

El surgimiento de una cultura de superación personal en América Latina: los casos de Ecuador y México

The emergence of a self-improvement culture in Latin America: the cases of Ecuador and Mexico

O surgimento de uma cultura de superação pessoal na América Latina: os casos do Equador e do México

WILMER SIMBAÑA LINCANGO

RESUMEN: El presente artículo busca develar la presencia de una cultura de superación personal en América Latina, a partir de experiencias analizadas en México y Ecuador. Este fenómeno, también conocido como crecimiento o desarrollo personal por sus implicaciones comerciales, ha estructurado un complejo tejido de técnicas y discursos en torno a la búsqueda de perfeccionamiento del sujeto. Esta cultura de superación personal, definida así por expresar mejor el imaginario latinoamericano, aquí es explicada más allá de su relación estereotipada con la literatura de autoayuda. A través de una investigación bibliográfica y la aplicación de un enfoque etnográfico, esta investigación analiza los rasgos más característicos de esta cultura de superación: su genealogía, su definición, sus implicaciones socioculturales. Lo cual revela el auge de un entramado narrativo que auspicia la reinención del sujeto, que promueve la maximización del rendimiento en el menor tiempo posible y el disfrute del bienestar, éxito o felicidad.

PALABRAS CLAVE: Superación personal, desarrollo personal, tecnologías del yo, América Latina.

ABSTRACT: This article seeks to unveil the presence of a culture of self-improvement in Latin America, based on experiences analyzed in Mexico and Ecuador. This phenomenon, also known as personal growth or personal development because of its commercial implications, has structured a complex web of techniques and discourses around the search for improvement of the subject. This culture of self-improvement, defined in this way to better express the Latin American imaginary, is explained beyond its stereotypical relationship with self-help literature. Through bibliographic research and the application of an ethnographic approach, this research analyzes the most characteristic features of this culture of self-improvement: its genealogy, its definition, its socio-cultural implications. This reveals the rise of a reinvention of the subject that promotes the maximization of performance in the shortest possible time and the enjoyment of well-being, success or happiness.

KEYWORDS: Self-improvement, personal development, technologies of the self, Latin America.

RESUMO: Este artigo procura revelar a presença de uma cultura de superação pessoal na América Latina, com base em experiências analisadas no México e no Equador. Este fenômeno, também conhecido como crescimento pessoal ou desenvolvimento pessoal devido a suas implicações comerciais, tem estruturado um complexo tecido de técnicas e discursos em torno da busca do autoaperfeiçoamento. Esta cultura de superação pessoal, definida como tal porque melhor expressa o imaginário latino-americano, é explicada aqui além de sua relação estereotipada com a literatura de auto-ajuda. Através da pesquisa bibliográfica e da aplicação de uma abordagem etnográfica, esta pesquisa analisa os traços mais característicos desta cultura de aperfeiçoamento: a sua genealogia, a sua definição, as suas implicações socioculturais. O que revela o surgimento de um quadro narrativo que promove a reinvenção do sujeito, que promove a maximização da performance no menor tempo possível e o gozo do bem-estar, do sucesso ou da felicidade.

PALAVRAS CHAVE: Superação pessoal, desenvolvimento pessoal, tecnologias do eu, América Latina

RECIBIDO: 19 de mayo de 2021. **ACEPTADO:** 12 de julio de 2021.

INTRODUCCIÓN

A diario, millones de personas interactúan directa o indirectamente con un multifacético entramado de dispositivos que prometen transformar sus vidas. El menú implica la modificación positiva de hábitos, pensamientos, estados emocionales, corporalidades o la vida económica. Aunque esta búsqueda metódica y sistemática de mejoramiento del yo tuvo su germinación en la modernidad occidental del siglo xx, es apenas en estas primeras décadas del siglo xxi en que se ha consolidado y esparcido por el mundo.

En América Latina han proliferado métodos y técnicas como el *coaching*, la programación neurolingüística (PNL), el *mindfulness*, el taichí, el *reiki*, el *thetahealing*, el *fitness*, el eneagrama, el biomagnetismo, las constelaciones familiares, entre otras. Asimismo, se han repotenciado antiguos escenarios para el cuidado del yo como el gimnasio, el consultorio psicológico, centros de rehabilitación, los retiros espirituales o las secciones de autoayuda de las librerías.

El hilo conductor de todas estas experiencias de transformación es la continua demanda de mejoramiento y satisfacción con el sí mismo. Este rasgo de la subjetividad moderna ha configurado un proceso social de producción, circulación y consumo de significaciones alrededor de la idea de crecimiento o desarrollo personal, que en América Latina se conoce popularmente como *superación personal*.

Este artículo esboza algunos elementos explicativos de la configuración de esta cultura de superación en el escenario latinoamericano, a través de los casos de México y Ecuador. Para ello, en primer lugar, se recurrió a la investigación bibliográfica como un procedimiento ordenado y sistemático para la recopilación de nociones relacionadas con la búsqueda de mejoramiento del yo. Esto permitió elaborar un rastreo genealógico de la idea de superación personal, así como estructurar las características principales para una cartografía de esta cultura. Con ello, se constató que el interés por el perfeccionamiento del sí mismo es ancestral, multidimensional y variable de acuerdo con los tiempos y las culturas.

Para la definición de la superación personal se empleó un enfoque etnográfico, sustentado en estancias entre México y Ecuador, en las que se interactuó con estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y estudiantes de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad Central del Ecuador (UCE), durante el 2021 y 2022. Mediante la técnica de la *bola de nieve*, los universitarios permitieron referenciar a amigos y familiares que transitaban por procesos de superación.

En un contexto de distanciamiento social, producto de la pandemia global del Covid-19, fue muy oportuno la utilización de las tecnologías de la comunicación. Espe-

cialmente resultaron útiles las herramientas de la etnografía digital, para detectar las interrelaciones entabladas en sitios web y redes sociodigitales en las que se comercializaban las opciones de superación.

TRAYECTORIAS SOBRE EL MEJORAMIENTO DEL YO

En el mundo occidental, el rastro más antiguo sobre la búsqueda de mejoramiento del sí mismo se encuentra en la cultura griega. Cinco siglos antes de Cristo, los helenos emplearon las escuelas filosóficas para promover la transformación interna de los individuos (Estermann, 2001). Acuñaron la *epimeleia heautou* (inquietud de sí mismo) como principio filosófico para referirse al cuidado o preocupación por uno mismo. Precepto que aludía al cuidado del alma y se asumía como un estilo o arte para vivir, que también fue compartido por la cultura latina con el nombre de *cura sui* (Foucault, 2002).

De acuerdo con Foucault, la *epimeleia heautou* implicó tres aspectos: 1) fue asumida como una actitud para enfrentarse a sí mismo, a los otros y al mundo; 2) un desplazamiento de mirada, desde el exterior hacia sí mismo; y 3) significó una forma de comportamiento, mediante la autoaplicación de acciones sobre el individuo para hacerse cargo de sí mismo (2002: 28-29). Igualmente, esta forma de cuidado personal podía canalizarse a favor de la acción política. En otras palabras, los griegos creían que no se podía gobernar a los otros si primero el sujeto no se preocupaba de sí mismo.

Otra forma paralela de atención al yo fue el *gnothi sauton* (conócete a ti mismo). Este aforismo, popularizado por Sócrates, estableció una relación directa entre el sujeto y el acceso a la verdad. La verdad se encontraba en la interioridad de la persona y por lo tanto la búsqueda filosófica resultó un camino hacia adentro (Estermann, 2001: 28). Pero, para Foucault, este conócete a ti mismo desplazó a la idea del cuidado de sí mismo, que fue dominante hasta el siglo v después de Cristo (2002: 29). Especialmente en el siglo xvii, debido al giro cartesiano, el *gnothi sauton* se convirtió en un medio de autoconocimiento para llegar a la verdad, antes que un camino para el cuidado del sí. De esta manera, los ideales de la *epimeleia* quedaron en el pasado.

