima y luego poco a poco chocas con la realidad y te desilusionas. Ahí es cuando vuelves a conocer a otra persona y entras en el mismo bucle, pues un poco lo mismo con la autoayuda, necesitas volver al bucle con nuevos libros que crees que son la solución, que son super novedosos y te dirán todo lo que necesitas y nunca habías escuchado. Luego... tan diferentes no son, la verdad. Siento que hacemos una lista los temas casi serán los mismos. Pero en ese momento te agarras a cualquier cosa, igual que

hay gente que le da por las energías o el horóscopo o incluso las religiones. Es un sitio de refugio, incluso un poco de cuidado, en el que sientes que tu te das tu espacio y momento de trabajo interno y hay alguien que te guía, aunque sea de forma impersonal. Además, puedes justificarte con que leer estos libros es algo bueno y productivo, aunque en el momento pudiese dedicar más tiempo a leerlos que propiamente a la carrera.

### **¿Por qué dejaste de leerlos?**

Por que acabó ya el sube y baja de forma definitiva, ya no me daba ni la mitad que, al principio, entonces, ¿Para qué? Además, es un gasto, yo no trabajo ni nada, así que tirar de ahorros para algo que no me da casi nada, pues no tiene sentido seguirlo. Si tu los lees para esa validación y refuerzo o por la motivación que te da y luego ya no lo hace, pues fuera.

### **¿Hay algo más que te gustaría añadir?**

Al final si que entré en medicina y no fue precisamente por la autoayuda, siento que cuando más me centré fue cuando la dejé de lado, pero en el momento como tal pues a lo mejor me aliviaba un poco. Ahora no le encuentro sentido y me deshice de todos los libros, tiré de Wallapop y ya está, no me traía buenas sensaciones verlos.

### **¿Qué sensación tenías cuando los veías?**

Todo el puto sufrimiento por la carrera, toda la frustración y me siento gilipollas por pensar que esos libros iban a aportar algo, es que no te dicen nada que no te haya dicho tu madre o tu abuela. Pero el formato libro ayuda, parece que le de más caché, que sea más importante y más si es un best-seller.

## **Quinta entrevista**

### **Datos de la persona entrevistada:**

- **Edad:** 21 años
- **Género:** Masculino
- **Universidad:** Universidad de Barcelona
- **Ocupación:** Estudiante

### **Datos de identificación:**

- **Día de la entrevista:** 4/04/2023
- **Hora de la entrevista:** 17:15
- **Duración de la entrevista:** 32:00 minutos
- **Lugar en el que se ha realizado la entrevista:** cafetería

**Aquí tengo Hábitos Atómicos y he escuchado los podcast que me recomendaste.**

Seguro que mucha gente te ha traído el de Hábitos Atómicos, estarás cansada de verlo. El de Pau Ninja (podcast) es un poco más especial, lo definiría como un podcast sobre crecimiento multipotencial, que puede relacionarse con el crecimiento y desarrollo personal.

### **¿Qué es crecimiento multipotencial?**

Pues, a ver, el lo describe como que muchas cosas de muchos ámbitos diferentes de la persona te despierten curiosidad o inquietud como por ejemplo el deporte, los negocios, la gastronomía, el estilo de vida... diferentes cosas. Multipotencial o multidisciplinar.

### **¿Cómo definirías Hábitos Atómicos?**

Es una pequeña guía práctica para cambiar el enfoque sobre aquello que haces o compone tu rutina diaria y no solo el enfoque sino también la forma de llevarlo a cabo, de forma más estructurada, con un enfoque de largo plazo, consistencia y regularidad. Para así conseguir tus objetivos

### **¿Cómo los descubriste?**

En el caso del libro lo descubrí porque un compañero, un amigo, me lo recomendó y la verdad es que no le hice caso, porque de primeras te recomiendan un libro y no te lo lees, pero cuando te lo recomiendan varias, otras hablan de él y lo ves en la librería como un best-seller, cambia. Llevo un momento en el que dije, si tanta gente se lo ha leído y lo recomienda tendrá algo interesante. Entonces fui a la librería y como tampoco era muy caro me lo compré y pues nada.

En el tema del podcast lo conozco... a ver yo en general escucho muchos podcast sobre temas Random y a raíz de recomendaciones del propio Spotify me salió y había temas que me interesaban sobre el estilo de vida, el crecimiento personal.

### **¿Y esto cuando fue?**

Diría que fue bastante concentrado, fue el año pasado, en 2022, hacía principio de año.

### **¿Cómo fue tú 2022?**

Era un momento en el cual no estaba muy motivado, por decirlo de alguna manera, ya que la carrera estaba bastante sin más, en tercero, había tenido experiencias de prácticas que ni fu ni fa y en verano dije voy a planear el año siguiente de forma guay, cambiar el enfoque y así cogí hábitos atómicos como herramienta práctica, aunque después de leerlo... a ver son interesantes las conclusiones del autor, pero es un enfoque más que una guía práctica. Quería estructurar un poco el año, tener más energía y motivación y el libro era para ver si me daba algún consejo interesante.

### **¿Qué has sacado del libro o el podcast?**

El libro primero te explica la experiencia del autor, que tampoco me parece muy interesante y después es muy de la vida cotidiana con la que consigues que te identifiques. De tomar decisiones con perspectiva a largo y no a corto plazo y también, como conclusión darle importancia a cosas que pasas de alto, pero a lo mejor dicen mucho de en que punto estas en tu vida, cosas como llevar un orden el tu habitación, hacer tus responsabilidades y las cosas que quieres en el momento correcto y no dejarlo para más tarde, no postergar... Son conclusiones interesantes, pero podría sacarlas sin el libro, eso sí al darte una explicación a los procesos mentales de estos le puedes dar la importancia de la problemática.

Da algún consejo interesante como que la fuerza de voluntad... no es cuestión de fuerza de voluntad sino generar un ecosistema que te ayude a generar algo. Tampoco te dice si quieres hacerlo hazlo, te dice genera este ecosistema para que asocies unas cosas a otras... Por ejemplo, lo típico de no jugar en el mismo sitio donde trabajas, asociaciones entre ecosistemas, pero no es tan guía práctica, es un libro sobre hábitos... Eso sí me parece que es muy bueno ejemplificarlo.

