


Artículos / Articles

# Cultura de autoayuda y trabajo sobre sí mismo/a en tiempos de crisis e individualización de la vida social. Las experiencias de las personas jóvenes adultas

*Self-help culture and self-work within a context of crisis and the individualisation of social life. The experiences of young adults*

Matthew L. Turnbough \* 

Instituto Complutense de Sociología para el Estudio de las Transformaciones Sociales Contemporáneas (TRANSOC), Universidad Complutense de Madrid, España.

[maturnbo@ucm.es](mailto:maturnbo@ucm.es)

Jose Santiago 

Instituto Complutense de Sociología para el Estudio de las Transformaciones Sociales Contemporáneas (TRANSOC), Universidad Complutense de Madrid, España.

[jasantiago@cps.ucm.es](mailto:jasantiago@cps.ucm.es)

Recibido / Received: 30/06/2023

Aceptado / Accepted: 02/02/2024



## RESUMEN

La impronta que en las sociedades de modernidad tardía están dejando diversos procesos de cambio social, como la desinstitucionalización, la individualización, y el capitalismo neoliberal, hace necesario que la sociología preste mayor atención al trabajo que los individuos realizan sobre sí mismos. Nuestro foco de interés son las personas jóvenes adultas que, en un contexto de crisis e incertidumbre vital, recurren a diversos recursos como guías de orientación, entre ellas las herramientas que proporciona la cultura de autoayuda. Examinamos específicamente el papel del *coaching* en esta dinámica de desarrollo personal y su incidencia en la subjetividad y en las relaciones sociales, atendiendo al tipo de sujeto soberano y al *celebrated self* que promueve, al trabajo de introspección en el que se fundamenta, así como a la gestión de las “creencias limitantes” y de las emociones. Por último, damos cuenta de algunas críticas que se le dirigen a la cultura de la autoayuda en general y al *coaching* de manera particular. Para nuestro análisis, utilizamos los resultados procedentes de un trabajo de campo con personas jóvenes adultas que han tenido relación con la autoayuda y específicamente con el *coaching*.

**Palabras clave:** Autoayuda, individualización, jóvenes adultos/as, trabajo sobre uno mismo/a, *coaching*.

## ABSTRACT

The imprint left on late modern society by various processes of social change, such as deinstitutionalisation, individualisation, and neoliberal capitalism, require sociology to pay greater attention to the self-work done by individuals. In this article we focus on young adults who, within a context of crisis and uncertainty, may turn to various resources for

\*Autor para correspondencia / Corresponding author: Matthew L. Turnbough, [maturnbo@ucm.es](mailto:maturnbo@ucm.es)

Sugerencia de cita / Suggested citation: Turnbough, M. L., & Santiago, J. (2024). Cultura de autoayuda y trabajo sobre sí mismo/a en tiempos de crisis e individualización de la vida social. Las experiencias de las personas jóvenes adultas. *Revista Española de Sociología*, 33(2), a221. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2024.221>

guidance, including the tools provided by self-help culture. More specifically, we examine the role of coaching as it relates to this dynamic of personal development and its impact on subjectivity and social relations, considering the type of sovereign individual and the celebrated self it fosters, the practice of introspection on which it is based, as well as the management of "limiting beliefs" and emotions. Finally, we consider some of the critiques directed at self-help culture in general and, more specifically, at the process of coaching. Our analysis is based on the results of a qualitative field study with young adults who have engaged in self-help, particularly coaching.

**Keywords:** Self-help, individualisation, young adults, self-work, coaching.

## INTRODUCCIÓN

No es difícil encontrar en las estanterías de la sección de ciencias sociales de muchas librerías diversos tipos de manuales de autoayuda, ni que estos ocupen cada vez un mayor espacio en detrimento de los libros de algunas disciplinas, como la sociología. El gran público no muestra mucho interés por las obras sociológicas, mientras que la demanda de libros de autoayuda parece constante. Este hecho debería interpelar a las personas que nos dedicamos a la sociología para profundizar en diferentes líneas de reflexión sobre la significatividad y utilidad social de nuestra disciplina y su demanda más allá de los ámbitos académicos (Burawoy, 2005; Dubet, 2014, Lahire, 2006; Martuccelli y Santiago, 2017, pp. 163-210). Ciertamente no hay que contraponer en todos los casos el interés por los libros de sociología y los de autoayuda, en la medida en que no responde necesariamente al mismo tipo de demanda. En estos últimos esta puede ser psicológica, terapéutica o incluso espiritual. No obstante, hay también una demanda propiamente societal a la que la literatura de autoayuda da respuestas que desafían a la ciencia social. Por ello es cada vez más necesario reflexionar sociológicamente sobre aquella, en línea con lo que diferentes voces vienen haciendo (Ampudia de Haro, 2007; Béjar, 2011; Giddens, 1998; Hochschild, 2003; Illouz, 2010; Rose 1999). En deuda con estas interpretaciones, la aproximación que proponemos en este artículo busca situar esta literatura y, más ampliamente, la cultura de la autoayuda en un contexto de cambio social que ha traído consigo una transformación en la producción social de los individuos. Como fruto de diversos procesos de cambio social, los individuos se ven confrontados a hacer un creciente trabajo sobre ellos mismos, toda vez que las instituciones que proporcionaban las orientaciones normativas de la acción han dejado de hacerlo con la consistencia de antaño. En la modernidad tardía los individuos se perciben, cada vez más, como sujetos soberanos de sus vidas, dueños de sí mismos, lo que les obliga a hacer un creciente trabajo reflexivo. Es en este trabajo sobre sí mismo/a en el que nos queremos centrar para aproximarnos al papel que en él desempeña la cultura de autoayuda en la que muchas personas buscan guías de conducta con las que orientar y sostenerse en su cotidianidad. En este artículo focalizamos la atención en las personas jóvenes adultas, que, situadas en un contexto de una larga crisis, experimentan situaciones de incertidumbre vital, lo que les obliga a realizar un creciente trabajo sobre ellas mismas. Nuestro objetivo es explorar las experiencias de estos individuos con el coaching y la cultura de autoayuda, analizando el modo en el que se sirven de sus dispositivos. La pregunta de investigación que se plantea en este trabajo busca dar respuesta al efecto que estos dispositivos tienen en la subjetividad y en las relaciones sociales de las personas jóvenes adultas, dadas las implicaciones sociales y sociológicas que ello tiene.

Iniciamos este artículo haciendo énfasis en la necesidad cada vez más imperiosa de que la sociología desplace su mirada hacia el trabajo que los individuos hacen sobre sí mismos como fruto de una prescripción social derivada de diversos procesos de cambio social. Tras ello, presentamos la metodología y el trabajo de campo realizado. Como resultado

de la explotación del material empírico, en primer lugar, mostramos el contexto de crisis e incertidumbre que experimentan las personas jóvenes adultas, en el que enmarcamos el recurso a la cultura de autoayuda. Posteriormente, ahondamos en la concepción del sujeto soberano de la que se nutre esta cultura -y que contribuye a expandir- y más en concreto en el *celebrated self* que permea la representación que tienen muchas personas jóvenes de ellas mismas. A continuación, analizamos el trabajo que estas hacen sobre sí mismas en relación con la cultura de autoayuda. Para ello, se analiza el papel que desempeña el trabajo de introspección que prescriben los dispositivos de autoayuda como el *coaching*, el trabajo que hacen los individuos sobre las ideas que se consideran limitantes, así como la gestión de las emociones. Por último, mostramos algunas críticas que estas personas jóvenes dirigen a los libros de autoayuda y al *coaching*. El artículo concluye con un apartado donde se da cuenta de forma resumida de las principales conclusiones alcanzadas y se reflexiona sobre el desafío social y sociológico que supone el desarrollo de esta cultura de la autoayuda.