Asimismo, la *epimeleia heautou* pasó al olvido debido a la creciente y hegemónica moral occidental, cimentada en la religiosidad cristiana. Desde este sistema de creencias se instó a la negación del yo, para dominar impulsos carnales o pecaminosos. Así, la vía espiritual se convirtió en el canal exclusivo para alcanzar la verdad, la pureza y la trascendencia, que, en consecuencia, evidenciarían el perfeccionamiento del sí. Este nuevo ordenamiento de la subjetividad fomentó varios mecanismos de mejoramiento como la vida ascética, la confesión o la penitencia (Foucault, 2008).

Esta forma de superación del yo fue asumida por la población latinoamericana a partir de la imposición del catolicismo romano del siglo XVI, se asentó en un examen de la interioridad, descentró la atención sobre el individuo, para escuchar las demandas del prójimo y de Dios. También se promovió el sufrimiento humano como recurso necesario para la purificación y perfección del creyente, bajo la promesa de que toda angustia terrenal sería enmendada posteriormente en el cielo o el paraíso.

Esta búsqueda de atención al yo, centrada en la renuncia de los placeres mundanos y en la activación de la dimensión espiritual, sigue presente en la región después de cinco siglos. Tanto desde su vertiente católica y ahora desde una importante escalonada evangélica, la multiforme religiosidad cristiana sigue siendo una alternativa que orienta el perfeccionamiento de la población latinoamericana.

Por otro lado, la comprensión histórica del deseo de superación también ha sido abordada desde el campo de la psicología, a partir de la segunda mitad del siglo XX. Según Carl Rogers (1979), el impulso por mejorar sucede en todos los organismos vivos. Rogers observó esta propulsión en las diferentes etapas de la vida de las personas y argumentó que se trata de una predisposición innata y poderosa a la que denominó *tendencia a la realización*. Esta tendencia, también conocida como autorrealización por otros autores, ha sido investigada ampliamente (Frankl, 1988; Maslow, 1991; Zacarés, 1998; Bernal, 2002) y ha permitido el despliegue de innumerables terapias o técnicas para alcanzar el desarrollo personal. De forma paralela, ha impulsado una literatura psicológica para potenciar al sujeto y llevarlo a una plenitud emocional y relacional.

Para Abraham Maslow, la autorrealización es parte fundante de las necesidades personales y estaría relacionada con el alcance máximo del potencial humano. Al referirse a los individuos autorrealizados, Maslow explicó que son “personas que se han desarrollado o se están desarrollando hasta su nivel máximo de capacidad. Estas potencialidades pueden ser idiosincrásicas o generales de la especie” (1991: 195). De igual forma, aseguró que la autorrealización estaba relacionada con la salud mental de los sujetos.

Según otros investigadores, la noción de autorrealización estaría vinculada con la consumación del curso de la vida humana, lo que direccionaría a hombres y mujeres hacia la consecución de objetivos y a la búsqueda de sentido (Bernal, 2002: 17). Es decir, se ubica a la autorrealización como una meta en sí misma, pues provee beneficios sustanciales como descubrir un significado a la existencia y estimular así la superación personal.

En definitiva, desde la narrativa psicológica, el deseo de superación se explica como un hecho científico, como una predisposición natural, pero además como un deber a cumplir. Su conquista equivale a una vida en crecimiento, saludable, madura y eficiente

(Maslow, 1991). En consecuencia, la superación personal resulta una responsabilidad ética del individuo con su yo.

APROXIMACIONES PARA UNA DEFINICIÓN DE LA SUPERACIÓN PERSONAL MODERNA

En la actualidad, en América Latina, el anhelo por un perfeccionamiento del sujeto podría denominarse superación personal. La elección de este término responde a su extraordinaria acogida en la cultura popular. Aunque los especialistas se inclinan por vocablos como crecimiento, desarrollo o transformación personal; en sus conversaciones cotidianas, la gente prefiere utilizar las palabras superación personal. En dos grupos focales, realizados con estudiantes de la Universidad Central del Ecuador (UCE) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), la juventud universitaria empleó de forma paralela los términos crecimiento, desarrollo y superación personal. No obstante, la noción más arraigada fue la de superación personal, como se observa en los siguientes ejemplos:

¿No te gustaría tener un mejor trabajo, un mejor salario, una mejor calidad de vida? Entonces, tienes que aprender a superarte (Emi, estudiante de Comunicación, Quito).

Desarrollo personal, crecimiento personal, son lo mismo. Mira, la idea es transformarte, desafiarte a ti mismo para que alcances nuevos objetivos en la vida. Es decir, que logres superarte a ti mismo (Omar, estudiante de Ciencias Políticas, Ciudad de México).

La superación personal tiene que ver con tus sueños. Trabajas en cualquier área de tu vida para evolucionar, así cambias, te enfocas en tus metas y logras tus sueños (José, estudiante de Ciencias Políticas, Ciudad de México).

Sí he escuchado esas palabras [crecimiento y desarrollo personal]. Es cuando surges emocionalmente, laboralmente, en el ámbito familiar; y te autoeducas para eso (Edwin, estudiante de Comunicación, Quito).

Todos deberíamos mejorar en algo, no quedarnos estancados o resignados, hay que aspirar a más. Para eso sirve la superación personal. Ese es mi pensamiento y soy un ejemplo de eso (Alejandra, estudiante de Comunicación, Quito).

Sin embargo, aunque el término resulta familiar, esta categoría no aparece en libros, revistas o artículos científicos, como tampoco en enciclopedias o diccionarios especializados. Los vocablos con los que se conoce a esta búsqueda de mejoramiento, en el ámbito académico, vienen del campo de la psicología. En un primer momento aparecieron las categorías: realización, actualización (Rogers, 1979) y autorrealización (Maslow, 1991). Posteriormente, surgieron expresiones como: individuación, crecimiento personal, desarrollo personal o autoactualización. Asimismo, desde una perspectiva sociocul-

tural, en las postrimerías del siglo anterior despuntaron los estudios sobre la autoayuda (Montes de Oca y McLean, 2019), uno de los rasgos más analizados del fenómeno de superación, aunque no el único.

Por otro lado, en las últimas décadas, esta terminología “científica” ha sido ampliamente adoptada por el sector empresarial, con el propósito de comercializar el deseo de mejoramiento. En este sentido, la idea de superación personal se ha hecho intercambiable con conceptos más técnicos como *crecimiento* y *desarrollo personal*. Un ejemplo lo proporciona el sitio web del *coach* mexicano Juan Nabor, quien define lo siguiente:

El Desarrollo Personal, conocido también como superación personal, crecimiento personal, cambio personal o desarrollo humano, es un proceso de transformación mediante el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento, que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, que dan como resultado un mejoramiento de su calidad de vida. (Nabor, 2022)

Es decir, la expresión de superación personal ha sido subsumida por una categoría más sofisticada: desarrollo personal. Entonces, ¿por qué mantenerse en el término de superación personal? Básicamente, porque esta noción está instalada en el imaginario colectivo y refleja el sentir habitual, popular y cultural de la época que se vive. Asimismo, este artículo no responde a un abordaje psicológico o comercial del tema sino más bien a uno sociocultural, donde la superación personal despliega múltiples significaciones sobre las subjetividades y prácticas que movilizan a las familias latinoamericanas. Adicionalmente, posicionar la categoría de superación personal resulta un freno a la geopolítica del conocimiento eurocéntrico. Para proseguir, entonces, se propone establecer una definición del fenómeno, triangulando los argumentos científicos, populares y mercantiles insertos en el contexto regional.

