



REVISIÓ BIBLIOGRÀFICA

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

AUTORA: Pilar Orellana Grande

PROFESSORA: Laura Sicilia Matas

Juny, 2024

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme



Aquesta obra té la llicència CC BY-NC-ND 4.0. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> © 2

**Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda
i la seva influència en l'individualisme**

A Guille, Marc i Aina,
sense ells no podria haver arribat fins aquí.

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

Resum

El treball aborda diferents punts de vista de professionals de la psicologia respecte a la literatura d'autoajuda. Es porta a terme una anàlisi d'aquest concepte, determinant el que es coneix, quins discursos existeixen i si repercuteix en la dimensió individualista. A través de la revisió bibliogràfica, es du a terme l'anàlisi d'11 documents de diferents països, extrets de fonts públiques i d'autors experts en la matèria. Els resultats mostren la significació del concepte amb posició ideològica, generant subjectes ideals al sistema que produeixen, discursos que es contraposen, i un desenvolupament individualista que crea polaritzacions, a més de frustracions i culpabilitzacions. Es conclou que la literatura d'autoajuda desenvolupa un discurs positivista i neoliberal, amb el que es difon prescripcions que fomenten valors individualistes i promouen desigualtats.

Paraules clau: autoajuda, individualisme, psicologia positiva i Seligman

Abstract

The work addresses opposing points of view of psychology professionals regarding self-help literature. An analysis of this concept is carried out, determining what is known, which discourses exist and if it has an impact on the individualistic dimension. Through the bibliographic review, the analysis of 11 documents from different countries, taken from public sources and expert authors in the field, is carried out. The results show the significance of the concept with an ideological position, generating ideal subjects in the system they produce, opposing discourses, and an individualistic development that creates polarizations, in addition to frustrations and guilt. It is concluded that self-help literature develops a positivist and neoliberal discourse, which spreads prescriptions that promote individualistic values and promote inequalities.

Keywords: self-help, individualism, positive psychology and Seligman

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda
i la seva influència en l'individualisme

Índex

1. INTRODUCCIÓ	1
2. JUSTIFICACIÓ	2
3. MARC TEÒRIC	4
3.1 ORÍGENS DE LA LITERATURA D'AUTOAJUDA	4
3.2 L'ÈXIT DE LA LITERATURA D'AUTOAJUDA	5
3.3 LECTORS DE LA LITERATURA D'AUTOAJUDA	6
4. OBJECTIU	7
5. METODOLOGIA	8
6. RESULTATS	11
6.1. FONAMENT	14
6.2. INTERÈS	15
6.3. TRANSCENDÈNCIA	16
7. DISCUSSIÓ	18
7.1 LIMITACIONS	20
8. CONCLUSIONS	20
9. BIBLIOGRAFIA	22

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

*La societat hauria de prioritzar el benestar de tothom,
en comptes del benefici individual.*

Bàrbara Ehrenreich

1. Introducció

La proposta que es planteja en aquest Treball Final de Grau (TFG), és conèixer què s'entén per literatura d'autoajuda i examinar si influeix en l'individualisme.

Amb aquesta perspectiva, s'observa que existeixen dues posicions que professionals de la psicologia mantenen, promouen i manifesten amb missatges oposats (Vázquez, 2013), exposant a infinitat de persones mitjançant un concepte d'autoajuda que es difon a més a més dels llibres, amb vídeos, xerrades i conferències que es distribueixen per les xarxes socials amb narratives o judicis contradictoris. Però, impacta aquestes informacions en la dimensió individualista de la nostra societat? A saber, la literatura d'autoajuda, ajuda?

En efecte, la intenció principal del present TFG, és portar a terme una anàlisi crítica, per proporcionar un altre punt de vista a la societat. Considerant que, d'una banda, hi ha autors, com per exemple Csikszentmihalyi, Gancedo o Godoy, entre d'altres, que opinen que és més positiu no accentuar els aspectes patològics de les persones i sí enfortir les seves potencialitats (Lupano i Castro, 2010). I, d'altra, tenim a Cabanas, Sánchez (Pérez-Álvarez, 2012) o Lazarus (Prieto-Ursúa, 2006), entre d'altres també, que diuen que, ni el pensament positiu és nou, ni el pessimisme és negatiu, ni existeix evidència científica sòlida que avaluï que només les emocions positives són beneficioses per la salut mental.

De manera que, aquest aspecte em fa plantejar la necessitat d'explorar i contribuir, aportant reflexions, amb la intenció que tant professionals de la psicologia, com la societat en general tinguin al seu abast informació fonamentada per poder dissertar. Atès que, les persones que prediquen el positivisme de l'autoajuda com una mena de religió, donen a entendre, des d'aquest plantejament, que si aquest és bo, existeix una psicologia negativa que és dolenta, o si l'optimisme és bo, el pessimisme és dolent (Pérez-Álvarez, 2012). Creant, d'aquesta manera,

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

la dicotomia Psicologia Positiva, Psicologia Negativa, resultant com una mena de remenat que es malinterpreta.

De manera global, l'anàlisi se centra en la revisió de treballs dels últims quinze anys, fent un recorregut amb diferents autors de diversos països que han tractat el tema en qüestió.

2. Justificació

A propòsit de factors destacables per enriquir el coneixement, identificar què ofereix la literatura d'autoajuda i com es relaciona amb l'individualisme, serà clau per aportar l'anàlisi de les seves conseqüències en el comportament de les persones.

En aquest sentit, i segons el doctor en psicologia, professor, investigador, escriptor, autor d'articles científics i capítols de llibres en l'àrea d'estudis crítics de la felicitat i de la salut mental en l'àmbit laboral, així com, de la història de les emocions, els determinants socials de la salut mental i la cultura del consum, Edgar Cabanas, diu que la literatura d'autoajuda, tal com la prediquen els seus impulsors, no aporta beneficis ètics per les persones. Tot el contrari, promouen frustracions, valors individualistes i culpabilitzacions. En la seva pàgina web Edgar Cabanas (2024), podem trobar les investigacions que ha realitzat, les publicacions en diferents mitjans o els llibres que ha escrit. Precisament en l'anomenat exemplar traduït a diferents idiomes *Happycracia. Com la ciència i la indústria de la felicitat controlen les nostres vides*, que va escriure amb Eva Illouz, professora de Sociologia i Antropologia en la Universitat hebrea de Jerusalem, escriptora i investigadora de la història de la vida emocional, la teoria crítica aplicada l'art i a la cultura popular, el significat moral de la modernitat i l'impacte del capitalisme sobre l'esfera cultural i la vida privada (Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, 2024), ens diuen que:



La industria de la felicidad, que mueve miles de millones de euros, afirma que puede moldear a los individuos y hacer de ellos criaturas capaces de oponer resistencia a los sentimientos negativos, de sacar el mejor partido de sí mismos controlando totalmente sus deseos improductivos y sus pensamientos derrotistas. Pero ¿no estaremos acaso ante una nueva argucia destinada a

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

convencernos, una vez más, de que la riqueza y la pobreza, el éxito y el fracaso, la salud y la enfermedad son únicamente responsabilidad nuestra? Edgar Cabanas i Eva Illouz

La idea central és que, per un costat els defensors dels beneficis de la literatura d'autoajuda ens diuen que posant-la en pràctica tindrem més benestar i qualitat de vida (Authentic Happiness, 2024), i per l'altra, els professionals que discrepen d'aquestes afirmacions diuen que promouen frustracions, valors individualistes i culpabilitzacions (Cabanas, 2013).