## UN GIRO EN LA MIRADA SOCIOLÓGICA: EL TRABAJO SOBRE SÍ MISMO/A

Desde sus orígenes, la sociología ha puesto énfasis en mostrar de qué modo la sociedad se incorpora en los individuos a través de diversos procesos de socialización (civilizatorios en el sentido de Elías, de clase social, de género, etarios, etc.). La sociedad hace al individuo, que no es más que un producto de la vida social. Sin duda podemos decir que esta es la lectura canónica del oficio de sociólogo/a. Junto a ella, la otra mirada de la sociología es la que muestra cómo los individuos conforman y transforman la vida social, para lo cual se presta atención a la agencia, la acción colectiva, los movimientos sociales, las revoluciones, etc. Junto a estas dos miradas es cada vez más necesario que la sociología preste mayor atención a las crecientes prescripciones sociales que se dirigen a los individuos para que hagan un mayor trabajo sobre ellos mismos. Volvamos a la célebre frase de Sartre (1952, p. 63) cuando señalaba que "(l)o importante no es lo que han hecho de nosotros, sino lo que nosotros hacemos de nosotros mismos con lo que han hecho de nosotros". Sociológicamente las dos cuestiones a las que se refiere Sartre son de enorme interés. Sin duda que la sociología no puede renunciar a su esencia constitutiva y debe dar cuenta de lo que la sociedad ha hecho de nosotros/as. Pero, al mismo tiempo, y como parte precisamente de la respuesta a esa pregunta, la sociología debe considerar la prescripción social que obliga a los individuos a hacer un mayor trabajo autorreflexivo, que es consecuencia de diversos procesos de cambio social.

Desde hace varias décadas nuestra sociedad no produce a los individuos del mismo modo que lo hacía con nuestros abuelos y abuelas. Las instituciones de socialización que marcaron sus vidas (iglesia, escuela, familia) han dejado de funcionar como antaño. Ya no son el baluarte de una forma de concebir la sociedad, cuya función era transformar los valores en normas y estas en subjetividades a través de los roles y el trabajo de socialización. En ello consiste el proceso de desinstitucionalización, que no debe entenderse como la pérdida de importancia de las instituciones en tanto que organizaciones, sino como la pérdida de su capacidad de "instituir", es decir, de transmitir unos valores y normas que se reflejen en roles a partir de los que se conforman las personalidades individuales (Dubet, 2006). Actualmente las instituciones no proveen orientaciones normativas de la acción de la misma manera que lo hacían cuando imperaba ese programa institucional. Como consecuencia, se produce una "creciente transferencia de las instituciones al individuo, de los roles y los estatus hacia las personas" (Dubet, 2013, p. 113).

Es por tanto en este proceso de desinstitucionalización donde se debe rastrear la creciente importancia del trabajo sobre sí mismos que deben realizar los individuos. Dicho proceso tiene como corolario otro proceso, el de individualización, por el cual los individuos adquieren un mayor protagonismo en la vida social, en el sentido señalado

por Bauman: los riesgos y las contradicciones siguen produciéndose de manera social; “es solo el deber y la necesidad de hacerles frente lo que está siendo individualizado” (Bauman, 2001, p. 60). De forma creciente las sociedades de modernidad tardía prescriben la búsqueda de “soluciones biográficas a contradicciones sistémicas” (Beck y Beck-Gernsheim, 2003, p. 31).

A raíz de esta presión sobre el sujeto para encontrar soluciones individuales y de hacerse responsable de su devenir vital, han surgido una diversidad de herramientas que pretenden acompañarle en esta trayectoria individualizada. Aparecen en este escenario de transformación societal unos instrumentos de navegación que tienen como objetivo apoyar al individuo en este proceso de autogestión, nos referimos a los textos de autoayuda, al *coaching* y a las técnicas de crecimiento personal que sirven como líneas de orientación (Giddens, 1995; Ampudia de Haro, 2007; Illouz, 2010; Mäkinen, 2016; Pagis, 2016).

No se puede dejar en un segundo plano la influencia del neoliberalismo y su nueva gubernamentalidad como una de las causas de la preinscripción individualizadora que alimenta el trabajo sobre sí mismo/a y el consumo de la cultura de autoayuda (Fridman, 2019; Peck, 2008). Desde una perspectiva foucaultiana se concibe como una herramienta necesaria para la gobernanza de sus ciudadanos, señalando también la relación entre la autoayuda, los juegos de poder y los regímenes de verdad (Ampudia de Haro, 2007 y 2010; Ruiz Castro, 2010; Rimke, 2000; Rose, 1999). La cultura de la autoayuda estaría ligada al capitalismo neoliberal, pero también a un contexto de cambio social más amplio, una metamorfosis de la relación sociedad-individuo caracterizada por la aparición de ciertas aperturas e igualmente de nuevos riesgos con los que tienen que lidiar las personas.

## METODOLOGÍA

Este artículo se nutre de un trabajo de campo de tipo cualitativo realizado con personas jóvenes adultas que han tenido relación con la cultura de autoayuda y específicamente con el *coaching*. Nos referimos a personas jóvenes adultas para distanciarnos así de la visión homogeneizadora que conlleva la utilización del término “juventud” (Bourdieu, 2000; Martín Criado, 1998). Preferimos utilizar la expresión personas jóvenes para dar cuenta de su diversidad y heterogeneidad e incorporar también así el lenguaje inclusivo, haciendo énfasis en la cuestión del género. Al referirnos a las personas jóvenes adultas queremos también marcar una diferencia por edad, que en este caso responde a las condiciones de existencia de la población investigada, en el sentido del tardío acceso a la independencia habitacional que, en España, a diferencia de otros países de nuestro entorno, se sitúa alrededor de los 30 años.

Para este estudio nos interesamos por las experiencias de personas entre 20-39 años procedentes de clases populares y medias. El origen de este trabajo se encuentra en los resultados de un proyecto de investigación previo (VULSOCU<sup>1</sup>), en el que surgió como tema significativo el trabajo sobre uno mismo y la cultura de autoayuda. Por ello, en el trabajo de campo que aquí se presenta, se focaliza la atención en personas jóvenes adultas que han tenido experiencias con distintos procesos de autoayuda, fundamentalmente con el *coaching*. Se realizaron 22 entrevistas semi-estructuradas por toda España en 2021. El guion de entrevista (ver Anexos A y B) se elaboró con el objetivo de captar discursivamente las experiencias de estos individuos con estas herramientas, así como el trabajo que hacen sobre sí mismos sirviéndose de ellas. Para este guion hemos seguido las orientaciones metodológicas de Alonso (1994, p. 226) y Valles (1999, p. 209) sobre la importancia de tomar en cuenta en las entrevistas tanto

1 El proyecto VULSOCU, “Nuevas formas de vulnerabilidad socio-existencial, soportes y cuidados en España” (CSO2016-76179-R) (AEI/FEDER, UE) fue financiado por el Programa Estatal de Investigación, Desarrollo e Innovación Orientada a los Retos de la Sociedad del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación 2013-2016. Ministerio de Economía, Industria y Competitividad. Agencia Estatal de Investigación. Fondo Europeo de Desarrollo Regional (UE).

un eje biográfico que permita ir a las personas entrevistadas desde el pasado al futuro pasando por el presente, como un eje temático que haga transcurrir el desarrollo de la entrevista de lo general a lo particular. La matriz del diseño y la selección de las personas participantes en el trabajo de campo tomó en cuenta las variables de clase social de origen y género. Los perfiles sociodemográficos de las personas jóvenes entrevistadas se recogen en el [anexo](#).

Para este trabajo de campo se utilizó un muestreo no probabilístico, un muestreo estratégico intencional dado nuestro interés por los discursos de personas jóvenes adultas a la luz de las variables de género y clase social de origen, buscando obtener una cierta representación estructural ([Ibáñez, 1979](#)). La apuesta por una metodología cualitativa deriva de nuestro interés en analizar cómo las personas jóvenes adultas se perciben en un contexto de crisis e individualización de la vida social, el modo en que se apoyan y utilizan la cultura de la autoayuda y las consecuencias que ello tiene en su subjetividad y en sus relaciones sociales. Las entrevistas semi-estructuradas nos permiten obtener un discurso directo, con un alto grado de reflexión. Podemos acceder así al universo del sujeto para indagar en las experiencias de las personas jóvenes adultas con la cultura de autoayuda y de forma específica con el coaching. A la hora de analizar el material empírico, hemos realizado un análisis discursivo clásico, sin recurrir a software, focalizado en los objetivos de investigación señalados y buscando la saturación discursiva, más allá de la singularización de las trayectorias vitales. La acción discursiva queda encuadrada en las prácticas y contextos sociales de los sujetos ([Berteaux, 2005](#)), por lo que el análisis discursivo nos permite acercarnos a marcos axiológicos, visiones del mundo y procesos afectivos a través de una tarea socio-hermenéutica para comprender tanto el hacer de los discursos en la sociedad ([Alonso, 2008](#); [Gadamer, 1977](#)) como el hacer de los individuos con estos esquemas simbólicos.