Conforme con las apreciaciones de los estudiantes de la UCE y la UNAM, así como por una visita exploratoria a las principales librerías de Quito y Ciudad de México,¹ se pudo determinar que el concepto *superación personal* está emparentado con tres apreciaciones que se usan en la cotidianidad y se resisten a desaparecer:

1) El deseo de transformación individual, ascenso y reconocimiento en el entorno al que se pertenece. Los universitarios coincidieron en que la superación implica un cambio o giro en el sujeto, que pasa de un estado ordinario o inferior a otro superior o

¹ En Ciudad de México las librerías visitadas fueron: El Sótano, Gandhi, El Péndulo. En Ecuador: Librimundi, Mr. Books y Librería Española. En cada una de estas tiendas se detectaron espacios exclusivos para la promoción de literatura relacionada con la superación personal. La mayoría de estantes se hallaron identificados con rótulos de “superación personal”, no obstante, también se encontraron descriptores como: “Desarrollo personal”, “Desarrollo humano” o “Autoayuda”. Sin embargo, en todos los casos, al preguntar a los vendedores por los libros de superación personal, nadie cuestionó la terminología y automáticamente direccionaron al cliente hacia dicha zona literaria.

extraordinario; ese nuevo estatus le otorga, además, la admiración y el reconocimiento público.

2) Historias impactantes de transformación y resolución de dificultades que sirven de espejo e inspiración para otros sujetos. Al ser interrogados sobre ejemplos de superación, los informantes mencionaron a amigos, familiares y personajes públicos. De estos últimos, se detectó que sus biografías también se comercializan en las librerías visitadas, como son el caso de: Steve Jobs, Nick Vujicic, Lionel Messi y Neisi Dajomes.²

3) Consejos y recomendaciones para mejorar la vida de las personas. En los estantes de las librerías seleccionadas se observó una multiforme oferta de ayuda para el bienestar o desarrollo personal. Este servicio consiste en una serie de sugerencias, dadas por expertos (psicólogos, líderes religiosos, empresarios, etc.) para un público general, sobre distintas dimensiones de la vida cotidiana. Entre éstas, destacaron las temáticas sobre: gestión de las emociones, espiritualidad, prosperidad económica, motivación y salud.

En síntesis, se puede afirmar que la idea popular de superación personal se concentra en el cambio individual positivo, que en ocasiones toma como modelo la vida de sujetos exitosos y/o requiere de lineamientos que orienten la metamorfosis personal.

Estas connotaciones de superación han sido explotadas por una creciente industria para la transformación, que, con el respaldo del discurso de la psicología humanista, ha posicionado las ideas de bienestar, crecimiento o desarrollo personal. Así, el mejoramiento del yo se ha convertido en una mercancía que busca potenciar al sujeto y conducirlo hacia un estado de bienestar y de florecimiento personal (Seligman, 2017).

Esta industria de la transformación incluye innovadores métodos y técnicas para la gestión del yo. Aunque no existen estudios que cuantifiquen la diversidad y el nivel de penetración de todos estos mecanismos en América Latina, las empresas proveedoras de estos servicios sí exponen en sus redes sociodigitales su variada oferta. En los casos de México y Ecuador, los especialistas de la superación comercializan la programación neurolingüística, el *mindfulness*, el *coaching*, la somaterapia, el empoderamiento con caballos, el masaje metamórfico, el *thetahealing*, el eneagrama, el biomagnetismo, la sofrología, las constelaciones familiares, entre otras opciones. Según Foucault (2008), estos dispositivos resultarían técnicas o tecnologías del yo que pretenden ejecutar cambios en el ser, con el propósito de alcanzar un estado de “felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (48).³

² Neisi Dajomes, campeona mundial en halterofilia, se convirtió en la primera mujer en ganar una medalla de oro para Ecuador, en los Juegos Olímpicos de Japón en 2021.

³ Para Foucault, en la vida práctica coexisten cuatro técnicas que están relacionadas con formas específicas de dominación y que, generalmente, funcionan de manera conjunta: 1) las tecnologías de producción, 2) las tecnologías de sistemas de signos, 3) las tecnologías de poder y 4) las tecnologías del yo. Debido a la proliferación de dispositivos de transformación, estas últimas ayudan a comprender mejor el fenómeno de superación porque “permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con

El consumo de éstas y otras técnicas es ascendente y genera importantes réditos a sus distribuidores. De acuerdo con el *Global Wellness Institute* (2021),⁴ la economía global del bienestar ascendió a 4,9 billones de dólares en 2019; lo que correspondía a un 6,6% de crecimiento, significativamente más alto que el crecimiento económico global (4,0%). De este rubro, América Latina y el Caribe sumaron ganancias por más de 300 millones de dólares (2).

Aunque en un principio, en Latinoamérica, las técnicas de superación se comercializaron de forma individual,⁵ cada vez son mayores las demandas de tipo corporativo. Progresivamente, el sector empresarial le va apostando al crecimiento personal de sus empleados como una estrategia para la ejecución de sus objetivos organizacionales. Aquí, regularmente no prima la preocupación por el bienestar de los sujetos *per se*, sino en cómo disciplinarlos para incrementar la rentabilidad. Así lo narra Deloitte (2018), al analizar la situación de las empresas en México:

A medida que la línea entre el trabajo y la vida se difumina, los empleados esperan que las organizaciones amplíen sus ofertas de beneficios para incluir programas de salud física, mental, financiera y aún espiritual. En respuesta, los empleadores están invirtiendo en programas de bienestar para sus colaboradores, como una estrategia de retención de talento, una manera de incrementar la productividad al ayudar al colaborador a enfrentar el estrés y como parte de la responsabilidad social que tiene hacia sus colaboradores. (31)

Esta óptica productiva también ha escalado en instancias públicas, como en Chile, donde el desarrollo personal se incorpora como indicador para medir la calidad educativa (Agencia de Calidad de la Educación, 2018). De igual manera, el Ministerio del Trabajo del Ecuador, en alianza con Fundación Telefónica Movistar, impulsa la formación continua de la ciudadanía para potenciar sus perfiles profesionales a través de cursos sobre habilidades socioemocionales, programación neurolingüística, emprendimiento social, etc. (Conecta Empleo, 2022).

En este marco, uno de los dispositivos de mayor expansión para alcanzar el desarrollo corporativo ha sido el *coaching*. Mediante esta técnica del yo, un experto (*coach*) acompaña a su cliente para definir y conseguir un objetivo, generando “nuevas posibilidades, habilidades y escenarios de aprendizaje; con el fin de producir cambios estables y duraderos” (ASESCO, 2018: 19). El esfuerzo que se centra en mejorar el desempeño indi-

la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (2008: 48).

⁴ El análisis del *Global Wellness Institute* incluye variables como: bienestar mental, cuidado personal y belleza, actividad física, turismo de bienestar, medicina tradicional y complementaria, alimentación sana, nutrición y pérdida de peso; principalmente.

⁵ Como lo demuestra el desarrollo de la literatura de autoayuda en la región, en la segunda mitad del siglo xx (Papalini, 2015).

vidual de los sujetos para que sean más eficaces y consigan mejores resultados colectivos en sus organizaciones (Sans, 2012).

Por eso, la aceptación del *coaching* se ha incrementado en los últimos años. Según la *International Coaching Federation* (ICF), en el 2019 existían aproximadamente 71.000 profesionales del *coaching* a nivel mundial, lo que significó un aumento del 33% respecto al 2015. Este crecimiento se produjo principalmente en América Latina y el Caribe (+174%), que para entonces contó con 11.000 entrenadores y cerca de 3.000 gerentes o líderes capacitados (ICF, 2020).