En altres paraules, aquests missatges “motivadors” amb els que es caracteritza aquests tipus de publicacions d'autoajuda, confonen i fan creure que totes i tots podem aconseguir el nostre somni, només amb desitjar-lo, afectant d'aquesta manera, la nostra cognició i la nostra conducta.

Efectivament, crec que és necessari que hi hagi més difusió i debats sobre aquest tema, que a la gent que li arriba aquests missatges sàpiga els pros i contres, i pugui aprendre a detectar informacions que poden fer molt de mal.

En conseqüència, el TFG pretén oferir els punts de vista i les conclusions dels diferents autors analitzats per intentar discernir amb paraules, diguem planeres —que les pugui entendre qualsevol persona—, quin discurs crea individualismes i culpabilitzacions, i quin és col·lectivista i responsable.

Així doncs, aquesta revisió bibliogràfica vol oferir a la població en general, una altra opció perquè pugui analitzar les premisses de la literatura d'autoajuda, és a dir, si només necessita l'optimisme o les emocions positives per tenir comportaments saludables, o també és necessari el pessimisme i les emocions negatives per no caure en individualismes, desànim i culpabilitat. El tema en qüestió planteja la necessitat que les persones que els hi arriben aquests missatges, tinguin més informació i coneixement per no ser manipulables o creguin que han de ser feliços contínuament.

En definitiva, l'estudi té com a finalitat ser un recurs per reflexionar sobre la proposta que fa la literatura d'autoajuda, o els seus impulsors, i els efectes que pot ocasionar en la nostra conducta i a tota la societat.

3. Marc teòric

3.1 Orígens de la literatura d'autoajuda

Alguns autors indiquen que el naixement de la literatura d'autoajuda es podria considerar amb el llibre que Dale H. Carnegie, el 1936 va escriure, *Com guanyar amics i influir en les persones*. Des de llavors, s'ha desenvolupat una indústria al seu voltant de característiques milionàries. El punt destacable d'aquesta branca literària és perquè es tracta d'un producte de cultura comercial plena d'estereotips i amb prescripcions que arriben als consumidors de forma atractiva. En efecte, quan els llibres d'autoajuda es van començar a desenvolupar anaven dirigits al món empresarial. Dada que ens pot orientar en el fet que els treballadors en general necessiten aquestes fórmules, i que amb la seva destresa, la literatura d'autoajuda incorpora amb ideologia i postulats a complir (Medina-Vicent, 2020).

De la mateixa manera, la literatura d'autoajuda dona importància a les capacitats de les persones per millorar en qualsevol àmbit de la seva vida, fent que aquesta sigui polivalent. És a dir, la seva metodologia és identificar problemes, per donar solucions. En conseqüència, es crea una psicologització de qualsevol aspecte del subjecte, perquè hagi d'autogestionar-se les emocions. Això és, en paraules d'Eva Illouz *capitalisme emocional*, concepte que es refereix al fet que el capitalisme necessita implantar una cultura que es relacioni amb les emocions de les persones. En aquest sentit, la literatura d'autoajuda és essencial per configurar aquesta cultura i la seva difusió entre tota la societat, que amb un discurs terapèutic i pensament positiu arriba a tots els racons fent que la responsabilitat dels problemes socials recaigui de forma individual (Medina-Vicent, 2020).

Altrament, el llibre *El poder del pensament positiu* que va escriure Norman Vincent Peale el 1956, va ser el manual d'autoajuda més venut després de la *Bíblia*. A partir d'aquesta publicació, el terme *pensament positiu* es va posar de moda (Cabanas i Sánchez, 2012).

Cal destacar també, que en el primer discurs que fa Martin Seligman com a president de la American Psychological Association (APA) en 1997, és quan es considera l'era de la Psicologia Positiva. Des de llavors, una de les formes que utilitza Seligman per difondre aquesta branca de la psicologia, és la literatura d'autoajuda, legitimant-la d'aquesta manera. Seguidament, val

la pena dir que cap a principis de la dècada del 2000, la literatura d'autoajuda movia xifres milionàries pel que fa a beneficis (García i Martínez, 2015).

3.2 L'èxit de la literatura d'autoajuda

Per entrar en context i conèixer de forma breu com s'ha expandit aquest tipus de literatura d'autoajuda en les últimes dècades, viatjarem uns anys enrere. Així, convé destacar que d'ençà que a finals dels anys noranta naixés la primera xarxa social, l'han seguit moltes altres amb, cada vegada, més usuaris. Així mateix, una altra dada rellevant va ser l'any 2003, quan va haver-hi una crisi informàtica, on les empreses van notar que baixaven les visites a les Webs. A partir d'aquí van començar a desenvolupar xarxes socials destinades a què les persones interactuessin entre elles. En general, la influència de la globalització, l'ajuda d'internet i, l'àmbit tecnològic i industrial van ser clau perquè persones de qualsevol part del món poguessin connectar (Pérez et al., 2014).

En aquest marc, la literatura d'autoajuda es va beneficiar i expandir de forma exponencial. Entre els diferents autors d'aquesta branca literària tenim a Martin Seligman, psicòleg, escriptor nord-americà, expresident de l'Associació Nord-americana de Psicologia (APA), director del Centre de Psicologia Positiva a la Universitat de Pensilvània i professor de psicologia d'aquesta, que ha escrit diferents llibres d'autoajuda com per exemple, *No puc ser més alt, però puc ser millor. Què pot canviar de vostè mateix amb tècniques d'autoajuda*, o un dels més venuts, *L'autèntica felicitat* (Libros de Martin E.P. Seligman | Casa del Libro, s. f.). I on exposa en la seva web Authentic Happiness (2024) que:



La psicologia positiva és l'estudi científic de les fortaleces i virtuts que permeten que les persones i les comunitats prosperin. Aquest camp es basa en la creença que les persones volen portar vides significatives i satisfactòries, conrear el que és millor dins d'elles i millorar les seves experiències de treball, amor i joc. Positive Psychology Center. Dr. Martin EP Seligman

Així mateix, autors com Snyder, Frederickson, Haidt o Segerstrom, entre d'altres (Lupano i Castro, 2010), consideren a Seligman pare de la Psicologia Positiva, afirmant que aquesta

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

branca posa el focus en les emocions positives i l'optimisme, predicant que si les desenvolupes tindràs més benestar i qualitat de vida.

Així, en les últimes dècades, aquest gènere literari ha crescut exponencialment, i en qualsevol llibreria es pot trobar una ampla part destinada a aquest tipus de literatura. A més, aquesta la trobem constantment amb invitacions per gestionar les nostres emocions.