### **¿Los consejos y hábitos que te explican es algo que hayas aplicado?**

Es algo que tengo ahora mucho más en cuenta que antes, como que no se parta de la inmediatez. Yo creo que el podcast es diferente porque es más práctico de alguna manera. Es una historia diferente. El podcast es una persona que hace capítulos diferente y en los que habla de temas como el desarrollo personal y tal pues al final lo que hace es comentar su experiencia personal y él te dice que, por ejemplo, su mayor logro o objetivo diario es tener un estilo de vida determinado sin esperar que eso tenga consecuencias a nivel externo, el objetivo es ser como tu quieres ser, ser coherente con tus propios pensamientos y llevar a cabo lo que quieres. Así estás siendo quien quieres ser y da igual del resultado, es un logro para ti. Por eso habla mucho de estilos de vida como el minimalismo, lo que dice como nómada digital, porque su filosofía de vida es de flexibilidad y buscar nuevos exosistemas y pues... me parece muy interesante estas cosas.

Es muy individual su forma de buscar la realización personal, es un estilo de vida muy diferente, por lo tanto, no tiene la necesidad de conectar, no tiene contacto real ni estable con mucha gente. No estoy en contra del mensaje de que tu estilo de vida es algo importante y que seguirlo te puede dar la felicidad, otra cosa es el que cada uno desarrolle, porque el suyo es bastante individual, frío y aislado.

### **¿Qué esperas cuando pones un capítulo de su podcast?**

No lo sé, la verdad, yo entretenimiento. El libro si que tenia una función, lo compré pensando en estructurar, en una herramienta, pero el podcast lo escucho de forma bastante rutinaria igual que con otros.

### **En la actualidad lo sigues escuchando**

Lo hago poco porque tocan temas que no me acaba de interesar demasiado y no es muy consistente subiéndolos, lo hace cada 7 u 8 días, pero con los podcast no soy muy consistente.

**Antes de hacer la entrevista te pedí dos ejemplos de contenido de autoayuda que hubieses consumido. ¿Qué elementos hacen que entiendas a este libro y este podcast como tal?**

Yo creo que el hecho de que algo se considere autoayuda es más bien porque la mayoría de las personas que lo consumen lo hagan con una función de autoayuda, no porque lo sean. El podcast se considera como multipotencial y el libro habla de hábitos, así que no creo que sea autoayuda, yo creo que es desarrollo personal, que es parecido, pero no lo mismo.

**¿Entonces no es una categoría, sino que depende del uso?**

Son más bien entretenimiento, pero en la categoría de desarrollo personal y su uso lo puede hacer como autoayuda o no. Yo creo que la mayoría de las personas que lo escuchan lo hagan desde la autoayuda, buscando un poco de identificarse con algo, un subidón del podcast.

**¿A nivel personal cómo entiendes la autoayuda?**

Yo creo que es algo que tu utilizas con el objetivo de que te ayude, que te motive o que le de sentido a algo, o que te de consejos sobre como paliar un dolor. Principalmente se puede definir cuando eso tiene la capacidad de sobrellevar una situación complicada o buscar motivación y consejos sobre circunstancias personales.

**Antes has hablado de como el libro y podcast los entiendes como desarrollo personal. ¿Qué diferencia hay con la autoayuda?**

Yo creo que no es autoayuda porque ese contenido debe tener un componente explícito de que te está ayudando en algún sentido o más enfocado a solucionar un problema o situación problemática. En cambio, el crecimiento personal, es algo más neutro, que puede utilizar cualquiera sin tener un problema, solo que quiere reestructurar su vida, o un contenido de entretenimiento en este ámbito. La diferencia está en si explícitamente te da consejos para resolver algo o como hacer algo o no.

Al final yo creo que lo que más impacta es con qué objetivo lo lee la persona, como esa lo entiende y la perspectiva y circunstancias te llevan a leerlo y hacer cosas por múltiples motivos.

**Al hacer tanto esta diferenciación, ¿Consideras que autoayuda tiene una connotación negativa a nivel personal?**

Para mí si tu consumes autoayuda es porque necesitas ayuda, entonces no tiene una connotación negativa, pero sí que es verdad que el hecho de necesitar ayuda a nivel social se ve como una debilidad, incapacidad o falta de recursos y por lo tanto recurre a algo externo. No me parece peyorativo, o sea, lo es, pero no porque lo sea en sí sino porque actualmente está un poco estigmatizado el hecho de necesitar ayuda en general. Por eso yo creo que mucha gente no lo dirá abiertamente, es como la gente que va al psicólogo,

**¿Hay algo que quisieras añadir o destacar algo más?**

Yo tampoco consumi este contenido con ningún tipo de expectativa, así que no tengo muchos sentimientos encontrados. Mi conclusión de mi experiencia es bastante neutra, no creo que tenga sentimientos hacia el libro, quizás más hacia el podcast, al ser más personal te lo puedes llevar más a ti mismo, el hecho de esforzarte como valor, por ti mismo y no por los resultados, pero creo que hay otros contenidos que han tenido mucho más impacto. Este no ha sido muy relevante, ha sido un elemento más del 2022 que pasó un poco así.

Creo que al final afecta más tus decisiones personales, tus circunstancias y personas que te rodean, eso es mucho más importante que cualquier libro, audio o contenido que puedas escuchar. Es lo que te toca en el día a día y es lo que tiene verdaderamente impacto. No creo que estos libros sean más útiles que una conversación con un amigo, o que alguien te muestre su confianza, yo creo que esto puede ser más una herramienta y es un error utilizarlo como un fin, como si con ello todo fuese a ir bien. No creo que sea una herramienta tampoco muy efectiva, es mucho más importante relacionarse y saber relacionarse bien.

## Sexta entrevista

### **Datos de la persona entrevistada:**

- **Edad:** 24 años
- **Género:** Femenino
- **Universidad:** Universidad de Barcelona
- **Ocupación:** Estudiante

### **Datos de identificación:**

- **Día de la entrevista:** 9/04/2023
- **Hora de la entrevista:** 18:00
- **Duración de la entrevista:** 38:42 minutos
- **Lugar en el que se ha realizado la entrevista:** hospital

### **Aquí tengo el “El club de las 5 de la mañana” y “Hábitos Atómicos” ¿Cuándo empezaste a leerlos?**

Los empecé por el año pasado o así, más o menos a finales del primer semestre. Estaba en el último año de carrera y me bombardeaban con el mensaje de “ahora toca empezar la vida la verdad”, como si la única vida fuese trabajar, trabajar y trabajar. Salir de estar 23 años estudiando, haciendo un poco lo mismo, porque al final en teoría el nivel cambia y los temas también, pero al final tu vida es bastante parecida. Puedes notar un cambio de bachillerato a la uni pero tampoco cambia tanto, no se si será por mi carrera, pero la rutina era un poco la misma, no era tan diferente. Yo en ese momento no me planteaba hacer un máster ni nada, así que tenía pensado en el verano ya ponerme directamente a trabajar, cosa que no he hecho, al final he caído en la trampa del máster, pero todo ese periodo de acabar la uni y salir a la vida adulta me mataba, me sentía asfixiada, como si tuviese que saber hacer algo que nunca había hecho, pero debería saber.