Para la consultora mexicana Cocrear (s.f.), el *coaching* “ayuda a las personas a generar resultados extraordinarios en sus vidas, carreras y/o negocios, ayudándoles a recorrer el camino entre donde están ahora y donde desearían llegar”. Con lo cual, el *coaching* presentaría soluciones a todo tipo de necesidad y aseguraría el acceso a una vida de éxito. Sin embargo, lo que no se menciona es que un programa de *coaching* requiere de una importante inversión económica que la gran mayoría de la población latinoamericana no podrá financiar.⁶

“Juan Carlos”, empleado privado de una ONG en Quito, recibió una capacitación en *coaching* ontológico hace un par de años como director de su área de trabajo. Desde su perspectiva, este método le ha servido mucho para transformarse en un mejor líder. “No solo para la oficina, el *coaching* también me ha servido en mi vida familiar y personal. Yo antes no sabía delegar las responsabilidades a mis subalternos. Ahora confío en ellos”. No obstante, “Juan Carlos” encontró algunas inconsistencias en el proceso:

Aunque el *coaching* nos sirvió individualmente, la realidad es que la empresa pensó en ella antes que en nosotros. Resulta paradójico, claro, porque parecería que la organización estaba preocupada por el recurso humano. Pero, la verdad es que le convenía invertir en nosotros para mejorar su impacto social. O sea, para lograr una mejor productividad. Entonces, fuimos “utilizados” para lograr sus metas institucionales.

Asimismo, “Karina”, quien participó en la misma capacitación, señaló que esta forma de perfeccionamiento organizacional es “eficiente y conduce a la consecución de logros”. Sin embargo, a nivel personal, se vuelve “una espiral desgastante, porque siempre estás pensando que tu situación económica o familiar solo depende de ti [...] Más o menos que uno es pobre porque quiere”.

Para Andrés González, *coach* ecuatoriano federado, el *coaching* resulta una herramienta valiosa para el desempeño empresarial:

Hay diferentes tipos de *coaching* y uno debe comprender exactamente qué es lo que busca, para saber qué enfoque escoger. Por el año 2003, yo empecé a investigar sobre el

⁶ En México y Ecuador existen paquetes de *coaching*, cuyo costo individual oscila, en promedio, entre 500 y 5000 dólares, dependiendo del enfoque empleado, así como de la experticia del *coach*.

coaching por la necesidad de crecimiento de mi empresa [publicidad y entretenimiento]. Tuvimos un *boom*, teníamos talento, pero necesitábamos desarrollar el liderazgo. Me interesó mucho el *coaching* americano, resultadista, así descubrí que existen varias herramientas para tener resultados extraordinarios. Sin embargo, me di cuenta de que en el *coaching* resultadista eran más importantes los resultados que el ser humano (...) Nuestra compañía comenzó a crecer mucho y lo que pasaba en mi vida empezó a diluirse, me empecé a distanciar de mis hijos, de mi esposa. Porque este tipo de *coaching* le da mucho más valor a la meta que al camino.

En definitiva, la aplicación que se le da a esta técnica de desarrollo personal y organizacional está direccionada a la maximización de la productividad. Es decir, a la eficiencia dentro del sistema económico imperante. Lo que ubica al proceso de superación como una opción, entre otras cosas, para obtener un logro material. Por consiguiente, superarse también implica ascender económica y socialmente. Argumento de autorresponsabilidad y éxito material vigente en innumerables publicaciones contemporáneas.⁷

No obstante, la aspiración económica no es el único tema de interés para una población que desea superarse. Muchos de los jóvenes entrevistados aludieron a otras dimensiones del bienestar o crecimiento personal:

Son diferentes etapas o momentos por los que atraviesas, a veces es algún emprendimiento, a veces es tu corazón o algún problema familiar. La cosa es estar preparado para afrontar cualquier tipo de adversidad (Tita, Quito).

Hablar de superación es hablar de tu propia evolución. Eso integra todas las áreas de tu vida. Si no puedes hablar en público y luego lo logras, eso también es superación. (Carlos, Ciudad de México).

Yo lo asocio con ser una mejor persona, no necesariamente con conseguir un mejor estatus económico. De qué me sirve el dinero si soy impuntual, mal amigo, ando estresado todo el tiempo [...] El punto es estar bien con uno mismo (Humberto, Ciudad de México).

Así, la idea de superación o desarrollo personal también comprende metas inmateriales como el mejoramiento de la autoestima, alcanzar la paz interior, relaciones afectivas saludables o adquirir nuevas destrezas físicas o intelectuales. En otras palabras, el mejoramiento del yo responde a preocupaciones que se desplazan entre la consecución de sueños personales o la resolución de problemas cotidianos.

⁷ En las librerías de Ciudad de México y Quito se encuentran títulos como: *Piense y hágase rico*, *El secreto*, *El poder del pensamiento positivo*, *Padre rico, padre pobre*, *La culpa es de la vaca*; entre muchos más. Estos, enlazan la idea de éxito con el logro material y trasladan la responsabilidad del cambio y bienestar exclusivamente al individuo. Algunas de estas publicaciones llevan décadas en el mercado. Como *Piense y hágase rico*, obra con más de 80 años en circulación, traducida a varios idiomas y considerada uno de los libros de autoayuda más vendidos en el mundo.

Para cerrar esta discusión es fundamental aclarar la relación entre superación personal y autoayuda. Las dos categorías se contienen, pero no son lo mismo. Desde que surgió la literatura de autoayuda, su misión ha sido la autosuficiencia del sujeto para resolver sus necesidades. Con lo cual, ha contribuido significativamente al desarrollo o superación personal de la población.

Por este motivo, cuando se habla de superación personal es inevitable asociar esta noción con los libros de autoayuda.⁸ Sin embargo, este género literario solo es una de las tantas tecnologías del yo que alimentan a la cultura de superación personal moderna. La autoayuda actual ha superado el formato del texto impreso o digital. El mejoramiento del individuo se ha convertido en una narrativa transmedia (Scolari, 2013), expandida por diferentes medios y formatos, gracias a las plataformas y redes sociodigitales. No es raro que las personas acudan al YouTube o Facebook, por ejemplo, en búsqueda de información que aclare y oriente su comportamiento o expectativas de vida. Como lo relata, “Eugenia”, una joven profesional de Quito, quien terminó su relación matrimonial luego de cinco años de convivencia:

Mi proceso de divorcio fue extremadamente doloroso [...] Recurrí a la terapia psicológica, que me ayudó mucho, pero luego pasé por una crisis económica que no me permitió continuar. Entonces, empecé a leer libros de desapego emocional que me prestaron mis amigas. Pero necesitaba más, ahí es cuando comencé a navegar en internet y me encontré con los videos de Pilar Sordo [psicóloga chilena] [...] Sus conferencias me sirvieron demasiado para entender mi proceso. Ahora también escucho sus podcasts por Instagram.

No obstante, las prácticas de autoayuda no sólo recurren a la autogestión, también apelan al apoyo de otros, lo cual es mejor conocido como ayuda mutua. Los grupos de ayuda mutua modernos se originaron en el ámbito psicológico, como una estrategia de trabajo para la salud mental y emocional (ActivaMent Catalunya Associació, s.f.), donde las personas comparten experiencias relacionadas con un problema específico para aprender y apoyarse de manera recíproca. Toda la región es testigo de la proliferación de estos círculos solidarios. Entre los más notorios están los grupos para superar adicciones, enfermedades crónicas o pérdidas familiares, pero, además, los hay para atender cuestiones sociales, culturales, espirituales o económicas.