En el cas concret de la Psicologia Positiva que procedeix dels EUA, mostra avui dia al nostre país, una ràpida difusió mitjançant l'autoajuda, amb un model creat com una forma de comandar als ciutadans cap a un canvi social més individualista (Cabanas i Sánchez, 2012).

En particular, l'estructura neoliberal que trobem en la societat actual, que s'emmiralla en la cultura nord-americana i la meritocràcia, es caracteritza per uns discursos on es responsabilitza als individus de la seva realitat. En aquest sentit, els manuals d'autoajuda són una resposta per a l'èxit empresarial en particular i per als seus problemes en general, alimentant un auge en les vendes d'aquest gènere literari i convertint-se en un fenomen cultural de masses. En concret els exemplars publicats d'aquest gènere literari en els últims anys, s'ha triplicat (García, 2023).

Pel que fa als mitjans de comunicació que difonen aquests missatges i que integren les organitzacions d'aquest tipus de cultura de masses, reflecteixen a un individu obedient i conformista, assumint el sistema social. De manera que, els llibres d'autoajuda resulten ideals per aquesta gestió (Papalini, 2006).

Com deia, les vendes d'aquest gènere literari han augmentat de manera insòlita en tot el món en els anys anteriors a la pandèmia. Amb tot i això, durant aquest període de confinament, les vendes de llibres d'autoajuda van augmentar encara més, un 40% (Oliver, 2021).

3.3 Lectors de la literatura d'autoajuda

El públic d'aquesta branca literària, és ampli i divers. Es dirigeix a persones que cerquen lectures que van des de l'espiritualitat i la sanació interior, passant pel descobriment del jo intern, o finalment, el desenvolupament econòmic i laboral per arribar a l'èxit empresarial (García, 2023).

En general, les persones que llegeixen o visualitzen aquestes publicacions busquen una solució als seus problemes. En aquest sentit, frases positivistes del tipus "si vols, pots", sedueixen amb promeses que tot el que desitgis amb el pensament, es complirà (Oliver, 2021).

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

En concret, i des del punt de vista del construccionisme social, els lectors de la literatura d'autoajuda cerquen identitats idealitzades que han construït, en moltes ocasions mitjançant col·lectius virtuals. Com s'ha comentat, des de fa uns anys, la globalització, internet, l'àmbit tecnològic i industrial, ha influït en la divulgació d'aquest gènere, fet que ha ocasionat diverses investigacions per analitzar, entre altres objectius, com es comporten les persones en aquest context, mostrant que si els seus discursos són positius, afavoreixen un confort emocional, mentre que si són negatius, aquesta satisfacció disminueix. Cal destacar també, que s'ha observat en alguns estudis com aquestes identitats mitificades eren de persones amb dèficits d'habilitats socials, sent d'aquesta manera, més sensibles al seu autoconcepte i autoestima (Renau et al., 2013).

En aquest context, aquestes narratives dels manuals d'autoajuda, conformen una realitat, creant un efecte sobre la societat amb accions socials que influeixen a qui ho escolta o ho veu, com una estructura que es transforma socialment, i fins i tot, influenciant amb índole política (Feliu, 2022).

Dit d'una altra manera, aquest discurs neoliberal, propicia efectes negatius per a la societat, és a dir, quan una persona es troba davant de les frases "motivadores" en qualsevol context de la nostra societat, potser la impressió és positiva, però també la conseqüència és contrària (Cabanas, 2013).

4. Objectiu

L'objectiu d'aquesta recerca és:

Anалitzar i comprendre el significat de literatura d'autoajuda i saber si aquest gènere afecta l'individualisme de la societat.

5. Metodologia

Respecte a l'àmbit metodològic, s'ha centrat en la cerca i anàlisi de treballs relacionats en comprendre el significat i influència social de literatura d'autoajuda. Així mateix, les referències metodològiques de la recerca que a continuació es detallen, són les que desenvoluparan el procés d'anàlisi de dades, per desenvolupar aquesta línia d'investigació (Sanjuán i Fàbregas, 2022).

De manera paral·lela, aquest treball busca extreure els punts claus existents per crear noves hipòtesis i prospeccions (Coral, 2016).

Així, l'estudi s'ha portat a terme, amb referències de fonts públiques, accessibles i tractables (Riba, 2021), és a dir, procedents de bases de dades acadèmiques acreditades i obertes a la consulta sencera, per tal que la revisió bibliogràfica pugui ser objecte de validació, i mitjançant els següents criteris d'inclusió:

- En primer lloc, s'ha tingut en compte en la selecció de documents, el període temporal compres dels últims quinze anys.
- En segon lloc, que l'idioma hagi sigut espanyol o anglès, per tant, els estudis consultats procedeixen de països com ara Bogotà, Canadà, Espanya, França (escrit en anglès), Mèxic i Uruguai. De manera que, aquesta diversitat d'origen en les dades consultades ha resultat que el context de les fonts sigui més ampli.
- I, en tercer lloc, que els estudis i treballs tinguin relació al tema proposat en la investigació (Millaret, 2021). En aquest sentit, la documentació estreta mostra un filtratge general del contingut investigat sobre l'objectiu proposat.

Respecte al material, s'ha seleccionat a través de la biblioteca de la UOC i del motor de cerca Google Acadèmic, així com, de les bases de dades Pro Quest Central, DOAJ (Directory of Open Access Journals), SAGE Complete, Scielo i Dialnet.

En relació amb les paraules clau han sigut les següents en espanyol: autoayuda, individualismo, psicología positiva y Seligman; i en anglès: self-help, individualism, positive psychology and Seligman.

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

En el cas de l'organització, a mesura que s'ha avançat en el treball, s'ha comparat la selecció documental segons els criteris d'inclusió, per tenir la informació necessària per a la realització de les cites i referències bibliogràfiques que han donat suport a les teories i interpretacions.

