



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Observatori de
Bioètica i Dret
Universitat de Barcelona



Revista de Bioética y Derecho

www.bioeticayderecho.ub.edu – ISSN 1886 –5887

ARTÍCULO

La búsqueda de la felicidad en la literatura de autoayuda. Un desafío para la bioética

La cerca de la felicitat en la literatura d'autoajuda. Un desafiament per a la bioètica

The pursuit of happiness in self-help literature. A challenge for bioethics

Federico Vásquez Cardona¹, Daniel Valencia Cartagena², José Arroyave Carvajal³

¹ Federico Vásquez Cardona. Médico General, Universidad CES; Magíster en Bioética, Universidad CES. Email: federicovasquez.c@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6924-9097>.

² Daniel Valencia Cartagena. Enfermero, Universidad de Antioquia; Especialista en Gerencia de la Calidad y Auditoria en Salud, Universidad Cooperativa de Colombia, Magíster en Bioética, Universidad CES. Email: danielvalenciac@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6555-5944>.

³ José Arroyave Carvajal. Médico General, Fundación Universitaria San Martín. Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo, Universidad CES; Magíster en Bioética, Universidad CES. Email: josearroyavec@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9863-0137>.



Resumen

Esta investigación propone el análisis de los posibles riesgos asociados al consumo de libros de autoayuda, donde hay una constante búsqueda inmediateista de soluciones a los problemas de la vida cotidiana. El trabajo se enmarca en la metodología de artículo teórico. Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos científicas y de humanidades, además de considerar los antecedentes y el contexto relacionados con el tema abordado, seguido de un análisis de la información. Como resultado, se evidenció que existen riesgos asociados al uso de la autoayuda como método de solución para los problemas que afectan al sujeto contemporáneo en la sociedad, debido a la posibilidad de transgredir los principios de la bioética, además de la ausencia de implementación de los fundamentos acerca del alcance de la felicidad proporcionada por la neurociencia.

Palabras clave: felicidad; bioética; autoayuda; responsabilidad; no maleficencia.

Resum

Aquesta investigació proposa l'anàlisi dels possibles riscos associats al consum de llibres d'autoajuda, on hi ha una constant cerca immediatista de solucions als problemes de la vida quotidiana. El treball s'emmarca en la metodologia d'article teòric. Es va realitzar una revisió bibliogràfica en bases de dades científiques i d'humanitats, a més de considerar els antecedents i el context relacionats amb el tema abordat, seguit d'un anàlisi de la informació. Com a resultat, es va evidenciar que existeixen riscos associats a l'ús de l'autoajuda com a mètode de solució per als problemes que afecten el subjecte contemporani en la societat, degut a la possibilitat de transgredir els principis de la bioètica, a més de l'absència d'implementació dels fonaments sobre l'abast de la felicitat proporcionada per la neurociència.

Paraules clau: felicitat; bioètica; autoajuda; responsabilitat; no maleficència.

Abstract

The aim of the present study is to analyze the possible risks associated with the consumption of self-help books, in which people are constantly looking for instant solutions to everyday life problems. The research is framed in the theoretical article methodology. A literature search was conducted in scientific and humanities databases, in addition to considering the background and context related to the proposed topic, followed by an analysis of the information. Results showed that the use of self-help as a method to solve problems affecting the contemporary subject in society has risks, due to the possibility of transgressing the principles of bioethics, and the failure to implement the foundations provided by neuroscience on the scope of happiness.

Keywords: happiness; bioethics; self-help; responsibility; nonmaleficence.

1. Introducción

¿Qué es lo que me hace falta? ¿Qué tal ser millonario...? ¿Y si de un golpe de suerte me gano la lotería y puedo comprar una mansión? Ahora que lo pienso, también suelo estar solo, no estaría mal tener algo más, algo como un amor de película... Lastimosamente, no considero ser lo suficientemente bello, pero con todo ese dinero podría contratar un entrenador para tener un cuerpo escultural, o mejor aún, someterme a una cirugía plástica. Por otra parte, suelo escuchar lo importante que es ser inteligente, aunque no creo serlo... ¿Qué tal hacer una maestría en un país lejano o simplemente viajar por el mundo sin restricciones? También podría conseguir los últimos tratamientos que leo en los medios que prometen curar cualquier enfermedad e incluso alargar mi vida. Suelo ver ofertas para materializar todas estas ideas con mucha facilidad, pero de repente, recuerdo que sigo siendo yo, aquel con condiciones muy alejadas a estas ilusiones. La búsqueda de la felicidad puede convertirse en una verdadera odisea. Esta condición puede ser extrapolada a la situación que vive habitualmente el sujeto contemporáneo en la sociedad, ya que constantemente se le presentan ofertas de elementos que pretenden resolver con celeridad realidades que aquejan al ser humano. Sagan (1988) menciona que el señuelo de lo maravilloso tiene el potencial de alterar las facultades críticas del individuo.

Hace un poco más de un siglo, la expectativa de vida de los seres humanos era de aproximadamente 30 años. Con esa escasez de tiempo, no había posibilidad de pensar en estrategias para vivir más allá de las necesidades básicas de la especie, como lo es sobrevivir y reproducirse. Temas como el futuro, la calidad de vida, la salud, el ocio, el entretenimiento y felicidad, no eran prioridades. La revolución científica marcó un hito sumamente importante en la evolución al permitir la prolongación de la vida de manera exponencial. Hoy, teniendo como referencia hace un poco más de 100 años, hemos duplicado dicha expectativa de vida (Punset,2010).