## LAS PERSONAS JÓVENES ADULTAS EN UN CONTEXTO DE CRISIS E INCERTIDUMBRE

Como es sabido, las franjas de edad jóvenes concentran un mayor porcentaje de precariedad laboral. España inició 2021 con la tasa de paro juvenil más alta de la Unión Europea (39, 9%) ([Eurostat, 2021](#)). Para estas personas jóvenes adultas es clave tanto la escasez del trabajo como el hecho de que tengan que lidiar con empleos de baja calidad. En este sentido, otro dato significativo relacionado con la inestabilidad laboral de los/las jóvenes españoles/as es el porcentaje de contratos temporales. España fue el país de la Unión Europea con la mayor tasa de temporalidad laboral en 2021 llegando al 25%, mientras que en el caso de los/las jóvenes esta cifra ascendió al 66%. Ello sin duda incide, junto a otros factores estructurales como el contexto de vivienda ([Echaves García, 2017](#)), en el hecho de que las personas jóvenes españolas se emancipan más tardíamente que en el resto de Europa, si bien hay también que tener presente otro tipo de consideraciones de tipo cultural ([Gaviria, 2007](#)). Según los datos de la Oficina Europea de Estadística (Eurostat)<sup>2</sup>, la edad media de emancipación en España ronda los 30 años, cuando la media europea se sitúa en torno a los 26 años ([Eurostat, 2021](#)).

El contexto económico y la precariedad laboral a los que se enfrentan los/las jóvenes en España es muy problemático ([Tejerina, 2020](#)). En los últimos años hemos pasado de una crisis a otra, de los efectos de la crisis del 2008 al impacto del Covid-19, lo que ha contribuido a agudizar la precariedad laboral con la que tienen que lidiar estas personas jóvenes ([Benedicto et al., 2020](#); [Benedicto et al., 2022](#)). No es por ello sorprendente que las sensaciones que verbalizan al hablar de su futuro sean de preocupación y miedo ante un escenario que ven marcado por la incertidumbre:

<sup>2</sup> <https://ec.europa.eu/eurostat/web/main/home>  
<https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/edn-20210812-1>

Ahora hay incertidumbre, ahora hay miedo (E2).

Desconocimiento del futuro y miedo a lo desconocido (E3).

¿Cuál es mi miedo?, la incertidumbre, porque ahora yo, por ejemplo, estoy, bueno, lidiando con ello, porque, por ejemplo, ahora mismo yo estoy en el paro, bueno, voy a estudiar y tal, pero yo no tengo la cobertura que tenía antes, o un curro, o no sé qué, pues eso, la incertidumbre (E10).

Agobio, agobio, agobio, agobio...sí. Es un poco de incertidumbre (E14).

Me agobiaba mucho eso, el no acabar de encontrar mi sitio...yo me suelo agobiar bastante en... pienso mucho en el futuro, y le doy vueltas de ¿qué pasará, qué no pasará, dónde estaré?... (E22).

Todos estos testimonios, y muchos otros que han aparecido en el trabajo de campo, nos dan cuenta de hasta qué punto las personas jóvenes adultas viven sus vidas con una profunda incertidumbre (Santamaría, 2012). Sus relatos nos muestran las dos caras de la incertidumbre biográfica. Por un lado, la cara más positiva que, de algún modo, celebra la incertidumbre por las experiencias que posibilita (Ramos Torre, 2020, pp. 30-33). Por otro lado, en la mayoría de los casos, la incertidumbre es vivida por las personas jóvenes adultas como algo negativo, en la medida que imposibilita crear un sentido biográfico, generando, como hemos visto, miedo y ansiedad ante el hecho, como señala Castel, de “no poder dominar el presente ni anticipar positivamente el porvenir” (Castel, 2004, p. 40). Ante este panorama de incertidumbre, muchas personas jóvenes se sienten desubicadas y señalan de forma explícita que no saben qué hacer, cómo guiarse en sus vidas:

Es el sentimiento de estar desubicado, de no saber muy bien en qué dirección tiene que tirar tu vida ahora...un callejón sin salida...un quiero y no puedo (E5).

¿Sabes la película de Nemo cuando pasan por la corriente de tal?, es como que yo estoy ahí en el mar viendo la corriente, y la corriente pasa y es súper fuerte, y yo no sé cómo meterme ahí (E14).

La imbricación de las crisis con la creciente prescripción individualizadora, fruto de los procesos que veíamos anteriormente, da lugar a un contexto de incertidumbre ante el que los individuos deben hacer un trabajo sobre ellos mismos para encontrar su propio camino. Como de forma simbólica explicaba un joven entrevistado en la investigación del proyecto VULSOCU referido anteriormente (Santiago, 2021; Turnbough, 2024), no existe un sombrero, como el que aparece en la película *Harry Potter*, ni un manual de instrucciones que te indique exactamente lo que debes hacer con tu vida:

Estás a oscuras, porque no sabes dónde es el camino o...la luz de dicho túnel, dónde está la salida...hay una película de Harry Potter donde (se) ponía un sombrero y decía a los personajes: Tú tienes que ir a este colegio, tú a tal... aquí desgraciadamente no hay un sombrero que hable y te diga: Pues mira, tu camino es yendo aquí o estudiando esto...o haz lo otro, desgraciadamente... nadie te sabe asesorar (Hombre, origen clase media, 31 años).

Ante este escenario de incertidumbre, se hace cada vez más necesario para muchas personas jóvenes adultas encontrar “herramientas” que les permitan “soportar” sus vidas cotidianas:

Al final, estamos constantemente buscando herramientas para soportar un día a día de mierda (E10).

Los soportes que permiten a los/las jóvenes sostenerse cotidianamente en situaciones de incertidumbre y precariedad son de diversa índole, tanto materiales como simbólicos. La variedad de estos soportes es amplia, desde los relacionales, como la familia y las amistades, de gran importancia en las sociedades del sur de Europa, hasta el recurso a los juegos de azar, pasando por el cultivo de la “vocación” que permite sobrellevar la precariedad laboral (Álvarez-Benavides y Turnbough, 2021; Castrillo Bustamante y Vicente Olmo, 2021). Entre esos soportes, encontramos la cultura de la autoayuda, la cual proporciona guías orientativas de acción de las que muchas personas jóvenes se sirven para hacer frente a la incertidumbre.

## EL INDIVIDUO SOBERANO Y EL *CELEBRATED SELF*

La falta de respuestas ante el panorama de incertidumbre y la necesidad de guías de acción alimenta la cultura de la autoayuda. Esta se nutre de (y propaga) una representación del sujeto que cobra una creciente relevancia en la modernidad tardía. Nos referimos a un modelo de individuo soberano, un sujeto independiente que debe hacerse responsable de sí mismo. Esta representación es consecuencia de la desinstitucionalización y la pérdida de orientaciones normativas externas, que dan lugar a un nuevo modelo normativo que prescribe al individuo ser él mismo. Como ha mostrado [Ehrenberg \(2000\)](#), el individuo de la modernidad tardía no estaría ya gobernado por una ley moral que lo aplasta, sino arrojado a una prescripción permanente de performance, un ideal de plena autorrealización. El individuo debe ser, por tanto, dueño de sí mismo y apasionarse por serlo.

Esta representación del individuo como sujeto soberano y responsable de sí mismo está presente en las personas jóvenes adultas que utilizan la cultura de la autoayuda, alimentando una concepción de la realización personal y de la independencia a partir de la que las (inter)dependencias, que son condición de posibilidad de la vida social, son concebidas como algo peyorativo ([Álvarez-Benavides y Turnbough, 2021](#)).