Por último, se encuentra la ayuda especializada. A diferencia de la autoayuda y la ayuda mutua, este dispositivo requiere de la presencia y guía de un especialista. Este experto es quien domina la técnica de mejoramiento personal, por ello, tiene la autoridad para diagnosticar la dificultad que experimenta el sujeto, así como para orientar

⁸ La literatura de autoayuda es una industria que durante las últimas décadas ha incrementado su producción editorial (Peredo, 2012; Canavire, 2013) y que en América Latina ha incentivado numerosas investigaciones (Rüdiger, 2010; Papalini, 2015; Ortiz, 2017; Brito, 2019; Montes de Oca y McLean, 2019). Todo lo cual encadena la triada: autoayuda, literatura y superación personal.

su recuperación y potenciación. Generalmente, el servicio que otorga este especialista requiere de una inversión económica importante, como sucede con el *coaching* o la terapia psicológica.

En definitiva, la literatura y las prácticas de autoayuda no son el único recurso para procurar la transformación positiva del pueblo latinoamericano. Aunque son las más populares, sólo son una muestra de la gran red de tecnologías del yo disponibles para la metamorfosis. Como señala Foucault (2008), las tecnologías del yo pueden ser aplicadas por uno mismo o con la ayuda de otros, lo que multiplica las opciones de intervención y dinamiza la cultura de superación. Precisamente, las técnicas de superación han despuntado creativamente en los últimos años configurando un rico mercado para la reinención humana, al suturar las fisuras de la subjetividad contemporánea.

Con los recursos expuestos hasta aquí es posible entonces trazar una definición de la superación personal moderna. Para ello, se elaboró un mapa conceptual que recogió y ordenó todas las caracterizaciones antes mencionadas. En principio, se debe señalar que esta se entiende como un proceso y como un resultado. Vista como un proceso, la superación personal circula por cuatro momentos clave: 1) el sujeto detecta una situación adversa o conflictiva en su vida, de manera autónoma o con la ayuda de otras personas; 2) el sujeto desea suprimir o controlar dichas situaciones negativas de forma sistemática; 3) el sujeto adopta al menos una técnica específica para producir la transformación deseada sobre su ser; y 4) el sujeto disfruta de un logro que le provoca bienestar, felicidad o satisfacción. Comprendida como un resultado, la superación personal sólo existe y se explica a través del alcance de logros específicos, es decir, es el fruto del proceso anterior.

De tal manera, se puede afirmar que la superación personal es un proceso dirigido hacia la obtención de resultados específicos sobre el ser. Resultados que suponen una reelaboración del sujeto para sobrepasar sus límites y entregarlo a un estado de satisfacción. De allí que, la noción de superación personal gira alrededor de un acto de transformación individual produciendo hitos en la biografía subjetiva de las personas. Efecto que aquí se denominará *transformación positiva del sujeto*. Esto es, un cambio que rescata y reconfigura la existencia de los individuos para adaptarlos al ecosistema social.

Dicho de otra forma, el objetivo de la superación personal es la transformación positiva del sujeto, a fin de estabilizar su vida, la cual constantemente atraviesa situaciones conflictivas que alteran su correcto funcionamiento en la modernidad capitalista. Esto no significa, únicamente, menguar o anular dichos estados conflictivos, sino, especialmente, alcanzar una máxima gratificación, a la brevedad posible, de manera sostenida o reiterada en el tiempo.

En síntesis, se puede concluir que el mejoramiento del yo o superación personal contemporánea se define como un proceso de transformación positiva, a través del cual

el sujeto logra vencer sus limitaciones y repotenciarse gracias a la aplicación de determinadas técnicas del yo que lo trasladan, en el corto o mediano plazo, a un estado de bienestar, satisfacción o felicidad. Esta modificación positiva se evidencia en el alcance de logros materiales o inmateriales que posicionan al individuo como un sujeto próspero o de éxito, recursos que facilitan su inserción y rendimiento en una sociedad que ha mercantilizado la existencia. Actualmente, este proceso se comercializa de manera diversificada y global para resolver los problemas cotidianos, así como para la consecución de los sueños personales.

CARTOGRAFÍA PARA UNA CULTURA DE SUPERACIÓN PERSONAL

Una vez aclarada la categoría de superación personal, es necesario complementarla con algunas de las prácticas y significaciones sociales más relevantes que se tejen a su alrededor. Esto permitirá una mejor comprensión de cómo se estructura la cultura de superación personal en América Latina. Mencionar que este proceso se inserta en el macrocontexto de la modernidad capitalista o que responde únicamente a la mercantilización de la vida, no es suficiente; entonces, ¿qué otros elementos se conjugan en este escenario? ¿Qué otros componentes conducen el comportamiento moderno en su búsqueda de superación personal?

Malestar sociocultural

¿Después de graduarme qué! ¿Para qué tanto estudio y tanto esfuerzo? Porque debes tener palancas para encontrar un buen puesto y, como no tengo, posiblemente sea parte del grupo de desempleados o mal pagados [...] Yo puedo aguantarme, ¿pero y mi hija? Me duele haberla traído a este mundo a sufrir. (Martín, padre soltero de 22 años, Quito)

Uno de los principales rasgos que explica el surgimiento de la cultura de superación personal en América Latina es la crisis sociocultural contemporánea. Fenómenos como la digitalización de la vida cotidiana (Lazén, 2019), la aceleración de la vida social (Rosa, 2011), el debilitamiento de los vínculos humanos (Bauman, 2005), la institucionalización de la violencia extrema y cruel (Valencia, 2016) o la explosión de la queja social (Ronell, 2021) dan cuenta de las desafiantes transiciones por las que atraviesa el mundo, así como de la presencia de un nuevo orden de existencia.

Dichas mutaciones suscitan una ruptura con los valores tradicionales, que a su vez alimenta la incertidumbre e inseguridad en que vive la población. La falta de adaptación cultural a estas nuevas condiciones de convivencia genera una tensión que puede ser descrita como sufrimiento social (Antón, 2017) o como un nuevo malestar en la cultura

(Suárez et al., 2012). Hechos que, en consecuencia, reclaman una mayor atención a las necesidades objetivas y subjetivas de los individuos.

Este malestar colectivo incide en la modelación del sujeto contemporáneo. Para Bajoit (2009), se ha instituido una nueva subjetividad, donde cada individuo debe ser sujeto y actor de su propia existencia. Una forma de ser que se caracteriza por al menos cuatro derechos-deberes: “el de autorrealización personal, el de libre elección, el de la búsqueda del placer inmediato y el de seguridad frente a los riesgos y amenazas exteriores” (9). Para López Novo (2012), el cambio social auspicia una expansión del yo, que se expresa en una renovación interior y trascendente del individuo quien requiere de terapia y espiritualidad para hacerle frente al malestar existencial.

En consecuencia, como nunca, las necesidades de la subjetividad moderna favorecen la aparición de innovadoras tecnologías del yo que tienen la misión de potenciar y adaptar al individuo frente a los avatares del malestar cultural. Desde finales del siglo xx, muchas de estas técnicas son parte de un enfoque estratégico para atender la salud emocional, mental y física de la población que se conoce como cultura terapéutica (Wright, 2008; Illouz, 2010; Papalini, 2014). Estos procedimientos tratan de aplacar el dolor y el sufrimiento de la persona para que se sienta bien todo el tiempo, lo que alimenta las prácticas de medicalización y psicologización de la vida (McLaughlin, 2012). Hoy, los procesos terapéuticos se han convertido en un signo de bienestar y crecimiento personal; donde destacan las terapias alternativas, entendidas como “saberes, prácticas y técnicas de intervención en procesos de salud y enfermedad no alineadas con los principios de la medicina moderna occidental” (Toniol, 2018: 625), entre ellas se encuentran la musicoterapia, la acupuntura, los masajes, la aromaterapia, la psicodanza, la risoterapia, etc.