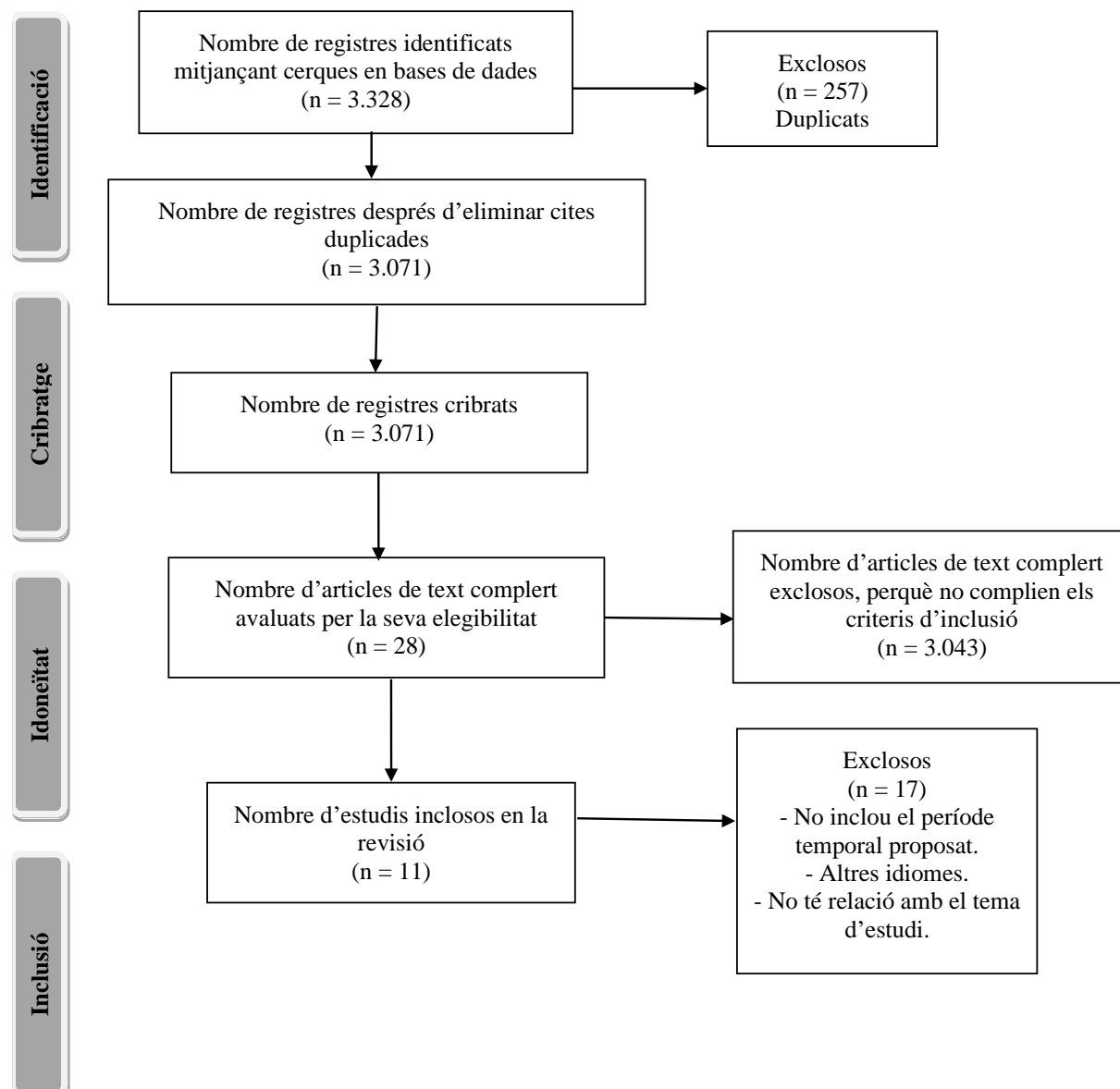
Així i tot, s'ha eliminat documents repetits, igual que els títols i resums que no tenen relació, amb la intenció de reduir biaixos seguint els criteris teòrics de manera significativa (Higgins i Green, 2011).

Concretament, l'anàlisi de les dades de la revisió bibliogràfica s'ha focalitzat en l'estudi i recopilació d'una mostra d'11 publicacions de 6 nacionalitats diferents i d'acord amb els criteris mencionats.

Un cop realitzada la selecció de la bibliografia s'ha començat per llegir el resum de cada un d'ells, tot seguit d'una lectura total per extreure la informació relativa de cada un, per fonamentar l'anàlisi de forma crítica sobre el tema d'estudi.

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

Figura 1. Diagrama de flux PRISMA.



Font: Elaboració pròpia.

6. Resultats

Els resultats mostren que els diferents autors consideren que la psicologia positiva no és una disciplina recent, però sí que Martin Seligman és el precursor a partir de finals dels anys noranta. Igualment, es relaciona aquests discursos individualistes, com una representació del desenvolupament del neoliberalisme i el capitalisme de consum, i amb els que contribueix la literatura d'autoajuda.

Amb la finalitat de determinar els plantejaments i autors més rellevants, la mostra es descriu seguin un ordre cronològic comprès entre el 2009 i el 2023. La Taula 1 mostra les característiques de les dades recollides en els 11 documents amb els quals s'ha portat a terme la revisió bibliogràfica.

Taula 1

Autor/s i any	Resultats clau
Lombana, 2009	L'article presenta l'estudi de com ha canviat el concepte de felicitat i la seva literatura des del segle XX. Argumenta la teoria sobre la decadència dels valors a conseqüència del concepte d'autoajuda. Evidencia com la teoria en la sociologia i la comunicació va influir en el canvi moral, contraposant la consciència social davant de l'individualisme.
Lupano i Castro, 2010	Es mostra una anàlisi del sorgiment de la fundació de la psicologia positiva de Martin Seligman. Descriu una línia temporal des que va començar, fins a la perspectiva de futur.
Peredo, 2012	Anàlisi de la producció editorial i evolució del gènere literari de l'autoajuda, comparant-los amb altres modalitats. L'autora determina que les transformacions socials han propulsat l'individualisme, la competència i el consumisme, promovent insatisfaccions i en l'eterna cerca de la felicitat.
Vázquez, 2013	En aquesta revisió, l'autor ofereix resposta, diu, a les discrepàncies que rep la psicologia positiva i examina l'aclaparadora evidència que existeix fruit del dinàmic registre d'investigacions al respecte. Argumenta que es tracta d'un moviment que va en augment dins les ciències socials, així com en la política i l'economia aportant conceptes i tècniques psicològiques.

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

<p>Cabanas, 2013</p>	<p>L'autor de la tesi analitza la idea actual de felicitat portant a terme un estudi tant històric, com actual, amb el que prova la seva centralitat d'avui dia i les teories sobre el comportament humà. Així com, la relació que mantenen la psicologia positiva i la psicologia popular de l'autoajuda, i les seves arrels. Tot i que considera que les respostes tenen les seves particularitats, els resultats són que la felicitat en l'actualitat es construeix com uns valors centrals que representen el desenvolupament de la cultura occidental, el liberalisme i el capitalisme, influïts per la literatura d'autoajuda. D'aquesta manera, presenta com la idea de felicitat amaga que aquesta és pròpia de l'ésser humà, afavorint la seva visibilitat com neutral. A més, justifica que la felicitat utilitza un discurs individualista i que fa servir la psicologia popular de l'autoajuda sobre el comportament de les persones, que reproduceix una subjectivitat atribuïda al neoliberalisme i al capitalisme de consum. També mostra com la felicitat adapta la seva moralitat i valors a un subjecte concret, a un concepte d'individu que ha anomenat <i>individualisme "positiu"</i>, el qual es caracteritza d'una sèrie d'habilitats que condueixen el seu dia a dia, amb el propòsit que són individus capacitats d'un aparell psicològic amb el fet que poden millorar els seus pensaments, emocions i conductes, amb la intenció d'aconter-se, d'augmentar els seus beneficis i d'aconseguir els seus objectius de forma eficient. Articular aquest concepte —<i>individualisme "positiu"</i>— com al seu objecte d'estudi diu que ha sigut d'utilitat perquè, d'una banda, el que s'entén com a felicitat, i mitjançant les categories d'autocontrol, autoconeixement, autocultiu i autodeterminació, s'ha analitzat des del contingut ètic i psicològic. D'altra banda, s'ha explicat de quina forma i per a què, aquest contingut és fomentat, distribuït i emprat des de l'autoajuda a compte de la felicitat tant per diferents col·lectius i personalitats d'autoritat, com per les persones de diferents contextos culturals. Finalment, també s'ha estudiat el factor històric dels valors argumentant de quina manera, perquè i mitjançant quins contextos han aconseguit interès.</p>
<p>Cabanas i Huertas, 2014</p>	<p>Aquest treball mostra una anàlisi sobre les coincidències i diferències respecte al discurs que es fa de la psicologia positiva i la literatura d'autoajuda. La investigació que duen a terme aquests autors, coordinen diferents metodologies, permeten analitzar a la vegada molts documents amb contingut similar. Els resultats mostren que no existeix diferències significatives entre la psicologia positiva i la psicologia popular de l'autoajuda. A més de comprovar i verificar les seves hipòtesis sobre el</p>