La percepción de la dependencia como una realidad no deseada está condicionada, en parte, por el género al estar ligada a un cierto modelo de masculinidad y agencia humana que puede llevar a algunos hombres a interpretar la ayuda externa como una amenaza a su virilidad. Se propaga así una determinada visión de la individualidad humana, un modelo de sujeto autosuficiente, omnipotente y sin ataduras. Se trataría de una noción que enlaza con ese sujeto emprendedor, que es simbólicamente poderoso en el imaginario de los/las jóvenes ([Mørch et al., 2018](#); [Serrano Pascual y Fernández Rodríguez, 2018](#)). La concepción del individuo que se hace a sí mismo toma así nuevos bríos en la modernidad tardía alimentada por los discursos de la autosuficiencia ([Béjar, 2011](#)) y, en los últimos tiempos, por una comprensión individualizada y psicologicista de la resiliencia, según la cual el éxito a la hora de afrontar situaciones adversas deriva de las “capacidades internas de los individuos”. Las competencias personales, actitudinales y motivacionales, toman un creciente protagonismo para muchas personas jóvenes a la hora de hablar y afrontar los problemas sociales. Estos testimonios, como otros de nuestro trabajo de campo, muestran hasta qué punto el proceso de individualización está calando en las personas jóvenes. Son un ejemplo de cómo, en la línea que señala [Bauman \(2001\)](#), se proporcionan respuestas individuales a los problemas sociales. Las implicaciones tanto sociales como sociológicas que ello tiene son de una enorme relevancia, en la medida en que se propaga -y en ello los dispositivos de autoayuda juegan un papel mayor- la idea de que “todo está dentro de la persona”, y por ello es necesario “conocerse a uno mismo”:

Cada persona tiene sus propios recursos y puede superar sus propios obstáculos con ella misma, solo necesita...información o ciertas herramientas ¿no? Que le ayuden, pero todo está dentro de esa persona (E17).

El coaching es una herramienta de acompañamiento, la cual te puede ayudar a darte cuenta de cosas que no ves. Sobre todo, es una herramienta que te empodera y que siempre está, digamos, ligada al mensaje de que tú tienes toda, toda la información (E9).

La concepción del individuo como sujeto soberano que debe hacerse responsable de sí mismo, sabedor de que “todo está dentro de él” queda reflejada con el auge del llamado *celebrated self* ([Western, 2012](#)). Con ello se hace referencia a la concepción del individuo en la que descansan los dispositivos de la autoayuda como el *coaching*, a partir de la cual algunos de sus seguidores trabajan con la premisa de que los clientes tienen los recursos que necesitan en su interior y pueden conseguir cualquier cosa que se propongan si creen en ello con empeño. El *celebrated self* marca por tanto distancia con



el *wounded self* que subyace a las terapias más clásicas de psicólogos y psicoterapeutas, haciendo referencia a un yo que está dañado, fragmentado o herido emocionalmente y que requiere reparación (Western, 2012). Como ha mostrado este autor, la expansión del coaching fue posible cuando la concepción del yo herido, que no era bien vista por muchos ejecutivos, fue dando paso al “yo celebrado” que exalta las capacidades del individuo. Esta transición tiene importantes implicaciones para el trabajo sobre sí mismo y la subjetividad de los individuos que practican el coaching. A diferencia, por ejemplo, de la terapia psicoanalítica, la persona no se preocupa tanto por su pasado, sino que se centra en el presente-futuro, en las posibilidades que tiene por delante basadas en todo el potencial interno que atesora (*unleash potential*). Esta transición del *wounded self* al *celebrated self* se evidencia en nuestro trabajo de campo:

La psicología antes era muy rancia...ahora sí que se trabaja desde el punto de vista...más positivo, más las fortalezas de la persona, no nos vamos a centrar tanto en cuáles son sus...sus puntos tan flacos...sino en sus fortalezas (E8).

La vulnerabilidad, en definitiva, es vista como algo negativo en lo que no hay que recrearse, dejando paso a lo positivo, exaltando las fortalezas y capacidades del *celebrated self*. Como bien explica Illouz (2010, p. 207), “la salud y la autorrealización” han llegado a ser “sinónimos”. Atendiendo a la transición señalada, el paciente enfermo con un problema deja paso al cliente, un sujeto que no requiere necesariamente un diagnóstico, sino un proceso de *coaching*, un acompañamiento en ese viaje hacia un estado de realización plena. La transformación es de tal calado que marca, como asumen estos jóvenes, una distancia insalvable entre la psicología más tradicional que es concebida como una terapia para los enfermos (Furedi, 2004) y el *coaching* que es visto como una terapia de acompañamiento para “los sanos”:

El psicólogo es para resolver algún problema que tengamos...el *coaching* en lo que se diferencia, aparte que no tiene nada que ver con medicina ni nada de esto, el coaching es un proceso para una persona que esté mentalmente sana, que quiera lograr una meta, que quiera prosperar en su vida o lograr algo que todavía no sea...pero no sepa cómo lograrlo, ¿no? (E1).

Hablando de personas sanas, obviamente quien no esté sano pues para eso hay psicólogos y psiquiatras, que en mi caso no me ayudó porque yo no necesitaba un psiquiatra, necesitaba otra cosa...cuando hay una enfermedad para eso hay médicos, pero cuando somos personas sanas que tenemos conflictos en nuestras vidas o necesitamos simplemente que alguien nos ayude iluminando un poquito...esto es como el *Google Maps*, tú le pones el objetivo y te dice dónde ir (E4).

## EL TRABAJO DE INTROSPECCIÓN Y LA BÚSQUEDA DE LA VOZ INTERIOR

Para alcanzar nuestro objetivo de explorar las experiencias de las personas jóvenes adultas con la cultura de autoayuda y el modo en el que esta incide en su subjetividad y relaciones sociales es fundamental atender al trabajo de introspección que aquella prescribe.

Hay que señalar que los dispositivos de la cultura de autoayuda se inscriben en la tradición de la hermenéutica de las profundidades del yo, centrados en un específico trabajo de introspección (Martuccelli y Santiago, 2017, p. 172). La autoobservación y el autoconocimiento son la primera fase de dispositivos como el *coaching*:

Es un proceso para ti...tú te has metido en un proceso de autoconocimiento, ¿qué es lo que quieres trabajar? (E14).

El *coaching* es...una toma de consciencia, o sea, es elevar la conciencia del cliente (E17).



Una cosa bastante personal, de autoconocimiento y...de mejora de...uno mismo (E15).

Hay un cambio de consciencia, que cada vez hay más gente interesada en trabajarse consigo misma, en aprender, que al final es lo que genera más capacidad de amar...como individuos vamos a mejor (E12).

El trabajo de introspección tiene larga data, pero en el marco de la sociedad reflexiva se ha democratizado y convertido en un fenómeno de masas, empleado tanto por personas procedentes de clase popular como de clase media. Esta labor reflexiva tiene implicaciones mayores para la conformación de la subjetividad e implica en sí mismo un desafío para la sociología. El trabajo de introspección que prescribe el *coaching* busca escuchar la “voz interior” del individuo, entablar un diálogo interno con esa voz que permita en definitiva acceder al “yo auténtico”. Uno de los jóvenes adultos entrevistados señalaba que “estaba ansioso por encontrar respuestas interiores y sentía que necesitaba realmente estar solo para conseguirlo” (E12). Con el tiempo se dio cuenta de que la respuesta estaba dentro de él:

La respuesta...era cien por cien dependiente de cómo estabas por dentro...si empiezas a mirar a tu propio cuerpo, mirarte por dentro y generar una actitud de ecuanimidad, de visión desde la consciencia, esto es...la idea de la conciencia es lo algo que fue creciendo cada vez más y que ha sido más...al final el pilar hacia dónde realmente voy (E12).

Es necesario cultivar el hábito de escuchar la voz interior, un mecanismo autorreflexivo de comunicación interna o diálogo interior. Como señala una *coach* con presencia en los grandes medios, “para ser uno mismo es necesario conocerse y ser consciente de hasta qué punto la imagen que uno tiene de su persona coincide con su yo real y auténtico” (Subirana, 2016). Ese “yo real y auténtico” es el que se busca para ponerlo en contraste con lo que el individuo percibe de él:

Cuando entiendes el concepto de abrir el campo de tu autoconocimiento, esa búsqueda que hace la persona...se tiene que lanzar al agua y nadar (TC2, hombre, origen clase popular, 24 años).