Esta modificación es única del *Homo Sapiens*. A diferencia de lo que suele ocurrir habitualmente en la naturaleza, no se ha requerido de una mutación en el genoma para lograr el cambio que permitiera extender la vida, esto ha sido el resultado de la implementación de la ciencia y estilos de vida que se han normalizado gracias a la sistematización de productos y servicios incorporados en la cotidianidad a medida que avanza el tiempo. Entonces ha sido un reto para los seres humanos, desde un punto de vista existencial y emocional, enfrentar una longevidad para la cual no estaban preparados (Punset, 2010; Harari, 2014).

Frente a esto, las personas han tenido que pensar en nuevos problemas que van más allá de los requisitos mínimos evolutivos y de sobrevivencia. La posibilidad de tener más tiempo propicia una serie de cuestionamientos sobre los nuevos horizontes y propósitos existenciales, tanto a

nivel individual como a nivel de especie. En medio de estos planteamientos, surge el paradigma de la era moderna: la búsqueda de la felicidad. Comienza así un viaje hacia este ideal, esta emoción, este proyecto de vida idílico que tiene un inicio muy reciente y un final que aún es enigmático. Se plantean constantemente infinitudes de formas para alcanzarla, utilizando métodos que han sido estructurados desde fundamentos técnicos y científicos, así como en experiencias personales o ideales (Punset, 2010; Harari, 2014).

Por otra parte, las terapias destinadas a alcanzar la felicidad se han convertido en motores económicos tanto para profesionales como para los sistemas de salud. Según Murugappan (2021), estas terapias responden a la demanda del perfil epidemiológico actual donde la soledad y la insatisfacción existencial han mutado convirtiéndose en enfermedad mental. Las terapias convencionales han pasado a una forma líquida, transformándose así en herramientas de autoayuda en forma de libros, videos y conferencias que ofrecen guías para resolver los obstáculos que se ciernen sobre las personas en la sociedad postmoderna.

Es en este punto donde este trabajo de investigación, con fines reflexivos, cobra vida. Estas nuevas formas de relacionamiento seducen al sujeto de la posmodernidad, puesto que, ofrecen una respuesta o solución inmediatista ante problemas o situaciones relacionadas con la contemporaneidad. Dicha metodología de búsqueda de respuestas, en ocasiones, podría dejar de lado otras terapias que han sido creadas a través de un método técnico y científico, aquellas que, por la rigurosidad y necesidad de evidencia durante el proceso, se han implementado con seguridad secundario al respaldo de la comunidad científica. Dada la infinidad de métodos existentes en el campo de la autoayuda y su variabilidad, el enfoque del texto estará dirigido específicamente hacia los productos enmarcados en la literatura.

Vale la pena aclarar que, con lo anterior, no se juzga como bueno o malo, sino que invita a una necesidad de reflexión ética, donde surgen preguntas relacionadas con: *¿Cuál es la responsabilidad del lector en relación con el tratamiento de su sufrimiento o enfermedad? ¿Dónde está la responsabilidad de quien crea la literatura?* Cuando en ocasiones, pueden llegar a afirmar que, lo que escribe, definitivamente ayuda a resolver o curar una situación específica, que gira en torno a las necesidades humanas. *¿Se evidencia en los productos de los autores la consideración de la no maleficencia y el respeto a la autonomía? ¿Es necesario que se planteen conflictos éticos cuando hay interés de lucro ante la venta de productos y servicios que promueven el bienestar y la autoayuda?*

No obstante, lo anterior, si bien no se espera resolver cada una de estas inquietudes, se constituyen en ejes articuladores para la reflexión final que está orientada alrededor de: *¿Cuáles son los desafíos bioéticos para la literatura de autoayuda que pretende direccionar la búsqueda de la felicidad?*

El énfasis de la autoayuda es la búsqueda de la felicidad. Gracias a las nuevas tecnologías, desde la genética hasta las neuroimágenes, la neurociencia ha logrado brindar un mayor entendimiento sobre cómo opera dicha felicidad. Es por esto que dicha ciencia, puede también ser empleada como parámetro de contraste con lo ofertado en este tipo de literatura, con la finalidad de evaluar si el contenido es compatible con los novedosos hallazgos encontrados. Por otro lado, es también posible que, los datos revelados de este campo puedan ser empleados con la finalidad de generar efectos cerebrales desapercibidos en un individuo y conducirlo a tomar determinadas decisiones. Frente a eso surge la neuroética, rama de la bioética, que, como refieren Manes y Niro (2021), busca regular la aplicación de las investigaciones de la neurociencia, a diferencia de ética de la neurociencia que se enfoca en el actuar del profesional (Punset, 2010).

Frente a esto, existe responsabilidad tanto de quién produce autoayuda como de quien la consume. El que produce, tiene conflictos de interés por ganancia económica, además de una venta masiva de su producto donde se dificulta su regulación e impacto. Por ejemplo, Siurana (2018) relata, cómo gran parte de los autores de libros de autoayuda que se han convertido en “best sellers” en Estados Unidos, tuvieron importante publicidad televisiva desde los programas y canales más prestigiosos del país, lo que implica que, el ser vendidos de manera tan masiva, no significa que se deba necesariamente a su potencial de ser una valiosa guía de vida que haya ayudado a un gran número de personas sino que tiene mayor presupuesto para mercadeo y publicidad.