Estas técnicas del yo, así como el resto de dispositivos (re)inventados durante las últimas décadas, cuentan con el soporte de las industrias culturales y las tecnologías de la información y comunicación, para su difusión local y global. Por lo que el sujeto dispone de un profuso menú de opciones para alcanzar una mejor versión de sí mismo y así encontrarse más apto para soportar y superar las inquietudes o fastidios del hoy.

Búsqueda incesante de felicidad

La felicidad es diferente para cada persona. Tú debes descubrir qué es lo que a ti te hace feliz. Búscalo en ti, no descanses en buscarlo. Esto depende solo de ti, de ninguna persona más. La felicidad no es algo que se alcanza al final de la vida o con años de experiencia. Puedes y debes ser feliz aquí y ahora. (Neli, trabajadora del sector turístico, Ciudad de México)

En el contexto de desazón social, la obtención de felicidad se torna un bien altamente cotizado. Sin embargo, a diferencia de épocas pasadas,⁹ hoy la felicidad se pinta de manera distinta. Ser feliz se ha convertido en una obligación, en un imperativo cultural que tiende a condenar la infelicidad de las personas (Béjar, 2014), por lo tanto, el individuo no puede sentirse mal, sino que debe ser feliz todo el tiempo. Se trata pues de “desarrollar el potencial y maximizar la felicidad de las personas” (Cabanas y Illouz, 2019: 39), ideas que se han desparramado por las diferentes dimensiones de la vida social e impregnado como un patrón de existencia, al punto que hoy “la felicidad dicta la organización del mundo” (Ahmed, 2019: 22).

Una de las aristas más empleadas por este proyecto de felicidad es su relación con la vida productiva. Así, la felicidad “se ha convertido en un modo más genuino de medir el progreso; la felicidad, podríamos decir, es el nuevo indicador del desempeño” (Ahmed, 2019: 25). Este relato se evidencia en los estudios sobre *bienestar subjetivo*, que han calado fuertemente en las ciencias sociales con el propósito de incidir en las políticas públicas y alcanzar una mayor satisfacción social (Millán y Castellanos, 2018). No obstante, desde este enfoque, la felicidad resulta una estrategia para incrementar el rendimiento individual y se acusa al sujeto de su propia infelicidad (Davies, 2016; Cabanas y Illouz, 2019), es decir, el éxito y la felicidad son una responsabilidad exclusiva de los sujetos, sin que se requiera de la mediación de la sociedad o el Estado.

Este discurso de felicidad cuenta con el respaldo científico de la psicología positiva, que se enfocó en el estudio de las emociones afirmativas no sólo para concentrarse en la satisfacción personal, sino también para “fortalecer y hacer más productiva la vida de las personas normales y promover la actualización del potencial humano” (Gancedo, 2008: 12), con lo cual, la psicología positiva se introdujo en el mundo empresarial para incentivar un mejor liderazgo y desempeño laboral (Salanova y Llorens, 2016). Además, las ventajas de las emociones positivas han calado progresivamente en el imaginario popular, en desmedro de todo aquel estado o emoción que obstaculice la expansión del imperio de la felicidad. Por tanto, situaciones negativas como el sufrimiento, la angustia, el dolor o cualquier forma de malestar emocional no aportarían a la transformación positiva del individuo.

Esta noción de felicidad, conectada con el ideal de un sujeto más productivo, exige la consecución de logros materiales e inmateriales, es decir, se requiere un ser exitoso, que

⁹ En la antigüedad, la felicidad, conocida por los griegos como *eudaimonía*, era considerada producto de la razón antes que del sentimiento, y “era la recompensa a la virtud, la armonía de un alma bien equilibrada” (McMahon, 2006: 79). Es decir, la felicidad se focalizaba más en “el *estar* bien, antes que en el *sentirse* bien” (80). Aunque la manera de comprender y obtener la felicidad varía entre las culturas y los tiempos, el imperativo de la felicidad como meta es resultado de la modernidad europea del siglo XVIII (McMahon, 2006). A partir de entonces, los estados nacionales fungen como responsable de la felicidad colectiva.

cumpla con sus aspiraciones u objetivos. Así, la agencia del sujeto incide en la consecución de metas y lo hace merecedor de felicidad. No por nada, el punto de arranque para que opere la cultura de superación es el establecimiento de objetivos personales o colectivos que potencien el rendimiento de las personas. Asimismo, aunque las metas se concretan en distintas temporalidades a lo largo de la existencia del sujeto, la aceleración del ritmo de vida (Rosa, 2011) suscita una predilección por el corto y mediano plazo. Por lo que, la reinención del yo y la felicidad se disputan en el aquí y el ahora.

Las ideas de éxito y felicidad generalmente viajan juntas y describen al prototipo de sujeto que la modernidad capitalista requiere, pero, es indispensable aclarar que, aunque los términos conforman un sólido binomio, no pueden ser utilizados de forma equivalente sino complementaria. Mientras que la felicidad apela a un estado agradable y de satisfacción, el éxito es el logro de objetivos y el opuesto a la narrativa del fracaso.

Es allí donde nuevamente entra en juego la variopinta oferta de tecnologías del yo, para provocar metamorfosis al corto y mediano plazo y garantizar el acceso al paraíso de éxito y felicidad (Lipovetsky, 2007; Illouz, 2010; Davies, 2016). Por tanto, la necesidad de superación también debe comprenderse desde las lógicas de mercantilización y cosificación de la existencia. Donde la invitación hacia una mejor versión personal no escapa a los intereses de la estructura económica y productiva global, sino que, al contrario, promueve una mejor rentabilidad a través de la autoexplotación del sujeto (Han, 2014).

Pensamiento positivo

Tú construyes con tu pensamiento tu realidad. Es así, con tus palabras atraes lo malo o lo bueno a tu vida. Por eso, hay que tener cuidado con lo que dices. Las palabras tienen poder. Tú decretas las cosas que quieres que sucedan. (Mariana, profesora de secundaria, Ciudad de México)

Finalmente, otro de los engranajes de la cultura de superación es la injerencia del denominado pensamiento positivo.¹⁰ Esta corriente ha popularizado la idea de que el pensar positivamente puede conducir a cualquier persona hacia el éxito y la felicidad (Evans, 2017; Ehrenreich, 2018). Uno de sus principios más conocidos es la ley de la atracción, la cual enseña que el sujeto puede atraer a su vida todo aquello que desea y piensa. “Los pensamientos son magnéticos y tienen una frecuencia. Cuando piensas, los pensamientos son enviados al Universo y atraen magnéticamente a todas las cosas que están en la misma frecuencia” (Byrne, 2007: 36).

¹⁰ El pensamiento positivo es heredero del Nuevo Pensamiento (*New Thought*), un movimiento que surgió a mediados del siglo XIX, en los Estados Unidos. Este consistió en un conjunto de ideas espirituales, filosóficas y metafísicas que explicaban que el ser humano podía transformar el mundo físico, gracias a los poderes del espíritu y la mente (Ehrenreich, 2018). Esta corriente enseñaba, por ejemplo, que a través del poder mental se podía obtener la paz interna, la salud, el éxito y la felicidad (Béjar, 2014).

Por consiguiente, los pensamientos son una forma de energía interna, magnética e inmediata que puede actuar a favor del ser humano, le permite atrapar sus objetivos y le mantiene en una actitud motivada y optimista. Sólo se requiere reprogramar positivamente el pensamiento, reemplazar los pensamientos negativos por otros asertivos para materializar los deseos de salud, viajes, riquezas, amor o lo que creativamente se proponga el ego. De manera que, el pensamiento positivo no posee límites y, al estar al alcance de todas las personas, se refuerza la idea de que el pasaporte al éxito o al fracaso sólo está en manos de cada individuo.