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

	discurs del subjecte, argumenten que comparteixen unes mateixes arrels, relacionant-les amb un mateix model psicològic d'individu.
Kleiner, 2015	Es realitza una investigació respecte al canvi que ha sofert el concepte de felicitat que existia en la psicologia humanista dels anys seixanta i setanta, a la psicologia positiva que es va formar a partir de la dècada dels noranta. Amb un resultat argumentat que exposa, que aquesta disciplina segueix un projecte neoliberal d'autocontrol.
Santos et al., 2017	Els autors duen a terme un estudi de cinquanta-un anys de dades a 78 països desenvolupats sobre pràctiques i valors individualistes, arribant a la conclusió que tot i haver-hi diferències culturals, l'individualisme ha augmentat en totes les societats que s'han analitzat durant els últims anys.
Medina, 2019	Analitza el discurs de quatre obres d'autoajuda, sostenint que els textos de la psicologia positiva creen polarització ideològica. Argumenta la teoria que actualment les nostres experiències es formen de manera aïllada, fruit de decisions individuals. També que la naturalesa ideològica de la psicologia positiva li serveix a la racionalitat neoliberal. D'aquesta manera, la literatura d'autoajuda comercial destaca l'individualisme, donant pas al fet que la felicitat sigui una obligació dirigida cap a si mateix i de forma essencial.
Martínez i Medina, 2021	Es mostra una anàlisi del discurs de quatre publicacions d'autoajuda sobre resiliència. Argumenta que des de la psicologia positiva, la resiliència es concep com la capacitat individual de suportar i refer-se davant de situacions desfavorables. També que la psicologia positiva que s'explica mitjançant la literatura d'autoajuda, coincideix en interpretacions. A més, es troba que la subjectivitat resilient s'uneix per sensacionalismes cognitius, bàsics psicològics i per una economia previsible relacionada amb el neoliberalisme. Per tant, es resol que aquests tipus de discurs fomenten l'exposició a les dificultats com a forma de vida que vol constantment que les seves capacitats individuals siguin incentivades.
Tocino, 2023	Aporta un punt de vista sobre com el pensament positiu conflueix amb processos d'individualització connectats al neoliberalisme, i com els discursos sobre la felicitat constaten una forma de vida afirmant les mateixes composicions de poder.

Font: Elaboració pròpia

A continuació es mostra l'anàlisi portada a terme i les consideracions dels diferents autors sobre quin és el seu fonament, perquè causa tant interès i en què afecta la societat la literatura d'autoajuda.

6. 1. Fonament

La literatura d'autoajuda és un gegant que ha crescut de forma vertiginosa en les últimes dècades, coincidint també en les transformacions socials contemporànies. Convé subratllar, que des del seu origen en la cultura americana, aquests discursos de l'autoajuda van començar a penetrar als programes televisius, llibres que es van convertir en best-sellers i inclús a l'acadèmia de psicologia americana (APA), expandint les seves exposicions globalment (Cabanas, 2013).

Una bona mostra és, que aquests tipus de textos d'autoajuda sorgeixen adreçats a l'home de negocis per al seu desenvolupament personal (Lombana, 2009). A banda d'això, Vázquez (2013) assenyala que hi ha una preferència, en els àmbits polítics i econòmics de països com al Regne Unit o Escòcia per exemple, sobre el benestar i la salut mental positiva. Justifica que és una necessitat per a sectors socials, acadèmics i polítics que la gent tingui una vida millor repercutint en la seva configuració econòmica. Ja que, mitjançant paràmetres psicològics es pot incloure components en les polítiques públiques perquè pugui baixar els nivells de pobresa i desigualtats. Argumenta també, que la psicologia ha de ser clau en aquest aspecte per poder fer servir el millor mètode, plantejant més investigacions respecte als components positius del funcionament psicològic.

Altrament, Lupano i Castro (2010) articulen com la fundació de la psicologia positiva de Seligman és considerada com una nova disciplina. No obstant això, Kleiner (2015) en l'anàlisi que presenta, se centra en la construcció de l'individu com a buscador de la felicitat. I, exposa que a partir del desenvolupament que es va produir de la psicologia positiva als anys noranta, les investigacions sobre la felicitat van començar a crear un discurs diferent que el que s'havia produït anteriorment amb la psicologia humanista, desencadenant una nova forma d'autoconeixement per la proclamació de subjectivitats afins a les estratègies governants.

De la mateixa manera, Tocino (2023) explica que a partir del segle XX, el subjecte de la psicologia positiva, mitjançant les tècniques que ofereixen el coaching i l'autoajuda, ha

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

d'equilibrar les seves emocions de forma eficaç sense perdre de vista l'objectiu de ser feliç. En aquest sentit, Cabanas (2013) que ofereix una anàlisi completa d'un estudi empíric de què concep com a *individualisme "positiu"*, mitjançant les categories psicològiques d'autocontrol, autoconeixement, autocultiu i autodeterminació, ens mostra, entre altres fenòmens relacionats entre si, com ha augmentat la fusió del llenguatge popular, econòmic i psicològic, mitjançant la literatura d'autoajuda, o en el context professional el sorgiment del coaching, o en l'àrea acadèmica la psicologia positiva.

6. 2. Interès

La literatura d'autoajuda ofereix recomanacions pràctiques de com millorar aspectes personals. Tanmateix, els discursos de la resiliència que s'interpreten de la literatura d'autoajuda són el pensament, la naturalesa i l'economia resilient. En altres paraules, Martínez i Medina (2021), justifiquen que la psicologia positiva crea un discurs on la resiliència actua com una forma de gestió del comportament i de repertori de subjectivitats. Cal destacar també, que la literatura d'autoajuda proporciona fórmules dirigides a promoure l'autogestió personal i l'atribució de responsabilitat per tenir èxit davant de les adversitats.

Val a dir, que Peredo (2012) exposa com els subjectes, a través de les transformacions socials, desafien a la competitivitat i consumisme, implantant l'individualisme, influenciats per la literatura d'autoajuda. A més a més, el consum d'aquest tipus de gènere ofereix de manera captivadora solucions fàcils per tothom, amb fórmules per al benestar espiritual.