El objetivo general de esta investigación será determinar a través de fuentes secundarias de información, cuáles son los desafíos para la bioética en cuanto a la búsqueda de la felicidad ofertada en la literatura de autoayuda. Por otra parte, los objetivos específicos serán explorar los elementos teóricos, tanto de la autoayuda como de la neurociencia e identificar cual es la evidencia científica relacionada con los desafíos bioéticos.

A partir de este planteamiento, se abordará la cuestión a través de 3 temas principales: autoayuda, neurociencia y bioética. Se buscará comprender el conocimiento sobre el origen y forma como se emplea la autoayuda, ejerciendo un análisis crítico a través de las pautas recientes descubiertas en el campo de la neurociencia para la adquisición de la anhelada felicidad, permitirá dar pie a la discusión de este tipo de terapias desde una perspectiva bioética. Lo que se pretende es examinar los posibles riesgos que podrían presentarse si el contenido de autoayuda, por la forma como está estructurada, va en una dirección diferente o pudiera transgredir los planteamientos de la neurociencia y la bioética.

2. Marco teórico

2.1 Autoayuda, éxito y fragilidad humana

La autoayuda se perfila como una posible solución a los problemas del sujeto contemporáneo. Con la finalidad de ampliar la perspectiva, es importante analizar a qué se debe su inicio, cómo ha sido su evolución, el contenido y la incorporación en la vida cotidiana del sujeto contemporáneo, además de aquello que la convierte en esa alternativa tan anhelada para el ser humano en la sociedad actual. Una vez estudiados los conceptos, será menester encontrar un margen de referencia a través de lo que proporciona la ciencia, aquella que contiene rigurosidad en su estructura y cuenta con evidencia mediante investigaciones, en este caso, la neurociencia. Esto permitirá hacer un análisis objetivo acerca del tipo de contenido que se encuentra en los libros de autoayuda, desde su potencial terapéutico hasta nocivo.

El inicio de la autoayuda se dio en 1859, a través del libro *Self-help* de Smiles (1859). En este texto, se plantea una vida política desde el ámbito individual mediante acciones morales de carácter religioso, donde se promueve la idea de que con simplemente pensar que se es capaz, es casi lo mismo que serlo. El éxito del texto se consolidó en el siglo XX debido a la crisis económica que atravesó Estados Unidos pues, los individuos que vivieron la recesión encontraron en este contenido, consejos que pretendían ser una especie de salvación. Es interesante cómo se impulsa la autoayuda en un momento de gran adversidad puesto que el no poder encontrar soluciones por la ausencia de control del momento en la esfera política y social, crea la necesidad de hacer énfasis en el ámbito individual; aquello sobre lo que se tiene un mayor dominio (Siurana, 2018; Smiles, 1859).

La producción y distribución de textos de autoayuda se han masificado debido a que, desde aquel momento, se crea, según Manrique (2009) citando a Sandel, una creciente convicción acerca de la necesidad de ser perfecto. Se abordan múltiples temáticas, los más exitosos o *bestseller* son acerca de pensamiento positivo, amor propio, éxito profesional e interrelacionamiento. Siurana (2018) refiere que los libros más vendidos han tenido una promoción importante en canales televisivos, por ende, su éxito debe ser visto no necesariamente por su potencial de ayudar sino por la influencia que posee el mercadeo. Brito (2020), citando a Foucault, expone como la autoayuda es uno de los mecanismos más eficaces que ha servido como dispositivo para generar control sobre la sociedad, induciendo ideas y comportamientos a través de un discurso seductor que ejerce modificaciones en la subjetividad del lector. Esto deja a luz que la autoayuda puede ser empleada de múltiples formas y tiene un potencial importante de moldear conductas en quien lo lee. El tener el tan anhelado poder inherente al ser humano descrito por Nietzsche (2001) y el

potencial de ejercerlo en forma del biopoder empleado por Foucault (2010) requiere responsabilidad, especialmente de los fines de quién produce el contenido.

La autoayuda no es una exclusividad de algún área del conocimiento en particular. Dicho término abarca todo lo que implique el desarrollo de estrategias personales enrutadas a la excelencia personal indiferente del conocimiento o disciplina en cuestión. Inclusive, ha sido utilizada en algunas corrientes de la psicología como herramienta terapéutica. Debido a su pluralismo, existen muchas definiciones y clasificaciones, como el autor de un libro de autoayuda quiera describir. Raposo (2015) refiere que, además de la pluralidad del concepto, existe una confusión en cuanto a su abordaje. Algunas definiciones lo presentan como un método que se presta para hacer cambios en la personalidad, otros como capacidad de ayudarse y, en el caso de Siurana (2018), lo define como un libro que provoca la sensación de que se está siendo ayudado. Esto muestra la poca estandarización que existe en el concepto y, a partir de la definición de Siurana (2018), se extrae que se trata de un sentimiento secundario a la lectura que se da independiente de que el lector esté realmente siendo ayudado, es inclusive posible que, el sujeto, sienta que es ayudado cuando realmente es perjudicado.