### **¿Asfixiada?**

Si, si, era como cuando tienes ansiedad y sientes que no puedes respirar, pero estar así casi siempre. También creo que mis padres tenían mucha expectativa, se pensaban que iba a conseguir el mejor trabajo del mundo solo por tener buenas notas y es un... la vida no funciona así, las buenas notas solo sirven cuando estás estudiando, luego ya no te

ayuda en nada, todo lo que sabía hacer parecía que no tenía sentido, necesitaba encontrar otra cosa.

**¿Ahí es cuando entran estos libros (señalando a Hábitos Atómicos y El Club de las 5 de la mañana)?**

Bueno, más o menos, podríamos decir que sí, pero no fue lo primero como tal. Al principio de curso, me dije a mí misma “esto tiene que cambiar” y empecé a hacer los típicos propósitos de año nuevo con todo lo que nunca cumples, como hacer ejercicio, ordenar y limpiar tu habitación, comer mejor, no dejar los trabajos o los controles para el último día... Ya sabes, lo que casi cualquier persona se propone cada año y nunca cumple. Pero yo quería que fuera diferente, quería cumplir con todo y poder hacer algo más que sacar buenas notas, trabajarme a mí misma, mejorar mi salud y hábitos y así ir mejor preparada a esa etapa que tenía tan cerca.

Lo de los libros fue por noviembre cuando me di cuenta de que no había cumplido nada y no sabía porque, como mucho lo había mantenido unos días y había parado, vuelvo unos días y paro... Así todo el rato... No estaba funcionando muy bien y de golpe empecé a ver un millón de videos en YouTube que mostraban las rutinas diarias de varias personas, y todas tenían el mismo rollo, se levantaban super pronto, hacían un desayuno super instagramer, ordenaban todo, leían un poco y se iban al gimnasio, para después ir a la universidad, quedar con algún amigo y luego trabajar en algo creativo. Yo lo veía y decía, ostia, no estoy haciendo nada en todo el día, no lo aprovecho una mierda, solo voy a la uni y luego me pongo a mirar Instagram, la comparación era dolorosa (se ríe). De esos videos también había muchos del rollo “that girl” que es un poco lo mismo, pero super estético. Te juro que este contenido fue un poco obsesivo, lo veía creyendo que iba a hacer lo mismo, pero realmente solo perdía el tiempo, así que acabé comprando los dos libros. Con los libros sentía que estaba sacando la mejor versión de mí misma, pero con los videos sentía que estaba procrastinando, mientras que el mensaje es bastante parecido, solo que uno te lo dice un señor a través de un libro y el otro una chica por video.

**Por lo que he entendido, ¿El libro lo considerabas como algo que te ayudaría a seguir esos propósitos que te habías marcado?**

Yo creo que en ese momento mis propósitos ya no eran míos, eran de un millón de chicas que subían sus rutinas fantabulosas, que al final muchos eran los mismos, hacer ejercicio, comer más sano, leer más... Pero ya no era algo que tuviese sentido, era más algo que

tenía que hacer para verme como esas chicas, como esas rutinas que tanto deseaba, pero no me sentía fuerte para mantenerla.

### **Has dicho que querías verte como esas chicas y tener sus rutinas, ¿Qué estabas buscando con ello?**

Pues... no se... buscaba ese ideal, esa vida perfecta, organizada, productiva, pero con espacios para disfrutar, para ser feliz y estar bien. Es un poco un quiero aprovechar el día e ir a tope con la vida, pero también quiero hacerlo sintiéndome bien durante el proceso, no se si era un poco un escapismo, buscar algo que no sentía actualmente. Sentirme válida para el mundo adulto y también poder llevarlo de una forma en la que pueda disfrutarlo. En ese momento no tenía ninguna de las dos cosas, no me sentía bien, me sentía un poco inútil y como una niña que no sabe hacer nada, todo era ansiedad o estrés y con estos mantras quería darle la vuelta.

### **¿Cómo te sentías cuando empezaste a leerlos?**

Pues mira, empecé por este (cogiendo el Club de las 5 de la mañana) y empecé a proponerme sí o sí seguir lo que me ponían. Al principio le encontré mucho sentido, todo parte de los 20 minutos, 20 minutos para hacer deporte y activarte, 20 minutos para aprender algo nuevo o practicar y 20 minutos para meditar, para relajarte y conectar con tu yo interior. Es un poco esto del bienestar y cuidado propio a pesar de tener que madrugar de la hostia, es un rollo dedícate tiempo a ti mismo antes de empezar el día, para así estar más conectado y ser más productivo. Para eso también te dicen lo de levantarte temprano, a las 5 o 6, cuando el mundo todavía está durmiendo y nadie puede interponerse en tu espacio de paz.

Cuando lo empecé a aplicar me sentía una super woman, es que el libro ya se vende como “la rutina que siguen los jefardos del mundo” y te sale el típico ejemplo de Google o Apple. Yo también quería ser un jefardo, creo que es algo común en mi carrera, así que al leerlo me sentía un pasito más cerca, sentía que estaba haciendo algo por mí. Te remarca mucho como ese autocuidado se puede convertir en crecimiento personal si lo haces con una estructura, así que ahí estaba, buscando ser la próxima Jeff Bezos.

Tampoco te voy a mentir, era un coñazo, al principio me levantaba cansadísima, pero también era algo que te vendían como bueno, recuerdo que el libro te remarca como hay que aprender a aceptar la incomodidad que generan estos nuevos hábitos y como cuando

pasen más de dos meses ya estará integrado y te sentirás empoderado de poder mantenerlo, es un “soy mejor que tú porque me torturo levantándome a esta hora sin motivo aparente”.