Pues un poco a ayudarte a contrastarte contigo mismo o misma, y realmente ver si lo que tienes dentro sigue siendo coherente con lo que quieres y lo que eres (E17).

Me ha ayudado...a conocerme a mí misma y a saber lo que realmente quiero y a luchar por ello y a seguir mis metas y todo...me ha ayudado a centrarme un poco y a saber cómo elaborar el camino hacia donde quiero ir (E7).

Desde la perspectiva sociológica es poco plausible concebir un “yo real y auténtico” que se mantiene en el tiempo. Pero ello no es óbice para investigar sociológicamente este tipo de representación que alimenta una forma de concebir la subjetividad que la tradición sociológica despachó como una mera ilusión (Martuccelli, 2007, p. 378). En línea con los planteamientos de la sociología disposicionalista de Lahire, ese “yo auténtico” puede ser el fruto del modo en el que lo social actúa en los pliegues más singulares de cada individuo. El hecho de que los múltiples procesos de socialización hayan hecho incorporar disposiciones diversas, que pueden ser contradictorias y estar adormecidas, puede estar en el origen de que los individuos conciban que en su foro interno hay un yo íntimo y auténtico (Lahire, 2005, pp. 174-176). Un “yo auténtico” que escaparía a las determinaciones de la vida social, lo que nos hace adentrarnos en la subjetividad entendida como una experiencia particular de sí, la sensación de tener algo en nosotros/as que escapa a lo social (Martuccelli, 2007, p. 369). Es esta sensación la que fomentan y a la que da respuesta la cultura de la autoayuda. Se trata de buscar el “verdadero yo”, libre de determinaciones sociales.

La cultura de la autoayuda, al servirse de diferentes herramientas como la meditación, la inteligencia emocional y diversos test de fortalezas o sistemas de personalidad, permite al individuo, gracias a la búsqueda introspectiva, profundizar en el autoconocimiento que

le posibilita devenir el sujeto de su propia vida. Esa “voz interior” en muchas ocasiones le dice al individuo que en el pasado no ha sido el dueño de su propia vida. De ahí que el sujeto se libere de las ataduras que le impiden autodesarrollarse:

Como coach, acompañamos en todo el proceso a una persona a liberarse de sus miedos, a ser ellas mismas, a pensar por ellas mismas, no a decir lo que tienen que hacer, sino a que ellas mismas se den cuenta de lo que realmente quieren, tomen conciencia y se responsabilicen sobre una meta...es como un proceso, no sé, muy bonito...de autoconocimiento (E1).

La capacidad de elegir cómo quieres responder ante la vida...la libertad en realidad no te la pueden quitar nunca, porque siempre mantienes esa capacidad de responder momento a momento, es uno el que abandona su propia libertad, ¿sabes?, era yo el que elegía no irme de viaje o no hacer un plan solo cuando mi ex estaba embarazada para cuidarla, porque ella me lo exigía, pero en realidad no estaba del todo de acuerdo, porque yo veía la pareja o mi modelo de familia era distinto, y entonces creo que me abandonaba a mí mismo por ceder por ella (E12).

La búsqueda de la voz interior que persigue la cultura de autoayuda, ya sea a través de textos, terapia o sesiones de *coaching*, no solo tiene como finalidad indagar en los estados interiores de los individuos, sino que su objetivo último es la autorrealización personal, y lo que ésta tiene asociada, como la libertad y el bienestar personal. Diversos testimonios hacen énfasis en la idea de la realización personal como fin último:

Para mí la libertad es, tiene o tendría que ver con el sentirse realizado. Quiero decir, sentirse realizado y sentirse bien es libre...si tú te sientes bien contigo mismo en cada momento, eso yo creo que es libertad (E9).

Cualquier cosa que consigas es un deseo temporal, una proyección mental, no es real, es más importante que tú te realices a ti mismo. Eso te genera un bienestar mucho mayor (E5).

De forma general la cultura de la autoayuda y de manera específica el *coaching* dan respuesta a una de las corrientes más poderosas de la modernidad tardía, la ética de la realización personal, que es concomitante con el proceso de individualización (Beck y Beck Gernsheim, 2003). Con la llegada de la cultura de la autoayuda, la búsqueda de la identidad no ha sustituido la búsqueda de la emancipación (Roudinesco, 2023), sino que se ha convertido en un camino privilegiado para alcanzarla. Con la individualización de la vida social el individuo tiene la tarea de vivir la propia vida, un proceso tanto de autodescubrimiento como de autoproducción, un peso que en el caso de las personas jóvenes coincide con ese complejo tránsito a la vida adulta.

## DE LAS CREENCIAS LIMITANTES Y LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES A LA ACCIÓN

Si la autoobservación y el autoconocimiento son la primera fase de estos dispositivos, la búsqueda de la voz interior tiene una finalidad eminentemente práctica con la que conseguir una vida autorrealizada. Como decíamos, no se trata solo de bucear en los estados interiores del individuo, sino que el retorno sobre uno mismo tiene una finalidad práctica que ha de verse reflejada en las acciones más comunes de la vida cotidiana. Para alcanzar la realización personal, una vez iniciada esa escucha interna, el individuo debe continuar haciendo un trabajo sobre sí mismo en dos direcciones: eliminando las creencias que impiden vivir una vida propia plena y cultivando las emociones positivas (Cabanas e Illouz, 2019), lo que incluye la labor de educar la voz interior (Rojas Estapé, 2018; Kross, 2021).

Para conseguir que el trabajo sobre uno mismo se vea reflejado en la vida cotidiana, los individuos deben convertirse en sujetos de sus propias vidas, dejando atrás las creencias que ponen límites a su propia individualidad. El *celebrated self* debe abrirse paso eliminando los pensamientos negativos. Cualquier individuo atesora un inmenso potencial, pero los límites autoimpuestos le impiden desarrollarse adecuadamente. Por ello, en el *coaching* un papel central lo juega la detección y desactivación de las ideas limitantes:

Eliminar esa actitud de tu pensamiento, esas creencias limitantes en general. Yo la he trabajado en una cosa en particular, pero...creo que a nivel general puedes eliminar incluso esa actitud...es romper esas barreras que tú mismo te pones (E16).

Una palabra, que es mi favorita, que es la resiliencia, y creo que es la que ha tenido como toda esta entrevista...en el fondo ser resiliente e ir superando obstáculos, pero a veces te das cuenta que los obstáculos los pones tú, entonces tenemos que evitar obstáculos para poder volar (E13).

Es una forma de conocimiento humano extraordinario, de conocernos mejor... de superar paradigmas, de superar prejuicios y de superar también creencias que nos limitan (E18).

Desde esta perspectiva, los límites no son fruto de las constricciones sociales, ya que en último término los ponemos nosotros/as mismos/as al tener lo que en el *coaching* se llaman "creencias limitantes", aquellas que impiden a las personas autorrealizarse. La superación personal es posible y deseable, pero es necesario desactivar estas creencias que vamos heredando inconscientemente en la vida, lo que requiere un profundo trabajo sobre uno mismo. Vemos por tanto de qué modo el *coaching* se articula con el proceso de individualización, haciendo que los problemas que pueden tener una dimensión social sean vistos como algo personal.

Pero para mostrar de qué modo los dispositivos de autoayuda inciden en la subjetividad de las personas jóvenes, no solo debemos atender a su dimensión racional o cognitiva, ya que también hacen hincapié en el ámbito emocional. De hecho, la lucha contra las ideas "autolimitantes" tiene por objetivo cultivar una emoción concreta, la seguridad en uno/a mismo/a (Béjar, 2011, p. 346).

Me ha cambiado...la forma de ver la vida, aprender sobre el *coaching*...como que ha cambiado la forma de ver la vida para mí misma, aplicármelo a mí, a quitarme los miedos y todo...me ha permitido hacer cosas que antes no hacía (E1).

He ganado un poco de confianza respecto hacia mí mismo...autoestima, seguridad...he descubierto que tenía más capacidades de las que inicialmente... consideraba que tenía (E11).