La literatura de autoayuda tiende a transformar, como refiere Boito (2016), citando a Papalini, las subjetividades del sujeto contemporáneo. La urgencia del consumo de este contenido no es un producto del azar, ocurre secundario a las condiciones sociales, es así como Sádaba (2009) refiere que la felicidad se encuentra llena de límites para lograr ser alcanzada y, por otra parte, Freud (2022) describe como la vida, tal como se ha impuesto, nos crea excesivos sufrimientos, además de decepciones y empresas imposibles, donde se requieren medidas para soportarlo, como distracciones, satisfacciones efímeras que puedan reducir el sufrimiento o hasta sustancias psicoactivas que endurezcan los sentidos. La autoayuda plantea la felicidad como algo no utópico que adicionalmente es medible y alcanzable por todos los individuos sin depender de estructuras sociales, es decir, a través del individualismo, la autonomía y el optimismo; surge el ideal de un sujeto feliz. Se propone un alcance para todos los individuos independiente de su contexto sociocultural, además, de manera rápida y eficiente, no como las terapias convencionales que han sido implementadas a lo largo de la historia, las cuales requieren el accionamiento de cambios sostenidos en un mayor periodo de tiempo, lo que implica la inversión de un mayor esfuerzo por parte del individuo en cuestión.

Frente a esto, la autoayuda se convierte en una alternativa viable especialmente para el neo sujeto, aquel maleable, inseguro y acrítico quien, desde la fenomenología de la enfermedad, puede tener enfermedades agravadas por falta de acompañamiento. Las terapias contemporáneas requieren mayor esfuerzo por lo que, en su contraparte, aparecen múltiples recetas encuadradas que son de fácil consumo con resultados inmediatistas. Independiente de ello, se alzan algunos obstáculos,

pues, como refiere Illouz (2019), la felicidad, además de intentar dar lo que promete, puede generar resultados paradójicos que tienen el potencial de llegar a ser deletéreos. La ausencia de estandarización asociado a la subjetivización del alcance a la felicidad puede conllevar a que se implementen cambios factibles y abruptos carentes de crítica por parte del neo sujeto en su vida que, aunque pretendan impactar positivamente, resultan generando adversidades (Romero, 2022; Alvarado, 2020).

2.2 Neurociencia y pensamiento positivo

Tras el estudio de las características encontradas en la autoayuda, se precisa del contraste neurocientífico. La neurociencia ha tenido avances significativos en el estudio de la biología cerebral del homo sapiens en relación con su entorno gracias a la genética y las neuroimágenes. Esta nueva tecnología ha permitido evidenciar, de manera más acertada, el proceder de las emociones y cómo diferentes factores sociales inciden en su comportamiento y, por consiguiente, en la conducta humana. Es por esto que, será necesario indagar en aquellas pautas evidenciadas por la neurociencia que proporcionarán mayor claridad sobre diferentes fenómenos abordados en la autoayuda y la viabilidad de su propuesta en cuanto al alcance de la felicidad.

La felicidad, según Punset (2010), “es un estado emocional activado por el sistema límbico”. Manes, Niro (2021) recalcan, así como Punset, la relevancia biológica en la definición, refieren que la felicidad, es una emoción de bienestar producida por la actividad mental. Es evidente que, a través de los nuevos conocimientos en la neurociencia, la felicidad está ligada a un circuito emocional cerebral, el cual se encuentra en una porción inconsciente o automatizada. Es posible inferir que, aunque no se tenga control directo sobre dicho proceso automatizado, no significa que no se puedan emplear acciones de manera consciente que influyan sobre este; no se vive condicionado por el sistema límbico. Villaplana (2015), añade a la definición que, las emociones, además de estar atravesadas por un componente biológico importante, también poseen una significativa dimensión social y cultural.

El cerebro humano puede dividirse en: neocórtex y cerebro reptiliano (2010). El primero, es el responsable del procesamiento cognitivo mayor y, el segundo, de las funciones básicas de la supervivencia además de la gestión emocional. No se trata de cerebros separados puesto que se encuentran integrados o interconectados. Villaplana (2015) refiere que no hay determinismos absolutos a la hora de analizar el funcionamiento cotidiano cerebral, así como Punset (2010) adjudicó que cualquier decisión está atravesada por los componentes racional y emocional. Según Evers (2011) refiere que “las estructuras socioculturales y las estructuras neuronales se desarrollan en simbiosis y son causalmente pertinentes las unas a las otras”. Convivimos con lo

consciente e inconsciente, por lo que es menester invertir en el entendimiento de ambas funciones para así poder estructurar aquellos procesos que son determinantes para la humanidad. Estos descubrimientos propician elementos que dan a entender la posibilidad que tiene la especie humana para moldear sus emociones.

Por otra parte, el cerebro posee biológicamente otros elementos de especial interés que, según Punset (2010), son determinantes sobre la felicidad: Circuito de búsqueda, el miedo, sesgo visual, construcción de memoria y la resistencia al cambio. La neurociencia, a través del estudio de dichos elementos, ha proporcionado elementos clave para facilitar el alcance de la felicidad con fundamentos. Punset (2010), al igual que Kahneman (2014), Manes y Niro (2021) concuerda con que, el ser conscientes de estas condiciones, crean la posibilidad de generar cierto control sobre las mismas, pudiendo estimular de manera más frecuente y efectiva el circuito emocional responsable de la felicidad. Siguiendo estos lineamientos, el contenido de autoayuda podría realmente proporcionar la felicidad siempre y cuando se tenga conocimiento de cómo emplear dichos factores en su contenido. Por lo contrario, el no tener en cuenta estos hallazgos, fomenta que se creen barreras que impidan su alcance.