Ahora te lo cuento así, pero estuve varios meses haciéndolo y sintiéndome superior a todo el mundo, veía a la gente que se levantaba tarde y era un “bua he hecho todo esto y solo son las 7 de la mañana y los demás ni se han despertado”, sentía que todo el mundo desaprovechaba su tiempo, que eran unos vagos, es que suena fatal, pero veía al resto como unos quejicas, era como si no te trabajas como esperas que te pasen cosas buenas.

### **Sigue un poco el discurso meritocrático, ¿no?**

Si, si, total, es un mood sueño americano de cúrratelo, sufre y verás los resultados, pero es que el hecho de pasar por todo eso ya te hacía verte de otra forma. Yo ya no era una simple estudiante, era una persona que me levantaba temprano, me hacía comida super saludable, me iba al gimnasio y luego me ponía a leer libros o escuchar podcast que... pues también podrían decir que eran autoayuda. Era una rutina tan estructurada y que siempre era igual que al final me sentía segura, tenía un control muy heavy, apuntaba todo lo que hacía y lo tachaba, salir con mis amigas era una tarea más en la lista a cumplir, eran un medio para cumplir mis objetivos diarios. Al final es un poco agobiante porque parece que todo debe tener un propósito, por ejemplo, se habla mucho de aprovechar los trayectos en transporte, no vaya a ser que estés media hora mirando el móvil.

### **Antes has dicho que te sentías asfixiada con tu vida y de ahí decidiste leer estos libros y aplicar sus consejos y ahora hablas de como acabaron agobiándote también. ¿La solución vuelve al mismo problema?**

Eso parece (se ríe), ya, ya, suena fatal, no es buena publicidad esto, pero es un agobio diferente. Es como, imagínate, no es lo mismo estar agobiado porque llevas estudiando toda la tarde que sentirte agobiado porque no has estudiado nada y el examen es súper largo. En uno al menos estás haciendo lo que se supone que debes hacer y en el otro no estás haciendo nada, pues el agobio aquí es parecido.

### **Y en todo esto, ¿Cómo entra el libro de Hábitos Atómicos?**

Lo empecé cuando ya llevaba un tiempo implementando el otro, era una especie de refuerzo, además es un poco más amable, no es tan rígido ni te pide que cambies todo tu horario, entonces me ayudaba a ser más maja conmigo misma. Se remarca mucho lo de

como la constancia y los pequeños cambios son lo que te llevan a lo que quieres, así que ahí estaba. Recuerdo una frase que me marcó mucho, era algo así como “nos enfocamos más en saber como hacer algo de la mejor forma que al final nunca lo hacemos” y creo que en ese momento me resonó mucho, porque yo iba de un extremo a otro, o hacía la rutina super rígida y me levantaba a las 5 o mandaba todo a la mierda. Así que me ayudó a mantenerme un poco, aunque al final lo dejé estar.

### **¿A qué te refieres con que “lo dejaste estar”?**

Pues que lo dejé, no podía seguir más el ritmo y el bum de sensaciones que me aportaba al principio paró, como cuando empiezas una relación y todo es super emocionante pero luego caes en la rutina y ya no lo sientes como algo especial o como algo que te aporte y para sentirme así pues ¿Para qué seguir?

Ya no era ese momento de autocuidado, de crecer a nivel personal y de sentirme mejor que nadie, que podía comerme el mundo, ahora era todo... mediocre. Para sentirme así no me levanto a las 5 de la mañana. Además, fue muy heavy porque cuando dejé de implementar toda la rutina hice un cambio brutal, me salía levantarme super tarde, comer todo lo que en ese momento no me permitía al no ser sano y empezar a descuidar algunos aspectos. Estaba quemada y tuve que romper con todo hasta que poco a poco encontré un poco el equilibrio. Empezó para quitarme el agobio, para sentirme una adulta productiva y realizada y acabé peor de lo que empecé.

### **¿Qué concepción tienes actualmente de la autoayuda después de tu propia experiencia?**

Es un género muy amplio y yo solo he leído dos libros, pero creo que hay personas que deberían mantenerse alejadas, no creo que sea buena idea ir en un momento en el que te sientes mal o en que quieres cambiar algo de tu vida, porque puede salir todavía peor como me pasó a mí. Creo que la autoayuda es un parche para sentirse que estás haciendo algo por ti dentro de un marco de la productividad y no se... creo que es más fácil potenciar tu felicidad quedando con tus amigos o haciendo cosas que te gusten, sabiendo que también puedes estar todo el domingo tirado en el sofá, sin preocuparte por tachar tu lista de tareas. La productividad es un ideal muy sobrevalorado, y creo que acabas poniendo cosas absurdas para seguir sintiéndote así, yo me acuerdo de apuntar responder a WhatsApp dentro de la lista de actividades.

### **¿Hay algo más que te gustaría añadir?**

Que hay que dejar de escuchar tanto a gente que escribe o habla sobre cualquier cosa y que por escribir un libro no significa que lo que digas tenga sentido. Creo que el mejor momento fue cuando dejé de leerlos y me puse con novelas, siento que ahí aprendía más porque había personajes más reales, más creíbles y con una vida más común.

### **Séptima entrevista**

#### **Datos de la persona entrevistada:**

- **Edad:** 25 años
- **Género:** Femenino
- **Universidad:** Universidad de Barcelona
- **Ocupación:** Estudiante

#### **Datos de identificación:**

- **Día de la entrevista:** 17/04/2023
- **Hora de la entrevista:** 9:15
- **Duración de la entrevista:** 41:07 minutos
- **Lugar en el que se ha realizado la entrevista:** casa de la persona entrevistada

### ***Aquí tengo *Minimalismo: Para una vida con sentido* y *Minimalistamente: el poder transformador de lo simple*. ¿Qué te evocan estos dos libros?***

Paz y tranquilidad, como si nos fuésemos a escuchar las olas romper, es un espacio zen. También, quiero decir, en lo primero en lo que pienso es en el sentido, en el propósito y en aquello importante que me ha aportado esta filosofía de vida.