De forma convergente con el llamado capitalismo emocional, las prácticas de autoayuda ofrecen precisamente un "pragmatismo institucional" necesario para la gestión emocional (Illouz, 2010, p. 303). Los textos de desarrollo personal, las sesiones de *coaching* y la terapia enfatizan esta labor de desarrollar la inteligencia emocional del cliente, de comprender mejor la dimensión afectiva, como bien explican estos jóvenes:

Se puede hacer un proceso...de ver qué dice esa emoción, por qué está ahí. Al final es una toma de conciencia. Y las emociones hablan, el cuerpo habla... si tienes ansiedad...está ahí por algo...y a veces no le damos el tiempo, no le ponemos el foco, porque como molestan ¿no?, son emociones que molestan, que dices: "Que mal se siente"...pues las apartas, entonces también hay que ponerles foco y mirar qué quieres (E17).

El *coaching* ha sumado de manera importante en mi vida para...conocerme mejor...entender cómo funciona, simplemente, tu mente y cómo funcionan pues los estímulos que le pueden surgir desde una emoción, y poder entender ciertas emociones y ciertas, eh, situaciones (E9).

En el *coaching* se ofrecen al individuo diversos mecanismos de inteligencia emocional, que le permiten identificar sus emociones en cada momento, test de fortalezas, como puede ser el análisis DAFA/FODA, y sistemas de clasificación de personalidad, como el Eneagrama. Una práctica bastante extendida, que promueve la cultura de la autoayuda, es el *mindfulness* o la atención plena, una forma de meditación, pero también una técnica individual de gestión emocional (Carvalho, 2021; Sauerborn et al., 2022). A través de diversas herramientas se busca adentrarse en el universo de las emociones para analizarlas:

Un punto súper guay fue como un *tip* que nos dieron...“Fijaos en vuestra cabeza las veces que decís un ‘pero’ o un ‘y si...’”. Un ‘y si’...es un miedo... en plan: “Y si no sé qué...puedo hacer no sé cuántos...pero y si”...es una manera de detectar las emociones, de mentalmente, en esa comunicación interna, te estás frenando... “vale, piensa lo que dices, porque lo que dices expresa tu mundo interior” (E14). Es a través de técnicas y de juegos nos proponen analizar nuestras emociones, estar atentos para conseguir ese estado coach...lo que sea que en ese momento que me está pasando y que se está apoderando de mi cerebro, ¿no?, el cerebro reptiliano se está saliendo y mi cerebro racional se está paralizando, pues digo: “Vale, ¿qué puedo hacer?”, y simplemente el estar atenta ya se relaja la emoción...trabajando un poquito más visualizas cómo lo quieres vivir, cómo quieres hacer eso, de repente te salen unos recursos que dices: “Vamos, ¿esto estaba aquí, cómo no lo he usado esto antes?” (E4).

En línea con las categorías de Hochschild (1979), la cultura de autoayuda va dirigida a trabajar los sentimientos conscientes de los individuos. Los consejos que proporciona esta literatura buscan una elaboración emocional con una fuerte carga normativa. Dichos consejos establecen unas normas emocionales (*feeling rules*) sobre lo que es bueno sentir o no sentir, enfatizando la importancia de aprender a controlar los sentimientos según las exigencias situacionales. Estas reglas prescriben la gestión emocional que implica un cambio con respecto al estado afectivo:

De poner un poco de orden al nivel emocional, ¿no?, vamos a ir a lo racional, vamos a ir comprendiendo un poquito que está ocurriendo, no dejarnos llevar por...esos sentimientos (E18).

Ya los tengo integrados en mi vida y, pues, como comprensión de emociones también, de cosas que antes me asustaban que ahora ya las entiendo. Creo que al final siempre es como un poco entender porque nunca va a desaparecer, es un poco entender lo que pasa, por qué pasa y, pues, aprender a gestionarlo (E21).

La gestión de las emociones puede tener un componente de mejora individual para dar lugar a un yo celebrado, que exalte las capacidades individuales conformando un yo narcisista y omnipotente, centrado únicamente en sí mismo. Sin embargo, aunque esta puede ser una deriva de la literatura de autoayuda, lo cierto es que esta enfatiza la relevancia de las relaciones sociales como una extensión de la relación del individuo con el mundo.

## LA APROPIACIÓN CRÍTICA DE LA AUTOAYUDA

El hecho de que las personas jóvenes adultas utilicen algunas de las herramientas que ofrece la cultura de la autoayuda no implica que adopten ante ella una actitud pasiva o acrítica. En el trabajo de campo observamos que las experiencias de estas personas con la literatura de autoayuda y el *coaching* están también marcadas por una cierta desconfianza. Así, algunas personas entrevistadas que han hecho *coaching* o terapia muestran cierto recelo al hablar de su relación con estos textos: “No me fío de la autoayuda” (E10). Las reticencias en algunos casos derivan de la falta de protagonismo que se les confiere a los individuos en estos libros, al entender que la verdadera autoayuda debe nacer de la propia persona y no de los consejos de terceros:

No leo libros de autoayuda en general porque los tengo como un poco de... no me gusta mucho a mí eso porque yo pienso que la ayuda te la tienes que dar tú y no seguir consejos (E20).

Si prestamos atención a este testimonio, uno de los presupuestos en los que descansa esta literatura de autoayuda podría implicar de forma significativa un límite para su desarrollo. Nos referimos a la “sospecha social” que promueve esta literatura, la cual, como ha señalado Ampudia de Haro, parte de la sospecha de que la sociedad coarta la iniciativa individual, ante la cual el individuo debe autoayudarse conociendo los mecanismos de control que la sociedad quiere imponerle (Ampudia de Haro, 2006, p. 71). La propia literatura de autoayuda puede ser, por tanto, percibida como limitadora de la iniciativa individual, lo que conduce a que se abogue por una “auténtica autoayuda” en sentido estricto. Esa contraposición entre que “te digan lo que tienes que hacer” y que sean los individuos “los propios que decidan” es la que conduce a algunas personas jóvenes adultas a desconfiar del *coaching*, como en el caso de esta joven que lo compara con sus estudios de psicología:

A mí me hacía mucha ilusión lo del coach, pero...ahora que lo pienso, como que actuaba de tal forma, de forma contraria a lo que nos dicen en psicología, de actuar a los problemas de la gente, que es darles tú la solución. A mí me decía: “Pues tienes que hacer esto” al final, tienen que ser ellos los propios que decidan lo que van a hacer y aquí era al contrario... (E19).

En ese mismo sentido se orientan las críticas a algunas corrientes del *coaching* que son acusadas de dirigismo:

Hay un *coaching* que es muy dirigido, ¿sabes?, de: “Venga, yo llego y te voy a motivar, y tú eres un líder y te voy a convencer de que lo eres”...es muy de: “Pum, cojo y te lo lanzo”, ¿sabes?, no te estoy escuchando, es un poco *coaching* más americano...ese es el que se utiliza mucho en el mundo de la empresa (E12). Siempre están pues eso, que: “si tú puedes, que si yo lo puedo conseguir tú puedes hacerlo” (E20).

En este último verbatim se aprecia también una crítica al exceso de optimismo y positividad en el que descansa la cultura de autoayuda y algunos dispositivos como el *coaching*. Una positividad que, como ha señalado Han (2017), es funcional al nuevo capitalismo y que promueve el desarrollo de la sociedad del rendimiento. Frente a la negatividad que promovían las instituciones hace unas décadas cuando el programa institucional regía las vidas de los individuos (Dubet, 2006), la positividad de la sociedad del rendimiento hace del individuo un sujeto que “siempre puede más”. La cultura de autoayuda de manera general y el *coaching* de forma particular cubren así una demanda que es consecuencia de un proceso de cambio social que se viene produciendo en las últimas décadas.

Junto con las críticas dirigidas a los presupuestos mismos de la cultura de autoayuda, en algunos casos las personas jóvenes adultas también desconfían de cuestiones más específicas, como sucede con el *coaching* y su reciente profesionalización (George, 2013). Algunos/as jóvenes ponen en cuestión la profesionalidad de algunas de las figuras que han emergido en este campo en los últimos:

Yo pienso que el *coaching*... hay mucha gente que abusa de esa palabra o ese término y hay de todo en ese mundo, tanto profesionales como auténticos vende-humos o incluso engaños (E13).