Otro factor biológico importante en la felicidad es el método de aprendizaje cerebral. Existen 2 métodos: el primero, es mediante estímulo respuesta y, el segundo es a través de la observación. El observar requiere un mayor esfuerzo, pero es menos riesgoso que exponerse a situaciones potencialmente letales. Gracias a este mecanismo se ha logrado asegurar mejores posibilidades de supervivencia para la especie, pues se imitan conductas adoptadas, evadiendo comportamientos que representan riesgo. Baumann (2015) y Sennett (2000), plantean que una gran cantidad de los problemas evidenciados en la sociedad actual se deben a la ausencia de mantenimiento de aquel cimiento cultural heredado, el cual ha sido creado para disminuir desenlaces negativos a través del aprendizaje de descubrimientos científicos y eventos históricos. Adicionalmente, Luna (2009) refiere como las críticas al status quo pueden dejar una sensación de una moral que se encuentra en caída libre. Según Ibarguen (2010), es como un “proceso de vaciamiento de experiencias”, pues ignorar el segundo método de aprendizaje, conlleva a que la humanidad del presente sufra un reproceso y se deba exponer nuevamente a muchas situaciones que ocasionan sufrimiento para poder aprender, pasando a implementar el primer método de aprendizaje previamente descrito.

Además de las condiciones biológicas, también se han planteado diferentes factores externos que son determinantes para la felicidad. Siempre ha habido incógnitas acerca de los diversos y múltiples factores a los que se expone habitualmente el ser humano en sociedad. Entre estos, en los que más se hace énfasis son el trabajo, dinero y educación. La ciencia ha concluido

información inesperada sobre la verdadera influencia de estos como determinantes para la felicidad.

Acerca del trabajo, se promueve un ambiente competitivo donde, según Punset (2010), tiende a repercutir negativamente en el ambiente laboral siendo un obstáculo para la felicidad. Por el contrario, Manes y Niro (2021), refieren que la competencia laboral sana puede brindar mayor motivación, resultando en satisfacción, exponiendo también relevancia acerca del trabajo en equipo y el cuidado de las relaciones interpersonales para potenciar la emoción del trabajo. Sennett (2009) describe cómo ha cambiado la perspectiva del trabajo a lo largo de la historia, donde antes de la revolución industrial, el trabajo tenía un valor propio y, posterior a esta, los trabajadores, a causa de la industrialización, tuvieron que transformar su función pues ya se requería conocimiento técnico para operar maquinaria, dejando de lado el arte y la vinculación al fabricar un producto. Entonces, en cuanto al trabajo, no es posible inferir que el tener empleo tenga una influencia positiva mayor que el promedio de los demás factores externos.

Por otro lado, el dinero muestra tener un impacto positivo en la felicidad, pero solo cuando no se cuenta con el suficiente para suplir necesidades básicas. Además de haber sido expuesto por Séneca (2014) al referir que la felicidad no va de la mano con el consumo, Kahneman (2014) refiere que el ganar más dinero aumenta progresivamente el umbral del placer. Punset (2010) complementa que el tener mayores ingresos amerita que se deba invertir cada vez más de ahí en adelante para poder seguir estimulando el circuito emocional. Por ende, se puede concluir que, con altos ingresos, se está sujeto a seguir generando la misma cantidad de dinero para poder continuar con el estilo de vida que lleva en la actualidad, lo que implica que debe destinar gran parte del tiempo a mantener dicho nivel económico, lo cual representa un obstáculo para la felicidad. Un gran contenido evidenciable en la autoayuda es la felicidad a través del alto poder adquisitivo, lo cual, basados en lo expuesto, no favorece su alcance, inclusive, se convierte en un obstáculo.

Por otra parte, la felicidad no se encuentra condicionada por el nivel educativo. Esto se da debido a que los modelos educativos actuales inducen a la constante comparación y competitividad. Según Punset (2010), la educación posee una infinidad de dogmas que se transmiten, de los cuales muchos no son ciertos y problemáticos a la hora de ser aplicados en una vida en sociedad. En cuanto a una educación basada en el conocimiento científico a través del análisis objetivo y moldeable, existen pruebas de que es más compatible con los proyectos de la humanidad, pudiendo así impactar positivamente en la felicidad, pero aún es muy reciente dado a que ha sido el hito significativamente influyente apenas hace 2 siglos. Los libros de autoayuda pretenden educar en diferentes áreas, pero... ¿Lo que se pretende enseñar son herramientas factibles para aplicar en sociedad? La ausencia de fundamento técnico científico hace que el

contenido, al no tener evidencia más allá de una experiencia o idea personal, se convierta en algo dogmático en vez de ser realmente aplicable en la vida convirtiéndose en un obstáculo para la felicidad (Punset, 2010; Niro y Manes 2021).

Se pueden deducir entonces algunos elementos clave para la felicidad desde la biología de la especie estudiada por la neurociencia. Existen factores que reducen la felicidad: La ausencia de crítica con lo aprendido, interferencia con procesos automatizados y el miedo; otros que son simplemente heredados que pueden impactar de manera aleatoria como son: Mutaciones, desgaste físico, estrés imaginado y la cultura con sus constantes cambios secundarios al fenómeno del pluriculturalismo con la coexistencia espacial y temporal. Por otra parte, están aquellos que son significativos en el estímulo de la felicidad: Circuito de búsqueda, control del sesgo visual, conocimiento crítico e inversión en relaciones personales (Punset, 2010; Sotelo, 2023).