### **¿Cuándo descubriste esta filosofía de vida?**

Fue una aproximación rara, bueno no rara, especial. Fue en una acampada, estaba haciendo una ruta con mi mejor amiga y me di cuenta como esa semana fue muy especial. Recuerdo como valoraba cada momento, me divertía y estaba muy relajada, el monte es relajante, pero también me di cuenta de otra cosa, no tenía casi objetos materiales porque cuando acampas lo que buscas es que la mochila no pese mucho, solo llevas aquello

fundamental y ahí hice clic. Puedo estar una semana sin echar de menos ningún objeto, sin echar de menos nada de lo que tenía en mi casa y empecé a reflexionar, sobre todo cuando volví a casa y vi todo aquello que tenía y realmente no necesitaba. Me sentía muy culpable, siempre me defino como ecologista e intento consumir lo menos posible pero luego tengo cosas y hago compras sin sentido, solo por comprar o por la sensación que te da hacerlo, no sé.

Semanas más tarde le compartí mi malestar a mi mejor amiga y ella me recomendó que mirase cosas sobre el minimalismo, me dijo que había mil libros, mil videos o podcast sobre el tema, no era algo que pillase muy de lejos, entonces ahí empecé a adentrarme más y más, hasta que compré estos dos libros que tenemos aquí.

### **¿En qué año fue?**

El verano pasado, no hace mucho, no.

### **¿Destacarías algo más de ese verano?**

Hay un pequeño detalle bastante importante, cambié de carrera justo cuando había acabado el segundo año.

### **¿Qué estabas estudiando?**

Derecho, no sé en qué momento me metí. Tenía una idea muy diferente de la carrera, mi idea era enfocarme en mediaciones o en asesorar ONG y en todo lo que tratamos esos dos años... estaba muy alejado, es más orientado al lado jurídico o al administrativo. Las pocas asignaturas que me llamaban la atención solían ser las optativas y en mi universidad, casi todas las optativas eran de solo tres créditos... No sé, no era lo que pensaba, no podía aprender mucho sobre lo que yo quería, al menos no de forma directa, quiero decir, muchas cosas generales tienes que saberlas para luego aplicarlas, pero... Necesitaba otra cosa. Durante todo segundo año le estuve dando muchas vueltas y al final decidí meterme en sociología, que es lo que estoy haciendo ahora.

### **¿Cómo te sentiste en ese momento?**

Al principio estaba muy estresada, muy indecisa, no sabía muy bien qué hacer o qué no hacer, buscaba mucho la conexión conmigo misma para decir “estoy yendo hacia donde quiero o hacia donde me arrastra el mundo” y me di cuenta de que estaba en la segunda. De ahí que pasaba mucho más tiempo en la naturaleza o recuperando actividades que me

traían claridad, que me hacían sentirme conectada conmigo misma, que no me hacían pensar que me estaba perdiendo.

### **¿Te ayudó el minimalismo a reencontrarte?**

A sentirme coherente conmigo misma, a sentir que mis pensamientos y mis actos volvían a estar cerca y esa, esa es una sensación que todo el mundo debería experimentar. Creo que hay una concepción muy reduccionista sobre el minimalismo, no es ponerte a tirar todo y que todo sea blanco o negro, es más buscar aquello que para ti tiene sentido y que es importante, alejarte de las distracciones y el consumo y abrazar el significado y lo esencial. Por eso es tan importante ir más allá y buscar personas que tengan esta filosofía de vida como algo más espiritual, no tanto como la reducción de lo material. Además, luchan contra muchos de los problemas actuales y pone en el centro a la desposesión para tener más, no sé es que es algo que trasciende.

### **¿Qué papel tomaron estos dos libros en este proceso?**

Para mí fue la forma de consolidar un poco aquellas ideas que tenía y ver dos perspectivas muy diferente, además los dos autores tienen más proyectos, como canales de YouTube y podcast, ayudando a acercar más en el día a día y aportar reflexiones más trascendentales en los libros a partir de una estructura simple. Al principio veía muchas cosas sobre minimalismo y otros estilos de vida, pero no lo aplicaba, con los libros eso cambió, fue un poco el impulso, el motor de cambio para cambiar, para no estancarme. Por eso los valoro, porque sentía que con los videos los miraba y los seguía mirando, pero a veces los utilizaba para tener algo de fondo, con los libros no puedes hacer eso.

### **¿Cómo categorizarías a estos dos libros?**

Para mí es una lectura fundamental para reencontrarse y poder entender qué es aquello importante. Es una forma de adquirir una nueva perspectiva vital y poder darle un sentido y coherencia a lo que haces. Si estuviese en una librería para mí sería descubrimiento y crecimiento personal y al mismo tiempo filosofía, es una mezcla equilibrada.

### **¿Qué impacto crees que han tenido?**

Es cambiar el marco por el que miras el mundo, ponerte otras gafas y reflexionar, reflexionar mucho. Te ayuda a poner tu mente en orden y bueno, más que la mente, tus espacios también.

### **¿Te gustaría añadir algo más?**

Creo que es muy importante que todos tengamos un momento de despertar, de tomar consciencia, de conocerte y explorarte... Para mí es fundamental y es algo que habitualmente solo hacemos cuando algo va mal, para mí fue la carrera y mi forma de ser, no me reconocía, pero para cada uno será diferente. Estaría bien poder iniciar todo esto sin que haya un momento de ruptura, sin que estemos mal y hay muchas forma de hacerlo. Siento que la aproximación a otros pensamientos te ayuda a configurar el tuyo, vas cogiendo un poco de todo y encontrándole un orden y sentido, no sé, es algo que todos tendríamos que hacer.

### **8.2. Consentimiento informado**

Para garantizar la protección de datos y que todas las participantes tengan claro los objetivos de la investigación y los efectos de realizar las entrevistas, se lee el siguiente documento. En él, lo fundamental radica en que las participantes puedan tener toda la información y sentirse cómodas en el proceso. Al finalizar su lectura, se pregunta si tienen alguna duda y si están de acuerdo con lo descrito anteriormente. Si es así, la persona continuará en la investigación y firmará el consiguiente documento, encontrado en la siguiente página.

## **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO SOBRE LA PARTICIPACIÓN EN UNA ENTREVISTA Y SU POSTERIOR PUBLICACIÓN ON-LINE**

Por la presente, le hago partícipe de la labor que, desde la asignatura de Trabajo Final de Grado, del Grado de Educación Social, se realiza con el objetivo de conocer y explorar la experiencia de las personas universitarias entre 18 a 25 años. La recopilación del material se está llevando a cabo a través del alumnado que cursa la citada asignatura. En este caso, el proceso de recopilación y tratamiento de la información será desarrollado por Carolina García García.