En otros casos se señala como problemático el uso de ciertas herramientas, como el Eneagrama, por su falta de rigor o fundamento empírico:

Es una cosa que a mí realmente no me ha servido, lo he intentado alguna vez, pero no he sentido que me representase...es una de esas cosas que te comentaba en el tema de conocimiento personal y que a mí realmente no me...

quizá una de las cosas del *coaching* que más me... me echaban para atrás... es esa categorización...en ocho personalidades (E13).

Es significativo mostrar que las críticas a estos dispositivos, como el Eneagrama, pueden estar relacionadas con la adquisición de conocimientos de ciencias humanas, como muestra esta estudiante de psicología:

Había cosas incongruentes entre lo que era la Psicología y lo que daba él... empecé a volverme un poco más crítica y empecé a investigar un poco...este año he tenido Psicología de la personalidad y, para empezar...no se puede categorizar a las personas en nueve tipos, y todo el mundo es así...según el horóscopo, según el eneagrama... sabes, como que lo metían con el horóscopo, entonces eso también me hace, pues, dudar un poco... como que en general no estoy de acuerdo con los modelos de personalidad, o no me convencen (E19).

## CONCLUSIONES

En este texto hemos explorado la relación de las personas jóvenes adultas con la cultura de autoayuda y de manera más específica con el *coaching*, para lo cual hemos movilizado sus discursos procedentes del trabajo de campo realizado. El contexto de crisis e individualización de la vida social generan para ellas incertidumbre vital, lo que les conduce a la búsqueda de herramientas que sirvan como guías de acción. Siendo estas de diversa índole, nos hemos centrado en las que proporciona la cultura de autoayuda y de forma más específica en uno de sus dispositivos, el *coaching*. Partiendo de las experiencias relatadas por las personas jóvenes adultas, se pueden extraer las siguientes conclusiones. En primer lugar, estos dispositivos ofrecen a los individuos la posibilidad de sentir que ejercen un control sobre su propia vida, ser dueños de sí mismos en consonancia con la idea de sujeto soberano que se expande en nuestras sociedades. Para ello, los individuos deben hacer un trabajo reflexivo que lleve a encontrar el potencial interno que atesoran, un reflejo del *celebrated self*, una concepción del yo según la cual se puede conseguir cualquier cosa que alguien se proponga si cree en ello con determinación. En segundo lugar, estos dispositivos de autoayuda prescriben un trabajo de introspección en búsqueda de la “voz interior” que conduzca a un “yo auténtico”, viaje reflexivo en el que se deben identificar y gestionar tanto las “creencias autolimitantes” como las emociones, haciendo que las negativas sean sustituidas por las positivas. De esta manera, el individuo devendrá el sujeto de su propia vida mediante un proceso de autorrealización. En tercer lugar, hemos visto que la apropiación de estas herramientas no es ni mucho menos homogénea ni acrítica. Muchas personas jóvenes adultas que han tenido un contacto con estos dispositivos de autoayuda muestran diversas reticencias con algunos aspectos: el dirigismo de algunas de sus corrientes contrario a la “verdadera autoayuda” que nace de uno/a mismo/a; su excesiva positividad; el escaso rigor de algunas herramientas o la escasa profesionalización, en algunos casos, de las personas que las enseñan.

Para finalizar, terminaremos con una reflexión sobre las implicaciones sociales y sociológicas de la utilización de la cultura de autoayuda por parte de las personas jóvenes. Se corre el riesgo de que, al centrarse en las “capacidades internas” del individuo, los problemas sociales y la forma de enfrentarlos sean considerados como un desafío personal e individualizado, dando lugar a que la acción colectiva se vea desplazada, haciendo énfasis exclusivamente en factores actitudinales y motivacionales. La cultura de la autoayuda puede estar contribuyendo a conformar subjetividades en las personas jóvenes de exaltación de las capacidades individuales, dejando en un segundo plano los condicionamientos y las coerciones sociales. Es más, la autoayuda y, de forma específica, el *coaching* están coadyuvando a conformar una subjetividad que se cree que escapa a lo social. El buceo introspectivo en busca de una “voz interior” que nos muestre nuestro “yo auténtico” implica que este se sustrae en última instancia a las determinaciones de la vida social. Nos encontramos frente a un desafío mayor para la sociología, que

no podemos minimizar, pues en él, en última instancia, se juega el propio futuro de la disciplina y de su recepción social. Es por ello también necesario que, a la hora de abordar sociológicamente la cultura de autoayuda, nos centremos de forma preferente en el modo en el que los individuos, en este caso las personas jóvenes adultas, la reciben y la asimilan, pues, como hemos tenido oportunidad de ver, la apropiación de dicha cultura no es unívoca y está sujeta a diversos tipos de crítica. Es imperioso en este sentido hacer investigaciones con respaldo empírico, como la aquí presentada, para analizar, más allá de lo que esta cultura promueve, el modo en el que los individuos la incorporan en sus vidas cotidianas y su repercusión tanto en la subjetividad como en el vínculo social.

## FINANCIACIÓN

Este artículo ha sido posible gracias a un trabajo de campo financiado por el Instituto Complutense de Sociología para el Estudio de las Transformaciones Sociales Contemporáneas (TRANSOC) y el Grupo de Estudios Socio-culturales Contemporáneos (GRESOC), ambos de la Universidad Complutense de Madrid.

## REFERENCIAS

- Alonso, L. E. (1994). Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. En J.M. Delgado y J. Gutiérrez (coord.) *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. (pp. 225-240). Madrid: Síntesis.
- Alonso, L. E. (2008). *La mirada cualitativa en sociología* Madrid: Fundamentos.
- Álvarez-Benavides, A. y M.L. Turnbough (2021). Jóvenes, individualización y soportes: sujetos vulnerables en un contexto de transición inacabada. En J. Santiago (ed.), *Caras y soportes de la vulnerabilidad* (pp. 135-160). Madrid: Catarata.
- Ampudia de Haro, F. (2006). Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 113, 49-74.
- Ampudia de Haro, F. (2007). *Las bridas de la conducta*. Madrid: CIS.
- Ampudia de Haro, F. (2010). El logro del éxito: la dimensión social de la literatura de autoayuda. *Revista Española de Sociología*, (13), 11-13.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/65163>
- Bauman, Z. (2001). *La sociedad individualizada*. Madrid: Cátedra.
- Beck, U., y Beck-Gernsheim, E. (2003). *La individualización*. Barcelona: Paidós.
- Béjar, H. (2011). Cultura psicoterapéutica y autoayuda. El código psicológico-positivo. *Papers*, 96(2), 341-360. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v96n2.63>
- Benedicto, J., Echaves, A., Jurado, T., Ramos, M., y Tejerina, B. (2020). La juventud que sale de la crisis. *Revista Española de Sociología*, 29(3-Sup2), 131-147.  
<https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.78>
- Benedicto, J., Urteaga, M., y Rocca, D. (2022). *Young People in Complex and Unequal Societies*. Leiden: Brill.
- Berteaux, D. (2005). *Los relatos de vida*. Barcelona: Bellaterra.
- Bourdieu, P. (2000). *Cuestiones de sociología*. Madrid: Istmo.