3. Metodología

Se realizó un estudio de carácter teórico alrededor del análisis cualitativo, partiendo de la búsqueda bibliográfica a la que se aplicó revisión crítica. A partir de múltiples bases de datos de ciencias humanas y de áreas de la salud, en español e inglés, se extrajo diverso contenido del cual se tomaron artículos científicos y literatura gris. El procedimiento de búsqueda se centró en la exploración de libros, estudios, artículos, documentos de orden académico e informes de agencias gubernamentales y no gubernamentales partiendo de las palabras clave que fundamentan las categorías de interés de esta revisión que son: “autoayuda”, “bioética”, “felicidad” y “responsabilidad” que fungieron como criterios de búsqueda en los buscadores científicos en las bases de datos Dialnet, Scopus, Scielo, DOAJ y ClinicalKey, arrojando 12036 resultados con las diferentes combinaciones como se expresa en la tabla 1, de los cuales, se pudo extraer 19 artículos con información valiosa para la discusión que direcciona el objetivo de este trabajo. Se buscó cada término de manera individual y, una vez captados todos los registros, se utilizaron los términos booleanos AND y OR para refinar la búsqueda por todos los índices. Hubo palabras que no arrojaron resultados al ligarlas con los temas de interés como fueron bioética, y sin resultados valiosos para el fin de este trabajo como responsabilidad.

Como criterios de búsqueda se tomaron artículos que hubieran sido publicados hace menos de 20 años en inglés y español, en total se depuraron y revisaron a profundidad 19 artículos de los cuales análisis críticos relacionados con los temas de interés y 24 textos literarios de cohorte académica en temas de filosofía, ética, psicología, sociología y neurociencias para fortalecer la discusión en los resultados.

| Palabra clave 1 | Palabra clave 2 | Base de datos | | | | | Útiles |
|-----------------|-----------------|---------------|--------|--------|------|-------------|--------|
| | | Dialnet | Scopus | Scielo | DOAJ | ClinicalKey | |
| Autoayuda | | 393 | 44 | 160 | 146 | 8775 | 2 |
| Autoayuda | Felicidad | 3 | 4 | 0 | 12 | 476 | 11 |
| Autoayuda | Bioética | 0 | 0 | 0 | 0 | 37 | 0 |
| Autoayuda | responsabilidad | 0 | 0 | 0 | 6 | 106 | 0 |
| bioética | felicidad | 0 | 0 | 0 | 5 | 1869 | 6 |
| | útiles | 3 | 4 | 1 | 10 | 1 | 19 |

Tabla 1. Resultados de la búsqueda en bases de datos. Fuente: elaboración propia

La literatura que fue relevante para el análisis según los objetivos se organizó en una malla bibliográfica, que permitió filtrar por revista, palabras claves, autores, conclusiones, idioma, base de datos, para de esta manera triangular y nutrir la discusión y las conclusiones.

| Palabra clave I | Palabra clave II | Base de datos | Revista | URL | Año de Publicación | Título del artículo | Resumen | Utilidad | Cita Vancouver | Idioma |
|-----------------|------------------|---------------|---------|-----|--------------------|---------------------|---------|----------|----------------|--------|
|-----------------|------------------|---------------|---------|-----|--------------------|---------------------|---------|----------|----------------|--------|

El presente documento se constituye es el resultado del proyecto de grado “La búsqueda de la felicidad en la literatura de autoayuda. Un desafío para bioética”. Es un trabajo sin riesgo, de acuerdo con lo establecido por la Resolución 008430 DE 1994, y fue aprobado por el Comité Operativo de Investigación e Innovación de la Facultad de Medicina, mediante acta No. 290 del 30 de agosto del 2022 y con aval expedito del Comité Institucional de Ética en Investigación en Seres Humanos de la Universidad CES.

4. Discusión y resultados

4.1 Bioética y responsabilidad ante la urgencia de la felicidad

Tras un periodo de alta racionalidad, según Camps (1990), vuelve el sujeto libre con deseo de autocomplacencia y satisfacción, lleno de sentimientos y emociones con urgencia de dar rienda suelta al placer; se torna en una de las principales prioridades. Pero independiente de ello, no es posible vivir en sentido opuesto a la ética. La acción del quehacer ético, según Cortina (2020), posee dos pilares importantes: El tener un interés por la moral y la certidumbre en la filosofía. El ser humano ético se ocupa entonces por el bien de los demás depositando su confianza en que el acto reflexivo de la filosofía es aquello que contribuye a este objetivo, donde surge el concepto empleado por Cortina (2020) de filosofía práctica.

Es por esto que, es necesario el discernimiento constante respecto a las acciones que pueden tener repercusiones negativas, haciendo precisamente una reconstrucción constante de la moral con virtudes, aquellas que permiten, como describe Camps (1990) educar el sentimiento, frenando así el impulso hedonista de pensar única y exclusivamente en uno mismo o considerar sólo los intereses más próximos. Psicólogos positivistas, según Punset (2010), plantean que hay un aumento en la infelicidad secundario a una excesiva inversión en bienes materiales y a un detrimento de valores. La sociedad ha invertido significativamente en lo material y la tecnología, poco en valores intangibles como lo son la felicidad o la consciencia social.