Aunque el pensamiento positivo es cuestionado por propagar un optimismo ingenuo y excesivo (Carnero, 2015; Oyarzun, 2016), no obstante, está bien posicionado en el medio, gracias a sus atractivas formulaciones sobrenaturales y a los resultados que le otorgan sus seguidores. Como lo muestra el siguiente caso, de un asiduo lector mexicano de *El secreto*:¹¹

Hace un mes estaba trabajando en un call center pero quise cambiar eso porque soy licenciado en Ciencias de la Comunicación. Apliqué para muchas vacantes pero sin resultados.

Un día recordé *El secreto* y la ley de la atracción. Así que escribí cómo quería que fuera mi trabajo. Me imaginé sentado en mi propia oficina. Me imaginé a mis compañeros de trabajo, cuánto quería ganar y mis horas de trabajo. Entonces lo dejé pasar.

Un mes después, vi una vacante en Facebook, y las características del puesto eran similares a lo que había escrito [...]. ¡Conseguí el trabajo!

Más tarde, mis compañeros me dijeron que mi puesto se había abierto dos veces antes, pero que no había nadie adecuado para ocuparlo. ¡Yo era el elegido! ¡Sabía que ese trabajo me estaba esperando!

Quiero decirte que el Universo te escucha todo el tiempo. Solo necesitas pedir, dejarlo ir y sentirte bien. El Universo te dará todo lo que quieras. (*The Secret*, 2022)

Este tipo de pensamiento, que alimenta respuestas fáciles y apresuradas ante las adversidades, hoy estimula activamente muchos procesos de superación personal. Es un conocimiento que ha sido apropiado por los gurús y mentores de la transformación positiva a fin de convencer a sus seguidores, con altas dosis de motivación y optimismo, de que el cambio del ser es posible. No importa el grado de dificultad por el que se atravesase, no hay muralla que pueda frenar al poder del pensamiento.

En resumen, ante las incertidumbres que plantea la crisis cultural emerge un sujeto que antepone su superación personal como un derecho inalienable; para ello se vale de las múltiples técnicas del yo que le provee la cultura terapéutica, que le facilitan su transformación positiva y que le conducen a continuos estados de éxito o felicidad. Esta cúspide tiene como base la idea de un máximo rendimiento individual y su coronación

¹¹ *El secreto* es un libro de autoayuda escrito por Rhonda Byrne, publicado en el año 2006, de mucha acogida, donde se promueve la ley de la atracción que tienen los pensamientos positivos.

es publicitada con altas dosis de motivación y optimismo que provienen del pensamiento positivo.

Estos son los principales rasgos de la cultura de superación personal contemporánea. Se extienden cual hebras que se entretajan para zurcir nuevos proyectos de vida, nuevas posibilidades de existencia, más sanas y productivas, en donde cada sujeto debe asumir la responsabilidad de su propio éxito o fracaso.

CONCLUSIONES

La búsqueda de mejoramiento personal ha estado presente desde tiempos antiguos. No obstante, el enfoque colectivo sobre qué debe perfeccionarse y cómo hacerlo ha variado a través de los siglos. Como lo demuestra el viaje desde el denominado cuidado de sí mismo (*epimeleia heautou*) de los griegos hasta el eslogan moderno “sé la mejor versión de ti mismo”.

La manera para referirse a este impulso también se ha visto modificada, hoy se lo conoce como realización, crecimiento o desarrollo personal, pero el término más popular en el imaginario latinoamericano es el de superación personal. Expresión que sintetiza la acuciante necesidad que tiene la población por repotenciarse con la finalidad de resolver tanto sus problemas cotidianos o alcanzar sus sueños íntimos.

Aunque en el siglo anterior el deseo de superación personal se apalancó especialmente en el fenómeno de la autoayuda, hoy va más allá de éste. En la actualidad se requiere de una multifacética oferta de tecnologías del yo que no distinguen edad, género, etnia o clase. Estas técnicas se comercializan bajo la promesa de una transformación positiva que optimiza el rendimiento del sujeto. Transformación que se evidencia en logros materiales o inmateriales que es viable en el corto y mediano plazo y que culmina en el alcance de la satisfacción, éxito o felicidad.

Alrededor de esta idea de superación personal se entrecruzan novedosos entramados discursivos que favorecen la construcción actual del mejoramiento del yo, como la psicologización de la vida, la cultura terapéutica, el pensamiento positivo o la dictadura de la felicidad. Narrativas que orientan la conducta del sujeto en medio de una compleja crisis cultural que alimenta su incertidumbre, malestar o pérdida de sentido y que lo impulsan a probar distintos mecanismos para mitigar su inconformidad o sufrimiento.

Aunque no existen datos cuantitativos sobre los dispositivos de superación en América Latina, aspecto que requiere la atención de los investigadores sociales, no se puede ocultar el inusitado surgimiento de técnicas del yo durante las últimas décadas. Las experiencias en México y Ecuador son indicios de esta demanda y de la configuración de una cultura de superación personal en la región. Se ha engranado todo un proceso social de producción, distribución y consumo de significaciones alrededor de

la idea moderna de superación personal, no se trata de una moda pasajera, sino de una cultura que se enquistaba, propaga y evoluciona en la medida en que el autoconocimiento y las atenciones al yo se expanden. Una cultura de superación que aparenta socorrer al sujeto, pero cuyo propósito final es salvar los intereses de una modernidad capitalista que requiere hombres y mujeres más productivos.

La cultura de superación personal, como proyecto de reinención humana, resulta además una importante maquinaria de producción de subjetividad contemporánea. Una subjetividad que pretende la autosalvación de los sujetos; para lo cual privilegia los placeres efímeros, pero continuos; los derechos y deberes individuales y todo aquello que ofrezca sosiego y seguridad a la inestabilidad existencial de este tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

- ACTIVAMENT CATALUNYA ASSOCIACIÓ (s.f.); Guía para los grupos de ayuda mutua de salud mental en primera persona. Recuperado el 14 de enero de 2022, de https://activamentperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2020/01/guia-GAM-salutmental-1a-persona_cast.pdf
- AGENCIA DE CALIDAD DE LA EDUCACIÓN (2016); Los Indicadores de desarrollo personal y social en los establecimientos educacionales chilenos: una primera mirada. Chile: La Agencia de Calidad de la Educación. Recuperado el 04 de febrero de 2022, de http://archivos.agenciaeducacion.cl/estudios/Estudio_Indicadores_desarrollo_personal_social_en_establecimientos_chilenos.pdf.
- AHMED, S. (2019); *La promesa de la felicidad: Una crítica cultural al imperativo de la alegría*. Buenos Aires: Caja Negra.
- ANTÓN, F. (2017); “Antropología del sufrimiento social”, en *Antropología Experimental*, 17, pp. 345-355.
- ASESCO (2018); *El coaching se hace mayor: El libro blanco del coaching*. España: Círculo Rojo. Recuperado el 23 de febrero de 2022, de <http://www.asescoaching.org/wp-content/uploads/2020/11/EL-LIBRO-BLANCO-DEL-COACHING.pdf>.
- BAJOIT, G. (2009); “La tiranía del «Gran ISA»”, en *Cultura y representaciones sociales*, 3, 6, pp. 9-24.
- BAUMAN, Z. (2005); *Amor líquido*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- BÉJAR, H. (2014); “Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo”, en *Athenea Digital*, 14, 2, pp. 227-253. DOI.10.5565/rev/athenead/v14n2.1321.
- BERNAL, A. (2002); “El concepto de “Autorrealización” como identidad personal. Una revisión crítica”, en *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación*, 16, pp. 11-23.
- BRITO, L. (2019); *La literatura de autoayuda: El discurso de autogobierno o la sumisión del sujeto en el capitalismo*. Informe de Investigación. Quito: UASB Digital. Recuperado el 18 de mayo de 2022, de <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/6825>
- BYRNE, R. (2007); *The secret: El Secreto*. New York: Atria Books, Beyond Words.