Para poder alcanzar los objetivos de la presente investigación es necesario realizar una entrevista que versará sobre distintos aspectos del momento en el que se consume o consumía contenido de autoayuda. La transcripción de dichas entrevistas será contenido susceptible de ser publicado. Toda la información recopilada será tratada con las exigencias requeridas por la legislación vigente de protección de datos.

Es por ello que, \_\_\_\_\_,  
manifiesta que:

1. He leído y comprendido toda la información señalada en esta declaración
2. He sido informado/a de los objetivos principales de la actividad desarrollada
3. He sido informado/a de que los resultados obtenidos serán difundidos en una página web a modo de repositorio
4. He sido informado/a de que esta experiencia será protegida con las garantías que establece la legislación vigente de protección de datos
5. He sido informado/a de que el o la interesada puede negar su permiso a la continuidad del proceso y a la publicación del contenido de la entrevista

Tras su lectura:

Autorizo a publicar el contenido transcrito de la entrevista realizada bajo un número establecido.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

Fdo.

### **8.3. Diario de Campo**

El presente diario de campo recoge distintas notas recogidas en las distintas interacciones con la muestra para describir y formular aspectos significativos de la pregunta de investigación. A lo largo del proceso se tomaron notas de las interacciones previas y posteriores a las entrevistas con las participantes, considerándolas como información relevante debido a que se constituyen, en muchos casos, como las primeras y las últimas interacciones

#### **1. Primera revisión bibliográfica**

**Fecha:** 11/10/2022

**Hora:** 14:00h – 17:30h

**Lugar:** Cafetería

**Actividad:** revisión bibliográfica

#### **Observaciones:**

- Busqué a partir de las siguientes palabras: autoayuda, literatura de autoayuda, cultura terapéutica
- Revisé los resúmenes de 10 artículos que podían adecuarse al objetivo de investigación y revisé 4 de ellos

#### **Reflexiones:**

- Creo que necesito encontrar otras palabras clave a la hora de hacer las búsquedas y ampliar las bases de datos para obtener resultados que se acerquen a lo deseado.
- A veces el resumen no es el mejor indicativo para seleccionar los artículos a leer

#### **Acciones:**

- Realizar una tabla donde organizar los resultados encontrados y poderlos clasificar
- Revisar en profundidad temas relacionados que puedan dar otras perspectivas. En este caso se optó por profundizar en temas como la subjetividad y la gubernamentalidad.

## **2. Primera búsqueda de participantes**

**Fecha:** 14/03/2023

**Hora:** 20:30h – 21:30h

**Lugar:** Bar

**Contexto:** Estamos seis amigas en un bar de nuestro barrio. Empezamos a hablar sobre la universidad y poco a poco se empezó a hablar sobre los TFG. Cada una presentó los temas que estaban pensando y, a continuación, les expliqué que ya lo tenía claro. Comenté que iba a realizar el TFG sobre el consumo de autoayuda en las personas universitarias y qué buscaba gente para realizar entrevistas

### **Observaciones:**

- Al principio no sugirió muchos comentarios, simplemente se preguntó cómo iba a enfocarlo y porqué quería hacerlo.
- Una persona comentó que había leído Hábitos Atómicos, pero que no lo consideraba autoayuda, sino crecimiento personal. A continuación, el grupo se quedó en silencio hasta que comenté si le gustaría participar en el TFG.
- Más adelante, cuando la mayoría de las personas se habían ido, otra persona comentó como también había leído libros de autoayuda, pero que no quería decirlo delante de todo el mundo. Al preguntar el por qué, argumentó que “va con una época chungu... Y después de cómo se lo han tomado con X no me cunde.”

### **Reflexiones:**

- Me sorprendió como se generó un ambiente incómodo y se cuestionaba a las personas que habían leído estos libros mientras que, muchas de ellas veían videos de este mismo ámbito.
- Discordancia entre los formatos de autoayuda: diferente concepción con los libros que con videos y podcast.

### **Acciones:**

- Contactar individualmente con las dos personas y analizar la posibilidad de participar en la investigación.

### **3. Conversaciones con las primeras participantes**

**Fecha:** 15/03/2023

**Hora:** 16:00 – 17:00h

**Lugar:** Cafetería

**Contexto:** Después de que ayer dos personas expresasen consumir contenido de autoayuda, decidí ponerme en contacto con ellas para explicarles un poco más y contemplar si quisieran participar. Para ello, decidí llamarles.

#### **Observaciones:**

- Primera llamada: decidí cambiar el término de autoayuda por crecimiento personal para hacerlo sentir más cómodo. Poco a poco, empezó a explicar los libros que había leído y le pedí si podía dejármelos. Me dijo que cuando quisiese fuera a buscarlos y presentó una actitud muy abierta y accesible.
- Segunda llamada: la siguiente persona comentó como no le gustaba llamarlo autoayuda por que a ella no le había ayudado. Al preguntarle si estaría dispuesta a realizar una entrevista, me dijo que sí, pero que antes le explicase cómo quería enfocarla.

#### **Reflexiones:**

- Se presenta cierta incomodidad con el término autoayuda
- Considero que podría ser interesante pedir a cada futuro participante alguna recomendación, libro o canal de autoayuda que vean o hayan visto

#### **Acciones:**

- Ir a buscar los libros prestados
- Preguntar a la otra persona por referencias que haya consumido de autoayuda
- Buscar más participantes
- Agendar una primera entrevista

#### 4. Segunda búsqueda de participantes

**Fecha:** 17/10/2023

**Hora:** 9:30 – 9:40 // 15:20 – 15:30

**Lugar:** Hospital // Universidad

**Contexto:** Para buscar nuevas participantes saqué el tema en dos contextos de confianza, el hospital dónde voy y la universidad. En ese momento les comenté que estaba buscando personas que hubiesen consumido contenido de autoayuda para realizar una entrevista para el TFG.