Dentro de la urgencia de la reflexión, es importante hacer un análisis acerca de aquellos intentos de acercamiento hacia soluciones inmediatistas que pretenden promover el alcance de la felicidad. Es necesario realizar la distinción, pues es posible, al contrario de lo que se pretende, que estas intenciones pueden realmente causar efectos deletéreos, en ocasiones desapercibidos. Después de haber indagado minuciosamente componentes presentes en el contenido de autoayuda y neurociencia de la felicidad, será necesario realizar el contraste desde la bioética, aquella que busca encontrar fundamentos para lograr una lógica de la acción, en este caso, acerca de los sujetos implicados en la relación de la producción y consumo de autoayuda. (Bauman, 2015; Cortina, 2020)

La bioética fue planteada como una disciplina que tiene como finalidad unir dos mundos que, a lo largo de la historia, según Gracia (2008) citando a Potter, han sido analizados por caminos diferentes: Los hechos o la ciencia y los valores o la ética. La primera vez que se habló sobre cuáles debían ser los elementos que debían regir la toma de decisiones en bioética, se plantearon 4 principios: Autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia. Dichos componentes se convertirían en la denominada corriente principialista de la bioética. Más adelante, se optimizan

a través de los nuevos planteamientos de Gracia (2008), anexando una gradación; la justicia y no maleficencia con un rango superior a beneficencia y autonomía, conocido hoy como el principialismo moderado. Dicha corriente será implementada para hacer el acto reflexivo acerca del contenido de autoayuda.

La beneficencia consta de hacer el bien. Gracia (2008) refiere cómo las acciones y elecciones del sujeto deberían ir atravesadas por la intención de promover bienestar en otros individuos que viven en una comunidad. El concepto del bien está ligado a una estructura moral que varía dependiendo del tiempo y la sociedad en cuestión, la cual debe ser siempre cuestionada a través de la ética para construir conductas mejor fundamentadas, pues no todo lo posible es aceptable. Es necesario internalizar las normas de forma libre y consciente, pues, según Camps (1990), al final, la imposición normativa es diseñada para aquellos que carecen de convicciones. Un concepto ligado a esta característica fundamental es el altruismo, donde se busca el bien de manera desinteresada. El ejercer lo benéfico, trae implícito no hacer el mal, es decir, no maleficencia. En el contenido de autoayuda, secundario al interés económico y de poder, además de ser usado como dispositivo de control social, puede incurrir en vulnerar los principios de beneficencia y no maleficencia con facilidad en relación con quien consume dicha literatura (Foucault, 2010).

La autonomía, en un inicio, se centraba en definir lo que hacía a una persona autónoma. Dada la complejidad del abordaje secundario a la naturaleza humana, en la contemporaneidad, refiere Gracia (2008) se ha simplificado a evaluar la autonomía de las acciones, más que de la persona. Para determinar si hay autonomía en el acto, al analizar la actividad de elección humana, según Gracia (2008) citando a Faden y Beauchamp, deben cumplirse 3 condiciones: Intencionalidad, conocimiento y ausencia de control externo. Las garantías en cuanto al alcance de la felicidad sin un sustento técnico científico adecuado, además de la alta persuasión que crea la promoción del producto, atenta en contra del principio de autonomía de quien consume la literatura. Es evidente que, si en el contenido no se aplican las pautas dictadas por los estudios neurocientíficos, se puede incluso alejar más al sujeto de su búsqueda de felicidad, por lo tanto, no será posible adjudicar garantías. Adicionalmente, si el éxito de un libro tiene directa proporcionalidad con su publicidad y no por su potencial benéfico, se genera persuasión de consumo en el lector.

Por otra parte, existe responsabilidad tanto de quien produce contenido de autoayuda como quien la consume. Sartre (1999) describe cómo la responsabilidad no va estrictamente con la individualidad, sino como cada decisión tiene repercusiones en la humanidad, pues “nada puede ser bueno para nosotros sin serlo para todos”; rescata la importancia de los valores a priori de cualquier acción concreta. Es acá donde el creador de un contenido masivo y distribuido tiene una responsabilidad, no solo consigo mismo, sino con la humanidad, especialmente frente a aquellos

que consumen sus productos. Por otra parte, Nietzsche (2017) refiere cómo la autonomía en su máxima expresión es aquella libre de las imposiciones morales, donde se tiene la posibilidad de discernir entre diferentes opciones para poder finalmente elegir. Quien lee autoayuda, tiene entonces la responsabilidad de rendir cuentas a sí mismo, por lo que debe hacer el acto reflexivo de contrastar el tipo de contenido que está consumiendo en cuanto a su fundamentación técnica y científica, además de las garantías y posible intencionalidad del creador del texto.

5. Conclusiones

La sociedad posmoderna enfrenta retos derivados de una creciente liquidez y búsqueda de inmediatez, lo que ha llevado a la deconstrucción cultural y adopción de nuevas estrategias, como la literatura de autoayuda para satisfacer las necesidades del sujeto contemporáneo. Dicha literatura, muestra un potencial significativo para moldear la subjetividad del lector y ofrecer soluciones inmediatistas a problemas cotidianos, lo que la vuelve atractiva especialmente en los momentos de crisis. Sin embargo, su falta de rigurosidad científica y el énfasis en ideas utópicas pueden plantear riesgos para los lectores.