- CABANAS, E. y ILLOUZ, E. (2019); *Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Barcelona: Paidós.
- CANAVIRE, V. (2013); “Escenas de lectura e industria cultural: el caso de los libros de autoayuda”, en *Comunicación y Sociedad*, 19, pp. 41-60.
- CARNERO, E. (2015); “Una actitud positiva no garantiza nada”, en diario *El País*. Recuperado el 25 de febrero de 2022, de https://elpais.com/elpais/2015/05/21/buenavida/1432204561_092728.html.
- CLONINGER, S. (2003); *Theories of Personality: Understanding persons*. USA: Prentice Hall.
- COCREAR (s.f.). ¿Qué es el coaching? Recuperado el 5 de enero de 2023, de <https://cocrear.mx/blog/queeselcoaching/>
- CONECTA EMPLEO (2022); Programa de Formación Digital. Fundación Telefónica y Ministerio de Trabajo. Recuperado el 23 de febrero de 2022, de <https://conectaempleo-formacion.fundaciontelefonica.com/mdt>.
- DAVIES, W. (2016); *La industria de la felicidad: Cómo el gobierno y las grandes empresas nos vendieron el bienestar*. México: Malpaso.
- DELOITTE (2018); *Tendencias en capital humano 2018 México: El auge de la empresa social*. México: Deloitte Insights. Recuperado el 7 de enero de 2022, de <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/human-capital/HCT-2018.pdf>
- EHRENREICH, B. (2018); *Sonríe o muere: La trampa del pensamiento positivo (3ª ed.)*. Madrid: Turner Publicaciones.
- ESTERMANN, J. (2001); *Historia de la Filosofía. Primera Parte*. Quito: Abya Yala.
- EVANS, C. (2017); “Why you should know about the New Thought movement”, en *The Conversation*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://theconversation.com/why-you-should-know-about-the-new-thought-movement-72256>.
- FOUCAULT, M. (2002); *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de Cultura Económica.
- _____ (2008); *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Buenos Aires: Paidós.
- FRANKL, V. (1988); *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- GANCEDO, M. (2008); “Historia de la Psicología Positiva: Antecedentes, aportes y proyecciones”, en María Martina Casullo (ed.), *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial, pp. 11-38.
- GLOBAL WELLNESS INSTITUTE (2021); *The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID*. Miami: GWI. Recuperado el 12 de octubre de 2022, de <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/the-global-wellness-economy-looking-beyond-covid/>
- HAN, B. C. (2014); *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnica de poder*. Barcelona: Herder.
- ILLOUZ, E. (2010); *La salvación del alma moderna: Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Buenos Aires: Katz.
- INTERNATIONAL COACHING FEDERATION (2020); *2020 ICF Global Coaching Study: Executive Summary*. Recuperado el 8 de diciembre de 2022, de https://coachingfederation.org/app/uploads/2020/09/FINAL_ICF_GCS2020_ExecutiveSummary.pdf

- LAZÉN, A. (2019); “Lo ordinario digital: digitalización de la vida cotidiana como forma de trabajo”, en Cuadernos de Relaciones Laborales, 37, 2, pp. 313-330. DOI: <https://doi.org/10.5209/crla.66040>
- LIPOVETSKY, G. (2007); La felicidad paradójica. Barcelona: Anagrama.
- LÓPEZ NOVO, J. (2012); “Espiritual pero no religiosa: la cultura de la transformación personal”, en ‘Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones, 17, pp. 77-99.
- MASLOW, A. (1991); Motivación y personalidad. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- MCLAUGHLIN, K. (2012); “La psicologización y la construcción del sujeto político como un objeto vulnerable”, en Teoría y crítica de la psicología, 2, pp. 3-18.
- MCMAHON, D. (2006); Una historia de la felicidad. México: Taurus.
- MILLÁN, R. y CASTELLANOS, R. (2018); Bienestar subjetivo en México. México: UNAM Insituto de Investigaciones Sociales.
- MONTES DE OCA, L. y MCLEAN, S. (2019); “Entender la autoayuda: Claves interdisciplinarias para analizar una práctica cultural en expansión”, en Revista Interdisciplinar de Estudios Latinoamericanos, 3, pp. 11-26.
- NABOR, J. (2022); “¿Qué es Desarrollo Personal?”, en Coach Juan Nabor. Recuperado el 11 de mayo 2022, de <https://poderpersonalmexico.com/que-es-desarrollo-personal.html>.
- ORTIZ, M. (2017); “Industria de autoayuda y gubernamentalidad neoliberal: La reconfiguración del rol ciudadano”, en Nueva Época, 10, 41, pp. 26-39.
- OYARZUN, C. (2016); “¿Sabes qué es el optimismo ingenuo?”, en Capacitación Consultoría+Capacitación+Coaching. Recuperado el 27 de noviembre de 2021, de <https://capacitacionchile.wordpress.com/2016/06/16/sabes-que-es-el-optimismo-ingenuo/>
- PAPALINI, V. (2014); “Culturas terapéuticas: De la uniformidad a la diversidad”, en Methaodos. Revista de Ciencias Sociales, 2, 2, pp. 212-226. DOI.10.17502/m.rcs.v2i2.53.
- _____ (2015); Garantías de felicidad: Estudio sobre los libros de autoayuda. Buenos Aires: Adriana Hidalgo.
- PEREDO, M. (2012); “En busca de la felicidad: Los libros de autoayuda”, en Intersticios Sociales. (Inter) 4, pp. 1-31.
- ROGERS, C. (1979); “The foundations of the person-centered approach”, en Education, 100, 2, pp. 98-107.
- RONELL, A. (2021); La queja de la modernidad. CLACSO. Libro digital disponible en: <https://www.clacso.org/la-queja-de-la-modernidad/>
- ROSA, H. (2011); “Aceleración social: Consecuencias éticas y políticas de una sociedad de alta velocidad desincronizada”, en Persona y Sociedad, 25, 1, pp. 9-49.
- RÜDIGER, F. (2010); Literatura de autoajuda e individualismo: contribuição ao estudo de uma categoria da cultura de massas. Porto Alegre: Gattopardo.
- SALANOVA, M. y LLORENS, S. (2016); “Hacia una psicología positiva aplicada”, en Papeles del Psicólogo, 37, 3, pp. 161-164.
- SANS, M. (2012); “¿Qué es el coaching? Sus orígenes, definición, distintas metodologías y principios básicos de actuación de un coach”, en 3C Empresa, investigación y pensamiento crítico, 3, pp. 28-38.

- SCOLARI, C. (2013); *Narrativas transmedia: cuando todos los medios cuentan*. Barcelona: Deusto.
- SELIGMAN, M. (2017); *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Océano exprés.
- SUÁREZ, H., ZUBILLAGA, V. y BAJOIT, G. (2012); *El nuevo malestar en la cultura*. México: UNAM, IIS.
- THE SECRET (2022); “Mi nuevo trabajo”, en *Lee las historias secretas*. Recuperado el 4 de agosto de 2022, de <https://www.theseecret.tv/stories/my-new-job/>
- TONIOL, R. (2018); “Terapias Alternativas”, en *Diccionario de religiones en América Latina*, de R. Blancarte (Coord.). México: Fondo de Cultura Económica, pp. 625-631.
- VALENCIA, S. (2016); *Capitalismo Gore: Control económico, violencia y narcopoder*. México: Paidós.
- WRIGHT, K. (2008); “Theorizing therapeutic culture: Past influence, future direcciones”, en *Journal of Sociology*, 44, 4, pp. 321-336. DOI:10.1177 / 1440783308097124.
- ZACARÉS, J. (1998); *La madurez personal: Perspectivas desde la psicología*. Madrid: Pirámide.