En l'anàlisi del discurs de l'autoajuda de la psicologia positiva que fa Medina (2019), d'una banda, diu que aquesta disciplina forma part de l'entreteixit del desenvolupament discursiu de les persones, i d'altra, que els subjectes que construeix pensen en si mateix i de forma singular. D'aquesta manera, en els textos de la psicologia positiva existeix abundants esmenes a les idees d'Aristotèlics que va recomanar una "bona vida". Respecte a l'anàlisi sobre Seligman, l'autor comenta que la seva narrativa és que els individus han de ser autèntics i treballar en si mateixos per arribar a la felicitat.

En el cas concret, de Lupano i Castro (2010), diuen que per un costat, una de les refutacions que se li fa és que la psicologia positiva no presenta res nou, i per un altre, que tampoc inclou

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

cap novetat de com s'ha de viure bé, ni quina és la manera. Igual que Cabanas (2013), que defensa també, que és equivocat pensar que la literatura d'autoajuda, el coaching i la psicologia positiva, ofereixen avui dia res inèdit sobre la felicitat i el funcionament humà, en canvi, el que fan és recuperar prejudicis i falses expectatives que es troben arrelats en el coneixement nord-americà (Cabanas, 2013).

6. 3. Transcendència

La literatura d'autoajuda justifica que les seves tècniques són d'utilitat per algunes persones en determinades circumstàncies, però les dades analitzades evidencien diferents consideracions a tenir en compte, com per exemple, els valors individualistes que estan augmentant globalment, com indica l'estudi de Santos et al. (2017).

Respecte a les crítiques de psicòlegs contraris a aquesta perspectiva sobre la psicologia positiva, Vázquez (2013) al·lega que no han de mostrar cap mena de preocupació, perquè no són enemics, sinó companys que volen entendre el benestar humà i generar coneixement. Igual que les apreciacions que fan alguns autors respecte a la concepció que la psicologia positiva és el resultat del capitalisme, Vázquez (2013) també adverteix que ja Seligman i Csikszentmihalyi van assenyalar que la psicologia humanista va ser un fracàs per tenir un punt de vista individualista de les persones i poca vinculació amb el benestar col·lectiu, i que el que es vol fer amb la psicologia positiva és justament el mateix, recriminar-li un discurs individualista.

En canvi, Lombana (2009) en el seu article ens explica que l'augment d'aquest tipus de llibres es fa ressò del creixement del pensament individualista. És a dir, aquesta literatura estructura la moral perquè les persones siguin cada vegada més simplistes i egoistes.

Treballs com el de Cabanas i Huertas, en 2014, analitzen el discurs que realitza la psicologia positiva i la literatura d'autoajuda, plantejant que totes dues fan servir conceptes i definicions, així com tècniques i pràctiques molt semblants perquè els subjectes pensin sobre si mateixos per trobar la felicitat. O sigui, per explicar com es comporten els individus mitjançant aquest model psicològic, que els investigadors denominen *individualisme "positiu"*. Així mateix, assenyalen autors —psicòlegs, sociòlegs i historiadors— que diuen que fonamentalment la diferència rau en la corporalitat, ja que comparteixen arrels i promocionen la mateixa psicologia

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

popular, a més d'interessos i ideologies. Això no obstant, també existeixen diferències entre ambdues, com per exemple que la psicologia positiva fa servir més conceptes sobre el benestar, actituds positives i creixement personal, mentre que l'autoajuda centra el seu discurs en l'autocontrol i el canvi (Cabanas i Huertas, 2014). En aquest sentit, la psicologia positiva presenta un risc clau i és que pot deixar l'actitud *descriptiva* de la ciència per una actitud *prescriptiva* de concepció moral (Lupano i Castro, 2010).

A més, Cabanas (2013) evidencia com *l'individualisme "positiu"*, el context econòmic i empresarial es troben connectats mitjançant una construcció de la identitat dels empleats que s'entrellaça a les necessitats i demandes laborals. És a dir, mitjançant el seu treball constata que el discurs del creixement personal de l'autoajuda, conforma i codifica l'ètica empresarial com una forma de referència social per entendre com els àmbits metafísic, econòmic i psicològic s'han fusionat construint el concepte *d'individualisme "positiu"*.

Alhora, respecte a aquests textos sobre autoajuda, Medina (2019) també argumenta que fomenten lliures subjectivitats per l'autoaprenentatge, una posició política neoliberal, un ús del vocabulari que contraposa de forma valorativa positiva o negativa, i donant suport a l'egoisme. Així mateix, i des del punt de vista d'aquesta ideologia, aquest individu resulta adequat dintre del sistema que produeix. En aquest sentit, es construeix la felicitat com a una forma d'imposició amb la qual s'ha d'acomplir uns criteris i unes formes de comportament, sent la literatura d'autoajuda ideal per promoure l'individualisme.

Un bon exemple d'això, és el treball de Martínez i Medina (2021) que exposen que l'autoajuda fomenta individus insegurs i amb dificultats constants d'acord amb el context neoliberal. És a dir, a causa de la precarització existent de les condicions de vida a escala global, aquests subjectes resilents han d'adaptar-se de forma que siguin eficients, i en comptes de dubtar o posar en qüestió l'estat social d'indefensió, qui es troba amb aquesta realitat s'enfonsa, s'autoresponsabilitza i sent vergonya. En la mateixa línia Tocino (2023), diu que el discurs de la psicologia positiva, que es basa en l'individualisme, afavoreix de forma determinant els ideals neoliberalistes (Tocino, 2023).

7. Discussió

La finalitat del treball va ser revisar els diferents estudis exposats, per determinar el significat i perspectiva sobre la literatura d'autoajuda i la seva incidència en la dimensió individualista. Una vegada examinada la bibliografia, s'observa que aquesta branca literària s'ha desenvolupat en les últimes dècades configurant-se de forma accelerada i abastant les seves manifestacions globalment.

Entre les evidències més importants de tots els estudis consultats es troba que, aquesta literatura quan va néixer es dirigia cap a les persones que tenien relació amb les empreses i negocis, amb l'objectiu que aquests subjectes tinguessin un recurs per al seu desenvolupament personal (Lombana, 2009). Ara bé, les dades analitzades ens diuen que amb el pas del temps, l'autoajuda, amb Seligman al capdavant, s'ha obert camí de forma adaptable. Amb la contribució d'internet i les xarxes socials, aquests missatges atractius han anat dirigits a qualsevol persona que busqui la felicitat, millorar la seva economia i aconseguir l'objectiu que es proposi. Apel·lant a la gestió de les emocions de forma personal, i millorant el nostre benestar. De manera paral·lela les vendes i beneficis dels seus exemplars han anat en augment, sent com un recurs necessari per millorar laboralment, amb un argot econòmic perillós per esmentar continguts psicològics.