Adicionalmente, se destaca la posibilidad que existe de transgredir los principios de la bioética en la producción de la literatura de autoayuda, como la beneficencia y el respeto a la autonomía, lo que puede llevar a resultados nocivos o toma de decisiones caracterizadas por carencia de información por parte del consumidor. Por su parte, también se encuentra responsabilidad tanto del productor como del consumidor de la literatura de autoayuda y es crucial considerarla para así evitar desenlaces negativos. Las tomas de decisiones informadas son fundamentales para el bienestar individual y social.

Frente a esto, también es importante recalcar que, si se integran los conocimientos de la neurociencia y se aplican principios de rigurosidad científica y bioética en la producción de literatura de autoayuda, es posible alcanzar un enfoque benéfico y positivo que pueda impactar de manera constructiva en el consumidor.

Para futuras investigaciones, sería relevante examinar las características de los consumidores de la literatura de autoayuda y evaluar su efectividad en diversas profesiones, con el objetivo de fundamentar mejor la lógica de la acción.

Referencias

- ◆ Alvarado, L. X. B., Guadalupe, N. G., & Álvarez, P. S. Á. P. S. (2020). El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. la cosificación del sujeto moderno. *Revista Question*. <https://doi.org/10.24215/16696581e241>.
- ◆ Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- ◆ Boito, M. E. (2016). Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda (Vanina Papalini). *Revista Latinoamericana comunicación chasqui*. <https://doi.org/10.16921/chasqui.v0i133.2998>
- ◆ Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *HappyCracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Ediciones Paidós.
- ◆ Camps, V. (1990). *Virtudes públicas*. Arpa Ed.
- ◆ Cortina, A. (2020). *Ética mínima: introducción a la filosofía práctica*. Tecnos.
- ◆ Evers, K. (2011). *Neuroética. cuando la materia se despierta*. Katz Editores.
- ◆ Foucault, M. (2010). *Historia de la sexualidad*. Siglo XXI.
- ◆ Freud, S. (2022). *El malestar en la cultura: Freud*. Lebooks Editorial.
- ◆ Gracia, D. (2008). *Fundamentos de bioética*. Triacastella.
- ◆ Harari, Y. N. (2014). *Sapiens: A Brief History of Humankind*. Random House.
- ◆ Ibargüen, M. A. (2010). Topologías y marcos significativos en Zygmunt Bauman. *Boletín de Antropología*, 23(40), 315-351. <https://doi.org/10.17533/udea.boan.6486>.
- ◆ Kahneman, D. (2014). *Pensar rápido, pensar despacio / thinking, fast and slow*. National Geographic Books.
- ◆ Luna, F. (2009). La bioética y la crítica al «statu quo». *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. <https://doi.org/10.1344/rbd2007.10.7845>.
- ◆ Manrique, R.G. (2009). Qué hay de malo en ser perfecto. *Revista de Bioética y Derecho* 15, 26-30. <http://doi.org/10.1344/rbd2009.15.7789>.
- ◆ Murugappan, G., Alvero, R., Lyell, D. J., Khandelwal, A., & Leonard, S. A. (2021). Development and validation of a risk prediction index for severe maternal morbidity based on preconception comorbidities among infertile patients. *Fertility and Sterility*, 116(5), 1372-1380. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2021.06.024>.
- ◆ Nietzsche, F. (2017). *La genealogía de la moral*. Epoca.
- ◆ ____ (2001). *La gaya ciencia*. Ediciones AKAL.
- ◆ Niro, M., & Manes, F. (2021). *Ser humanos: Todo lo que necesitas saber sobre el cerebro*. Ediciones Paidós.
- ◆ Punset, E. (2010). *El viaje a la felicidad*. Grupo Planeta Spain.
- ◆ Raposo, G. (2015). Manual de psicología y autoayuda: «Eres Amor y Posibilidades Infinitas».
- ◆ Romero, P. D. (2022). Sobre el reconocimiento de la enfermedad como experiencia subjetiva y su impacto en la salud pública. *Revista de bioética y derecho*. <https://doi.org/10.1344/rbd2022.55.32562>.
- ◆ Sádaba, J. (2009). La felicidad y el cuerpo humano. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. <https://doi.org/10.1344/rbd2008.12.7820>.
- ◆ Sagan, C. (1998). *El mundo y sus demonios: la ciencia como una luz en la oscuridad*. Ed. Crítica.
- ◆ Sartre, J. (1999). *El existencialismo es un humanismo*. Paidós.
- ◆ Séneca. (2014). *Sobre la felicidad*. FV Éditions.

- ◆ Sennett, R. (2000). La corrosión del carácter: las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo.
- ◆ ____ (2009). *El artesano*. Anagrama.
- ◆ Siurana, J. C. (2018). Felicidad a golpe de autoayuda: tu vida en manos de un best seller. Plaza y Valdés.
- ◆ Smiles, S. (1859). *Self-help: With Illustrations of Character and Conduct*. Ticknor and Fields.
- ◆ Sotelo, R. N. G., Centeno, J. E. O., Pérez, M. H. J., & Ramírez-García, S. A. (2023). Bioética en contextos pluriculturales: problemas epistemológicos y su relación con los derechos humanos. *Revista de bioética y derecho*, 5-24. <https://doi.org/10.1344/rbd2023.58.39782>.
- ◆ Villaplana, Á. C. (2015). Derechos humanos, emociones y neuroética. *Revista Humanidades*, 5(2), 1-27. <https://doi.org/10.15517/h.v5i2.21213>.

Fecha de recepción: 13 de julio de 2023

Fecha de aceptación: 20 de octubre de 2023

Fecha de publicación: 14 de febrero de 2024