#### **Observaciones:**

- **Hospital:** en el propio espacio del hospital, en una sala común, se encontraban varios libros de autoayuda, entre ellos *Sobrevivir a mí, vivir conmigo* y *Domina tus emociones: una guía práctica*.
- **Hospital:** al inicio las profesionales no querían que lo comentase, tras explicar el propósito aceptaron, advirtiéndome de la dureza de las historias. En el momento del desayuno pude comentarlo y las personas comentaron el tema, lo que sabían sobre él y su posicionamiento, relacionándolo mucho con un enfoque psicológico y filosófico. Una persona mostró mucho interés y, tras muchas preguntas, aceptó.
- **Universidad:** antes de entrar en clases expliqué que necesitaba personas para realizar entrevistas sobre mi TFG. De primeras todas las personas negaron haber leído o visualizado este contenido, pero poco a poco, al comentar algunos libros que habían leído lo reconocieron. Una persona aceptó.

#### **Reflexiones:**

- Me sorprendió que en un hospital hubiera este tipo de libros, sobre todo el de *Domina tus emociones: una guía práctica*, debido a que tiene un enfoque dual sobre las emociones, algo totalmente contrario a lo que quieren transmitir.
- El hospital se configuró como el único espacio donde las personas parecían receptivas sobre el tema, hacían preguntas y hablaban abiertamente.
- En la universidad se reprodujo situaciones anteriores donde las personas no reconocían ciertos libros o videos como autoayuda, debido a la negativa de relacionarse con este ámbito o por el sentido que le dan a la palabra.

**Acciones:**

- Concretar disponibilidad para realizar la entrevista y pedirles material que hayan consumido.

**5. Primera entrevista****Fecha:** 22/03/2023**Hora:** 17:00**Lugar:** Casa de la primera persona entrevistada

**Contexto:** Al finalizar la entrevista ocurrieron una serie de intercambios sobre cómo nos habíamos sentido y ofrecer un espacio de cuidado después de la apertura emocional de la persona entrevistada.

**Observaciones:**

- Al finalizar la entrevista, la persona comentó “oye, ha sido muy guay, me gusta el rollo este de entrevista, podemos hacer más si quieres”. Al mismo tiempo expresó que pensaba que sería más complicado explicar un momento vulnerable, pero que el hecho de haber hecho una previa y tener un ambiente distendido le había ayudado mucho.

**Reflexiones:**

- Me sentía muy nerviosa debido a que era la primera entrevista, sentía que en algún momento pude realizar preguntas con un juicio detrás.
- Importancia del ambiente y de crear un ambiente previo de conversación y tranquilidad, no ir directamente a la entrevista. Además, la importancia de que las personas puedan escoger el espacio.

**Acciones:**

- Agradecimiento a la persona
- Conversación posterior y mantenimiento de contacto.

## **6. Reflexión crítica de los posibles sesgos**

**Fecha:** 22/03/2023

**Hora:** 19:30

**Lugar:** Cafetería

**Acción:** transcripción de la primera entrevista

### **Observaciones:**

- Al transcribir la primera entrevista empecé a sentirme incómoda con alguna de las preguntas que había hecho. Sentía que alguna estaba planteada desde el cuestionamiento y no la escucha y comprensión

### **Reflexiones:**

- Siento que debo trabajar mucho más mis estereotipos y prejuicios sobre la autoayuda antes de realizar más entrevistas.

### **Acciones:**

- Revisión de artículos favorables a la autoayuda
- Escritura de aquellos factores que me incomodaban y deconstrucción de estos mismos

## **7. Bola de nieve**

**Fecha:** 25/03/2023

**Hora:** 17:30

**Lugar:** Casa de la persona entrevistada

**Contexto:** Al finalizar la entrevista ocurrieron una serie de intercambios sobre cómo nos habíamos sentido y ofrecer un espacio de cuidado después de la apertura emocional de la persona entrevistada.

**Observaciones:**

- Nada más terminar la entrevista, la segunda persona entrevistada comentó que había sido muy terapéutico poder contar todo. Dijo que era un tema del que solo lo había hablado con su psicóloga, pero tampoco le dio mucha importancia.
- Comentó que conocía a más personas que habían consumido autoayuda y que me podía pasar su contacto.

**Reflexiones:**

- Espacio de entrevista como un posible espacio donde ser escuchado sin poner barreras o juicios de valor.
- Siento que la mejor forma de conseguir otras personas para realizar entrevistas es a partir de aquellas ya entrevistadas.

**Acciones:**

- Agradecimiento a la persona
- Conversación posterior y mantenimiento de contacto.

**8. Primera devolución de las entrevistas**

**Fecha:** 31/10/2022

**Hora:** 14:00

**Lugar:** Universidad

**Contexto:** Antes de empezar las entrevistas se comentaba que, cuando estuviesen transcritas se les enviaría por correo o WhatsApp (según lo acordado) y podrían pedir modificaciones sobre el contenido. Este día envié las dos primeras y esperé su retroacción, que llegó el mismo día.

**Observaciones:**

- Las dos personas se mostraron satisfechas y dijeron que no querían realizar ningún cambio en las entrevistas. Una de ellas agradeció que hubiese eliminado cualquier dato identificativo y nombres de personas que nombró.

**Reflexiones:**

- La importancia de la gestión de la información que te proporcionan y el cuidado de esta misma.

**Acciones:**

- Agradecimiento a las personas participantes

**9. Segunda devolución de las entrevistas**

**Fecha:** 19/04/2023

**Hora:** 9:30

**Lugar:** -----

**Contexto:** Antes de empezar las entrevistas se comentaba que, cuando estuviesen transcritas se les enviaría por correo y podrían pedir modificaciones sobre el contenido. Este día envié todas las que faltaban, siendo cinco.

**Observaciones:**

- Cuatro personas respondieron y no quisieron realizar ningún cambio.
- Una persona no respondió y no se pudo contactar más con ella.

**Reflexiones:**

- A algunas personas les daba vergüenza leer su entrevista transcrita, pero agradecían poder leerla antes por si querían cambiar parte de ella.