En aquest sentit, i segons Vázquez (2013), una de les posicions a favor d'aquest pensament positivista, diu que existeix una part de sectors socials, acadèmics i polítics, que mostren atenció al benestar i salut mental positiva que ofereix l'autoajuda, i la veuen com una certesa per millorar els seus pensaments, emocions i conductes. Justifica també que, mitjançant configuracions en les seves polítiques, s'ha de disminuir la pobresa i desigualtats, a més que la psicologia ha de donar resposta per poder utilitzar la millor fórmula i realitzar investigacions sobre el positivisme. Atès que aquest model psicològic, mostra tenir ideologia i pautes a seguir. Pel que fa al discurs terapèutic que utilitza la literatura d'autoajuda o el mateix Seligman, amb pàgines plenes de tòpics i de forma captivadora, és que les persones han de ser genuïnes i treballar en si mateixes si volen ser felices. En altres paraules, produeix i consumeix i seràs feliç. Per aquesta raó, autores i autors com Kleiner, Martínez i Medina, Cabanas i Huertas o Tocino, coincideixen en el fet que a partir de la dècada dels noranta, es va començar a

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

desenvolupar un discurs diferent. És a dir, la psicologia positiva va utilitzar la literatura d'autoajuda com a forma de divulgació dels seus preceptes i solucions als problemes amb llibres que molts d'ells són best-sellers, i fent servir també altaveus com per exemple la televisió o l'acadèmia de psicologia americana (APA), impactant aquests missatges en la dimensió individualista, creant un discurs per gestionar el comportament, així com fent servir definicions i tècniques per l'autocontrol i el canvi personal. A més de configurar un vocabulari dicotòmic, positiu o negatiu, fusionar un llenguatge popular, econòmic i psicològic, i establir l'individualisme com a idoni per als ideals neoliberalistes i el capitalisme de consum.

La justificació que fan els defensors de la literatura d'autoajuda i el pensament positiu és que volen entendre el benestar humà i generar coneixement (Vázquez, 2013). Per tant, diuen que les tècniques que fan servir, i segons en quines situacions, són beneficioses per algunes persones. A més que creuen que és millor augmentar les seves habilitats, en comptes de ressaltar els aspectes patològics. Malgrat aquesta perspectiva, i respecte a les fonts estudiades, autors com Lombana (2009) argumenten que l'augment d'aquesta literatura propaga el pensament individualista, de forma que configura la moralitat per ser més simplistes i egoistes. A més que les evidències científiques que hi ha al respecte, no diuen que només les emocions positives són importants per la salut mental. Així com, Lupano i Castro (2010) que diuen com he comentat anteriorment, que existeix el risc de deixar l'actitud *descriptiva* de la ciència per l'actitud *prescriptiva* de principis morals.

En concret, les dades aportades ens mostren que la psicologia positiva i la literatura d'autoajuda tenen la mateixa base (Cabanas, 2023). A més, que contribueixen a donar fórmules perquè els subjectes puguin autogestionar-se, i com diu Medina (2019), promocionen lliures subjectivitats per l'autoaprenentatge i assignen una responsabilitat personal per aconseguir millorar davant de les dificultats. En definitiva, la creença màgica que si ho desitges de veritat, ho pots aconseguir i la creació de psicologitzacions.

Un dels punts més destacables de la selecció documental, és el que comenten Martínez i Medina (2021) quan diuen que les condicions de vida que tenim en molts països, pel que fa a precarització laboral, fa que les persones s'hagin d'adaptar de manera eficient, en comptes de qüestionar l'estat social d'indefensió, fent que els mateixos subjectes s'autoresponsabilitzin,

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

fomentant inseguretats i dificultats, acceptant el sistema social. En aquest context, i des d'una perspectiva neoliberalista i capitalista, la psicologia positiva i la literatura d'autoajuda, són ideals per crear individus apropiats al sistema que produeixen. És a dir, aquests discursos polítics fan creure que és sa un posicionament emocional, i que com que no es pot canviar les coses, millor ser resilient perquè no t'afectin. Malgrat que, el que es crea són polaritzacions en els individus que fan que siguin més manipulables, indiferents i sense qüestionar el patiment, perquè anima a suportar, sense qüestionar, en comptes de reflexionar i resistir.

En la mateixa línia, el doctor en psicologia, Cabanas, com mostra en els seus estudis, també diu que no només fomenten frustracions, valors individualistes i culpabilitzacions, sinó que tampoc aporten valors ètics, poden confirmar d'aquesta manera, que la literatura d'autoajuda, no ajuda.

7.1 Limitacions

L'anàlisi exposa un enfocament general del nombre d'investigacions que existeixen sobre la literatura d'autoajuda, poden determinar continguts significatius per a futurs treballs. Així mateix, els estudis seleccionats s'han tingut en compte també pels experts en la matèria. Això no obstant, s'ha de tenir en compte la principal limitació que és el temps per portar a terme el TFG. Tot i que la cerca bibliogràfica ha estat, d'una banda, en diferents bases de dades, i d'altra en anglès i espanyol, ampliar-la i considerar altres idiomes, podria haver sigut més eficient per aprofundir en l'anàlisi d'altres treballs i que la investigació pugui resultar encara més exhaustiva.

8. Conclusions

La revisió bibliogràfica mostra una perspectiva essencial del concepte de literatura d'autoajuda, dels diferents posicionaments i discursos contradictoris, la postura ideològica com a dilema, i els efectes que provoca de forma individual i repercussió col·lectiva.

En particular, en la narrativa de cada posició amb identitats diferents, els que la defensen i els que discrepen, s'observa una realitat, que és la veritat de cada un amb contextos diferents.

Mitjançant l'estudi de les 11 referències es pot concloure que el concepte de literatura d'autoajuda és la consumació del discurs que construeix la psicologia positiva com una forma

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

de divulgar els seus preceptes i que en conseqüència, els valors individualistes han augmentat en les societats fomentant desigualtats. En aquest sentit, aquests llibres encoratgen a les persones a trobar el seu propi èxit i felicitat, sense tenir en compte les necessitats del seu context. Aquesta forma de pensament, que crea una vida idealitzada, pot ser desfavorable per les relacions interpersonals i tota la societat, perquè fomenta competitivitat i individualitat, afectant l'autoconcepte i l'autoestima.

A banda d'això, per abordar causes existents, la literatura d'autoajuda promou solucions ràpides i fàcils a problemes complexos, oferint fórmules màgiques i temporals que no aprofundeixen els problemes d'arrel. Així doncs, aquesta revisió pot ser un bon recurs per debatre i reflexionar sobre la proposta que fa la literatura d'autoajuda i els efectes que ocasiona en la nostra conducta. Per exemple, pensar sobre si l'individualisme és l'única forma d'aconseguir els objectius personals, o si també poden haver-hi altres conseqüències com per exemple que hi hagi persones que se sentin soles.

En concret, es proposa més investigacions amb subjectes que consumeixen literatura d'autoajuda per aprofundir en l'estudi dels efectes del procés de la seva influència en l'individualisme.

Així mateix, s'encoratja als diferents governs que desenvolupin polítiques en la cerca de la justícia social, tenint en compte els perills de l'autoajuda i el pensament positiu, ja que fugen de la lluita política.