- Burawoy, M. (2005). Por una sociología pública. *Política y Sociedad*, 42(2), 197-225.
- Cabanas, E., y Illouz, E. (2019). *Happycracia*. Barcelona: Paidós.
- Carvalho, A. (2021). Rethinking the politics of meditation: Practice, affect and ontology. *The Sociological Review*, 69(6), 1260-1276. <https://doi.org/10.1177/00380261211029457>
- Castel, R. (2004). *La inseguridad social*. Buenos Aires: Manantial.
- Castrillo Bustamante, A. y Vicente Olmo, A. (2021). El futuro es un abismo: jóvenes y proyectos biográficos en tiempos de crisis. En J. Santiago (Ed.), *Caras y soportes de la vulnerabilidad* (pp. 109-133). Madrid: Catarata.
- Dubet, F. (2006). *El declive de la institución*. Barcelona: Gedisa.
- Dubet, F. (2013). *El trabajo de las sociedades*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Dubet, F. (2014). *¿Para qué sirve realmente un sociólogo?* Buenos Aires: Siglo XXI.
- Echaves García, A. (2017). Emancipación residencial y sistema de provisión de vivienda: la heterogeneidad autonómica del modelo español. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 159, 51-72. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.159.51>
- Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Eurostat. (2021). *When do young people leave the nest?*. Eurostat. <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/edn-20210812-1>
- Fridman, D. (2019). *El sueño de vivir sin trabajar*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Furedi, F. (2004). *Therapy Culture*. London: Routledge.
- Gadamer, H. G. (1977). *Verdad y método*. Salamanca: Sígueme.
- Gaviria, S. (2007). *Juventud y familia en Francia y en España*. Madrid: CIS.
- George, M. (2013). Seeking legitimacy: The professionalization of life coaching. *Sociological Inquiry*, 83(2), 179-208. <https://doi.org/10.1111/soin.12003>
- Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona: Península.
- Giddens, A. (1998). *La transformación de la intimidad*. Madrid: Cátedra.
- Han, B-C. (2017). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure, *American Journal of Sociology*, 85(3), 551-575. <https://doi.org/10.1086/227049>
- Hochschild, A. R. (2003). *The Commercialization of Intimate Life*. Berkeley: University of California Press.
- Ibáñez, J. (1979). *Más allá de la sociología*. Madrid: Siglo XXI.
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna*. Madrid: Katz.
- Kross, E. (2021). *Chatter. The Voice in our Head, Why It Matters, and How to Harness It*. New York: Crown.
- Lahire, B. (2005). De la teoría del habitus a una sociología psicológica. En B. Lahire (ed.), *El trabajo sociológico de Pierre Bourdieu* (pp. 143-179). Buenos Aires: Siglo XXI.
- Lahire, B. (2006). *Para qué sirve la sociología*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Mäkinen, K. (2016). The individualization of class: a case of working life coaching. *The Sociological Review*, 62, 821-842. <https://doi.org/10.1111/1467-954X.12209>

- Martín Criado, E. (1998). *Producir la juventud*. Madrid: Istmo.
- Martuccelli, D. (2007). *Cambio de rumbo*. Santiago: LOM.
- Martuccelli, D. y Santiago, J. (2017). *El desafío sociológico hoy*. Madrid: CIS.
- Mørch S, Pultz, S. y Stroebaek, P. (2018). Strategic self-management: the new youth challenge. *Journal of Youth Studies*, 21(4), 422-438. <https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1385747>
- Pagis, M. (2016). Fashioning Futures: Life Coaching and the Self-Made Identity Paradox. *Sociological Forum*, 31(4), 1083-1103. <https://doi.org/10.1111/socf.12297>
- Peck, J. (2008). *The Age of Oprah*. Boulder, CO: Paradigm Publishers.
- Ramos Torre, R. (2020). Sobre las incertidumbres en las ciencias sociales. En R. Ramos Torre y F. García Selgas (Eds.), *Incertidumbres en las sociedades contemporáneas* (pp. 15-46). Madrid: CIS.
- Rimke, H. M. (2000). Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies*, 14(1), 61-78. <https://doi.org/10.1080/095023800334986>
- Rojas Estapé, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.
- Rose, N. (1999). *Governing the Soul*. London: Free Association Books.
- Roudinesco, E. (2023). *El yo soberano*. Madrid: Debate.
- Ruiz Castro, R. (2010). *El discurso de autoayuda como tecnología del yo*. Universidad de Almería.
- Santamaría, E. (2012). *Trayectorias laborales en los márgenes del empleo: Políticas, subjetividades y experiencias de jóvenes en la precariedad laboral*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Santiago, J. (Ed.) (2021). *Caras y soportes de la vulnerabilidad*. Madrid: Los Libros de la Catarata.
- Sartre, J-P. (1952). *Saint Genet, comédien et martyr*. Paris: Gallimard.
- Sauerborn, E., Sökefeld, N., & Neckel, S. (2022). Paradoxes of mindfulness: The specious promises of a contemporary practice. *The Sociological Review*, 70(5), 1044-1061. <https://doi.org/10.1177/00380261221108570>
- Serrano Pascual, A. y Fernández Rodríguez, C. J. (2018). De la metáfora del mercado a la sinécdoque del emprendedor: la reconfiguración política del modelo referencial de trabajador. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 36(2), 207-224. <https://doi.org/10.5209/CRLA.60694>
- Subirana, M. (2016). La libertad de ser uno mismo. *El País Semanal*. [https://elpais.com/elpais/2016/03/17/eps/1458213301\\_511715.html](https://elpais.com/elpais/2016/03/17/eps/1458213301_511715.html)
- Tejerina, B. (2020). Experiencias y metáforas sobre la precariedad y la hiperactividad de la juventud en un tiempo de espera. *Revista Española de Sociología* 29 (3-Sup2), 95-112. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.76>
- Turnbough, M. L. (2024). Grappling with Chance in a Changing World: Towards a Typology and Understanding of Fortune. *The Sociological Quarterly*, 65(1), 85-104. <https://doi.org/10.1080/00380253.2023.2252897>
- Valles, M. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid: Síntesis.
- Western, S. (2012). *Coaching and Mentoring*. London: SAGE.

## **ANEXOS**

### **Anexo A. Guion de entrevista**

#### **I. Pasado**

##### **1) General**

Presentación de la persona: infancia, familia, trabajo, estudios, etc.

##### **2) Cambios**

Cambios en los últimos años

Valoración de esos cambios y cómo se han experimentado.

Consecuencias en la salud: Toma de medicamentos, consultas médicas, etc.

Emociones provocadas por esos cambios

Experiencias durante la pandemia

##### **3) Apoyos y participación**

Apoyos en los momentos complicados

Tipos de ayuda o apoyo

Participación en asociaciones, ONG's, sindicatos, entidades religiosas o alguna institución

##### **4) Coaching/autoayuda**

Relación con el coaching y la cultura de autoayuda: cuando y por qué

Experiencia con la cultura de autoayuda y el coaching

Valoración de la cultura de autoayuda y el coaching

Utilización del coaching: ámbitos personal, laboral, familiar, etc.

Consumo o consulta de libros de autoayuda

Cambios que ha generado la relación con la literatura de autoayuda y el coaching: cuestiones positivas y negativas de ellos

#### **II. Presente**

##### **5) Trabajo**

Situación laboral

Descripción de la vida cotidiana

Papel de coaching y la autoayuda en relación con la situación laboral

##### **6) Dimensión afectiva y seguridad vital**

Miedos, temores e incertidumbre

En su caso, cómo se manejan

Consideraciones sobre la seguridad y estabilidad

Consideraciones sobre la libertad

Papel de coaching y la autoayuda con la dimensión afectiva y la idea de libertad

### III. Futuro

#### 7) Expectativas y sueños

Expectativas respecto al futuro

Sueños, metas y objetivos

Acciones para conseguirlos

El papel que tiene en ello la cultura de autoayuda y el coaching

Cuestiones que se quieran añadir

Valoración de la entrevista

#### **Anexo B. Perfil sociodemográfico de las personas entrevistadas**

---

E1	Mujer, origen clase popular, Madrid. 24 años.
E2	Mujer, origen clase popular, Sevilla. 36 años.
E3	Hombre, origen clase popular, Benidorm. 28 años.
E4	Mujer, origen clase media, Vigo. 39 años.
E5	Hombre, origen clase media, Sevilla. 34 años.
E6	Mujer, origen clase popular, Barcelona. 38 años.
E7	Mujer, origen clase media, Madrid. 37 años.
E8	Mujer, origen clase popular, Albacete. 25 años.
E9	Hombre, origen clase popular, Madrid. 35 años.
E10	Mujer, origen clase popular, Sevilla. 33 años.
E11	Hombre, origen clase media, Madrid. 37 años.
E12	Hombre, origen clase media, Madrid. 36 años.
E13	Mujer, origen clase media, Barcelona, 28 años.
E14	Mujer, origen clase media, Madrid. 21 años.
E15	Hombre, origen clase media, Toledo. 19 años.
E16	Hombre, origen clase popular, Madrid. 33 años.
E17	Hombre, origen clase popular, Tarragona. 24 años.
E18	Hombre, origen clase popular, Madrid. 35 años.
E19	Mujer, origen clase media, Madrid. 21 años.
E20	Mujer, origen clase popular, Madrid. 23 años.
E21	Mujer, origen clase media, Granada. 25 años.
E22	Mujer, origen clase popular, Astillero, Cantabria. 29 años.

---