**Acciones:**

- Agradecimiento a las participantes

## Referencias bibliográficas

- Abraham, R. (2000). Organizational cynicism: Bases and consequences. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 126(3), 269.
- Adorno, T. y Horkheimer, M. (2006). *Dialéctica de la Ilustración*. Editorial Trotta.
- Ampudia de Haro, F. (2006). Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Sociología*, 113(6), 49-72
- Ansermet, F. y Magistretti, P. (2012). *Los enigmas del placer*. Katz.
- Arias, A. y Alvarado, S. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *CES Psicología*, 8(2), 171-181.
- Atkinson, P. y Coffey, A. (2003). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Brito, A. y Leonardo, X. (2019). La literatura de autoayuda: el discurso de autogobierno o la sumisión del sujeto en el capitalismo. *Universidad Andina Simón Bolívar*.
- Burnham, J. (1987). How superstition won and science lost. *New Brunswick, NJ: Rutgers Univ. Press*.
- Canavire, V. B. (2013). Del diván y la lectura: a propósito de los libros de autoayuda como soportes terapéuticos. *Razón y Palabra*, 85, 335-352.
- Catano, J (1990). The Rhetoric of Masculinity: Origins, Institutions, and the Myth of the Self-Made Man. *College English*, 52(4), 421-436.
- Deleuze, G. (2006) Postdata sobre las sociedades de control. *Revista de Teoría del Arte* 14(15), 183-189.
- Díaz, E. (2009). *Posmodernidad*. Editorial Biblios.
- Energi, M. A. (2016). Propuesta metodológica para un estudio de gubernamentalidad: Los procesos de subjetivación y los mecanismos de regulación poblacional como ejes de análisis para su abordaje empírico. *Psicoperspectivas*, 15(2), 29-39.
- Forest, J. J. (1988). Self-help books. *American Psychologist*, 43(7), 599.
- Foucault, M. (1983). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Siglo XXI.

- Foucault, M. (1990). *Las tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós Ibérica.
- Gergen, K. (1994). *Realities and relationships: Soundings in social construction*. Harvard University Press.
- Giddens, A. (1997). *Modernidad e identidad del Yo*. Ediciones Península.
- Haaf, M. (2013) *Dejad de lloriquear*. Alpha Decay.
- Halliday, G. (1991). Psychological self-help books--How dangerous are they? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 28(4), 678–680
- Hernández Castilla, R. y Opazo Carvajal, H. (2010). Apuntes de Análisis Cualitativo en Educación. *Universidad Autónoma de Madrid*.
- Clandinin, J.; Pushor, D. y Murray, O. (2007). *Navigating sites for narrative inquiry*, 58(1), 21-35.
- Lipovetsky, G. (2002). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo posmoderno*. Anagrama.
- Lazzarato, M. (2006). *Políticas del acontecimiento*. Tinta Limón.
- Manucci, M. (2016). *Competitividad Emocional. Cinco fórmulas para ampliar la capacidad emocional de las organizaciones y transformar el desempeño colectivo*. Ediciones B argentina
- Martínez, P. y Sierra, J. C. (2005). Efecto de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas. *Universitas Psychologica*, 4(2), 197-204.
- Mcgrorey, E. (22 de mayo de 2022). “I just learned about “action faking” and turns out you’re probably guilty.” *Mamamia*. <https://www.mamamia.com.au/what-does-action-faking-mean/>
- Medrano, L. y Olaz, F. (2008). Autoeficacia Social en Ingresantes Universitarios: su relación con el Rendimiento y la Deserción Académica. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 61(4), 369-383.
- Ministerio de Educación Nacional. (2012). *Fundamentos pedagógicos 2012 - 2014. Programa de Competencias Ciudadanas*. Colombia.

- Mur, M. (2009). The Origin and Development of Self-Help Literature in the United States: The concept of Success and Happiness, an Overview. *ATLANTIS Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies*, 31(2), 125-141.
- Noreña, A. L., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J. G., y Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263-274.
- Oliver, R. (19 de octubre de 2021). Por qué no paran de crecer las ventas de los libros de autoayuda. *Ethic*. <https://ethic.es/2021/10/la-felicidad-esta-en-la-autoayuda/>
- Ortiz, M. G. (2014). El perfil del ciudadano neoliberal: la ciudadanía de la autogestión neoliberal. *Sociológica* 29(83), 165-200.
- Ortiz, M. G. (2017). Industria de autoayuda y gubernamentalidad neoliberal: la reconfiguración del rol ciudadano. *Tla-Melaua*, 10(41), 26-39.
- Papalini, V. (2008). *La formación de subjetividades en la cultura contemporánea: el caso de los libros de autoayuda*. [Tesis de doctorado]. Universidad de Buenos Aires.
- Papalini, V., y Rizo, A. V. (2012). Literatura de circulación masiva, de la producción a la recepción. El caso de los lectores de autoayuda. *Cadernos de Linguagem e Sociedade*, 13(2), 117-142.
- Papalini, V. (2015). *Garantías de felicidad*. Adriana Hidalgo editora.
- Peredo, M. A. (2019) Lectores de Literatura de autoayuda en dos contextos universitarios. *Álabe Revista de Investigación sobre Lectura y Escritura*, 10(20), 1-16.
- Pichardo, M. C.; García Berbén, A. B.; De la Fuente, J. y Justicia, F. (2007). El estudio de las expectativas en la universidad: análisis de trabajos empíricos y futuras líneas de investigación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(1), 1-16.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and human sciences*. State University of New York Press.
- Reguillo, R. (2007). Formas del saber. Narrativas y poderes diferenciales en el paisaje neoliberal. *Cultura y Neoliberalismo*. Grison, Alejandro. CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, Buenos Aires. Julio 2007.

- Rubio, S. (23 de abril de 2022). La autoayuda se dispara en pandemia. *Diario Sur*.  
<https://www.diariosur.es/culturas/libros/autoayuda-dispara-pandemia-20220423125356-ntrc.html>
- Rüdiger, F. (1995). *Literatura de auto-ayuda e Individualismo*. Universidad Federal do Rio Grande do Sul.
- Ruiz, J. (24 de septiembre de 2021). La autoayuda explota en pandemia. *El país*.  
<https://elpais.com/cultura/2021-09-24/la-autoayuda-explota-en-pandemia.html>
- Semán, P. (2007). Retrato de un lector de Paulo Coelho. En Alejandro Grimson (comp.), *Cultura y Neoliberalismo* (pp. 137-147). Buenos Aires.
- Sibrián, L. A. (2017). Expectativas de la formación universitaria desde la perspectiva de los estudiantes. *Diá-logos* 19, 25-37.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.
- Uakli, H. (2010). The Effect of Self-Help Books to the Life Skills of Undergraduate and Graduate Students. *International Journal of Educational Researchers*, 1(1), 11-10.
- Villacís, M. C. (2019). El consumo de la literatura de autoayuda como mecanismo de control y referencialidad en los estudiantes de la universidad técnica de Ambato [Tesis de doctorado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato.
- Wagner, P. (1997). *Sociología de la modernidad*. Herder.