Finalment, s'espera que aquest treball sigui d'interès perquè es pugui tenir en consideració per a futures investigacions.

9. Bibliografia

- Authentic Happiness (2024). *Authentic Happiness*.
<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>
- Cabanas, E. [Edgar]. (2013). *La felicidad como imperativo moral. Origen y difusión del individualismo "positivo" en el capitalismo neoliberal y sus efectos en la construcción de la subjetividad*. [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid].
- Cabanas, E. [Edgar] i Huertas, J. A. [Juan A.]. (2014). *Psicología positiva y psicología popular de la autoayuda: Un romance histórico, psicológico y cultural*. *Anales de Psicología*, 30(3), 852–864. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.169241>
- Cabanas, E. [Edgar] i Sánchez J. C. [José Carlos]. (2012). *Las raíces de la Psicología positiva*. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 172-182.
- Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (2024). *Centre de Cultura Contemporània de Barcelona. Eva Illouz*. <https://www.cccb.org/es/participantes/ficha/eva-illouz/32638>
- Coral, D. [Diana]. (2016). *Hacer una revisión bibliográfica*. [Guías Laboratorio de pensamiento y lenguajes]. Universidad El Bosque. <https://lpl.unbosque.edu.co/wp-content/uploads/09-Guia-Revisio%CC%81n-bibliografica.pdf>
- Cunha, I. [Iria]. (2015). *El trabajo de fin de grado y de máster: Redacción, defensa y publicación*. Fundació Universitat Oberta de Catalunya (FUOC).
- Edgar Cabanas (2024). *Edgar Cabanas*. <https://edgarcabanas.wixsite.com/happycracia>
- Feliu, J. [Joel]. (2022). *Breu introducció a la psicologia social i els seus corrents*. FUOC
- García, C. [Carolina]. (2023). *El consumo de autoayuda: entre la necesidad y el deseo*. [Trabajo de Fin de Grado, Universitat de Barcelona].
- García, R. [Roberto] i Martínez, V. [Víctor]. (2015). *Falacias de la psicología positiva. El escéptico*, 72.
- Haddaway, NR, Page, MJ, Pritchard, CC i McGuinness, LA (2022). PRISMA2020: un paquet R i una aplicació brillant per produir diagrames de flux compatibles amb PRISMA 2020, amb interactivitat per a una transparència digital optimitzada i Open Synthesis Campbell Systematic Reviews, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Higgins, J. [Julian] i Green, S. [Sally]. (2011). *Manual Cochrane de revisiones sistemáticas de intervenciones 5.1.0*. The Cochrane Collaboration. <http://handbook.cochrane.org>

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

- Kleiner, S. [Stephanie]. (2015). *Staging the happy Self: Strategies of epistemic Self-Fashioning by Happiness Researchers* (ca. 1950-2000). *Kairos* (Clermont-Ferrand, France), 1. <https://doi.org/10.52497/kairos.374>
- Layunta, B. [Beatriz] i Moreno, E. [Eduard]. (2022). *El discurs de l'emoció. Una mirada construccionista al cor de la psicologia*. FUOC
- Libros de Martin E.P. Seligman | Casa del Libro. (s. f.). Casadellibro. <https://www.casadellibro.com/libros-ebooks/martin-ep-seligman/2635>
- Lombana, I. M. [Iván Muricio]. (2009). Supuestos sociológicos y comunicativos que explican la decadencia de los valores debido al surgimiento del concepto de autoayuda. *Signo y pensamiento*, 28(55), 247–263. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/supuestos-sociologicos-y-comunicativos-que/docview/880274282/se-2?accountid=15299>
- Lupano, M. L. [María Laura], Castro, A. [Alejandro]. (2010). *Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento*. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005
- Martínez, A. [Antar] i Medina, O. [Omar]. (2021). *Resiliencia y cultura terapéutica en tiempos neoliberales: una exploración de discursos de autoayuda*. *Quaderns de Psicologia*, 23(1), 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7896783>
- Medina, O. [Omar]. (2019). *El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva*. *Cuadernos de psicología* (Bellaterra, Barcelona), 21(1). <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1481>
- Medina-Vicent, M. [María]. (2020). *La difusión del lenguaje terapéutico a través de la literatura gerencial y de autoayuda*. *Ágora. Papeles De Filosofía*, 39(2), 33-58. <https://doi.org/10.15304/ag.39.2.5910>
- Millaret Senpau, M. [Marta]. (2021). *Recerca sistemàtica de literatura* (2a. ed.). Fundació Universitat Oberta de Catalunya (FUOC).
- Oliver, R. [Ramón]. (2021). Por qué no paran de crecer las ventas de los libros de autoayuda. *Ethic*. <https://ethic.es/2021/10/la-felicidad-esta-en-la-autoayuda/>

Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda i la seva influència en l'individualisme

- Papalini, V. [Vanina]. (2006). *Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado*. La trama de la Comunicación, 11, 331-342.
- Peredo, M. A. [María Alicia]. (2012). *En busca de la felicidad. Los libros de autoayuda*. Intersticios sociales, (4)
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-49642012000200004&lng=es&tlng=es.
- Pérez-Álvarez, M. [Marino]. (2012). *La psicología positiva: magia simpática*. Papeles del Psicólogo, 33(3), 183-201.
- Pérez, M. [Mateo], Fernández, M^a P. [M^a Poveda] i López, F. [Francisco]. (2014). *El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5126970>
- Prieto-Ursúa, M. [María]. (2006). *Psicología positiva: una moda polémica*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000300007
- Renau, V. [Vanessa], Oberst, U. [Ursula] i Carbonell-Sánchez, X. [Xavier]. (2013). *Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social*. Anuario de psicología, 43(2), 159-170.
- Riba, C. [Carles]. (2021). *Les dades en la recerca qualitativa*. Fundació Universitat Oberta de Catalunya (FUOC).
- Sanjuán Núñez, L. [Lucía]. (s.d). *Mètodes i tècniques de recerca qualitativa: l'observació, l'entrevista i els grups de discussió*. Fundació Universitat Oberta de Catalunya (FUOC).
- Sanjuán, L. [Lucía], Fàbregas, S. [Sergi]. (2022). *Introducció a la metodologia qualitativa d'investigació en psicologia*. FUOC
- Santos, H. C. [Henri C.], Varnum, M. E. W. [Michael E. V.] i Grossmann, I. [Igor]. (2017). *Global Increases in Individualism*. *Psychological Science*, 28(9), 1228–1239.
<https://doi.org/10.1177/0956797617700622>
- The Open University. (2011). *Discursive Analysis - Critical Social Psychology (23/30)* [vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JhxEziqofeI&t=32s>
- Tocino, M. [María]. (2023). Dos apuntes a propósito del «giro hacia la felicidad»: De la crítica del neoliberalismo al «giro afectivo». *Éndoxa*, (51).
<https://doi.org/10.5944/endoxa.51.2023.28944>

**Anàlisi del concepte de literatura d'autoajuda
i la seva influència en l'individualisme**

Vázquez, C. [Carmelo]. (2013). *La psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica*. Papeles del Psicólogo, 34, 91-115.