XV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Desarrollo, diseño y gestión del yo: coachs ontológicos en la cultura de la conectividad.

Diego Turdera Lucero.

Cita:

Diego Turdera Lucero (2023). *Desarrollo, diseño y gestión del yo: coachs ontológicos en la cultura de la conectividad. XV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-025/833

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto*. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: https://www.aacademica.org*.

“Desarrollo, diseño y gestión del yo: *coachs* ontológicos en la cultura de la conectividad”

Resumen: El presente trabajo pretende problematizar los discursos de auto-ayuda centrados en la gestión del yo, intentando mostrarlos como mecanismos de reproducción del modo de producción capitalista en su etapa tardía. Se conceptualizan a estos discursos como configuradores de un sujeto de rendimiento, en tanto funcionan como justificación de ciertas prácticas que predisponen a los individuos a perseguir el éxito (entendido en sentido amplio), la felicidad y la maximización de la productividad laboral. El problema, se señala, es que esta búsqueda de realización personal se lleva a cabo en una clave hiper-individualista, lo cual lleva a soslayar la importancia de las relaciones sociales, genera padecimientos psicológicos causados por la auto-explotación y erosiona el compromiso político.

Palabras clave: capitalismo tardío, sujeto de rendimiento, subjetividad, gestión del yo.

1. Introducción: la tarea y el problema

Es tarea de las ciencias sociales y humanas la aprehensión y objetivación -a través del lenguaje- de las diferentes formas que toman, a través de los momentos históricos, las relaciones sociales. Las regularidades que se observan en estas relaciones conforman estructuras, tramas, redes que se intentan comprender mediante constructos teóricos; todo para decodificar el sentido que trazan estas configuraciones sociales. Gracias a este esfuerzo que se hace por inteligir la realidad social, podemos sostener que, a partir de la década del ’70, se produjeron grandes reordenamientos en todos los niveles de la actividad humana. Transformaciones a escala global que se expresaron en los modos de producción, en las formas y relaciones laborales, en las maneras de vincularse con los otros, en los consumos (materiales y simbólicos). El espíritu de los tiempos que se “respira” y que habitamos en la actualidad se puede observar a través de múltiples ventanas: una de ellas es la subjetividad. Es decir, las formas de ser y estar en el mundo: la manera que tenemos de comprender y expresar nuestra propia experiencia vital, atravesada por el contacto con un otro que nos interpela, con quien interactuamos y que nos constituye como seres sociales que conviven juntos (por más de que existan figuras de poder que niegan la existencia misma de una sociedad[1]).

Las transformaciones sociales, entonces, tienen su expresión en cada persona: en nuestra actitud, en nuestras prácticas, en nuestra identidad, en nuestras ideas, en nuestras

[1] “No hay tal cosa como la sociedad”, frase pronunciada por la primer ministra británica Margaret Thatcher en una entrevista. La frase ha sido analizada incontables veces como expresión paradigmática del triunfo cultural del neoliberalismo y de la caída del modelo del Estado de Bienestar a nivel mundial. Disponible en https://www.margaretthatcher.org/document/106689

emociones y en nuestro cuerpo. Todo ello es así porque, desde el momento en que nacemos, somos insertados e insertadas en una serie de prácticas reguladas por rituales cotidianos: desde el mismo aprendizaje del lenguaje, pasando por la instrucción escolar, la adquisición de habilidades teóricas y prácticas, la posterior inserción al mundo laboral, etc. Todo ese "saber hacer" es social, está hecho para un otro; es lo social internalizado que conforma la llamada subjetividad y nos convierte en sujetos. Ahora bien, la categoría "sujeto" pone en juego la "sujeción". ¿Sujeción a qué? A una ideología dominante (Althusser, 2003); la noción de ideología no debe ser tomada como puras ideas, ya que posee materialidad. Esta materialidad se desprende de las prácticas que la ideología prescribe a quienes suscriben a ella en calidad de sujetos libres dotados de una consciencia particular, que ellos eligen y refuerzan en cada ritual de reconocimiento diario. Los saberes y prácticas que adquirimos en nuestra formación como sujetos y que representan nuestra sumisión (reconocida o desconocida) a la ideología dominante presentan una utilidad: reproducir las condiciones de producción que hacen posible a esa ideología. Así las cosas, la discursividad que constituye a la ideología (la cual a su vez prescribe y justifica las prácticas) se presenta como importante objeto de análisis si lo que se quiere es comprender los regímenes de subjetivación contemporáneos y los padecimientos generados como subproducto de su funcionamiento. La problematización aquí esbozada recorrerá, por medio del vehículo de la subjetividad, la cuestión de los imperativos sociales de autoconstrucción del yo entendidos como mecanismos de reproducción del capitalismo tardío.

2. Problematizando la felicidad: búsquedas individuales de bienestar

En su estudio sobre el universo yogui en la Ciudad de Buenos Aires, Duer (2022) afirma que "desde ámbitos diversos —como la política, los medios de comunicación, las prédicas y las prácticas abocadas al bienestar personal— se despliegan discursos que en su circulación debilitan los lazos sociales e instan a los sujetos a centrarse en el cuidado de sí mismos y en la obligación de ser felices" (p. 17). El énfasis en la individualidad como único canal posible donde enfocar la acción es una constante que se puede observar en la mayoría de los discursos actuales. Tan llamativa como elocuente es la ausencia de cualquier exhortación a formar grupos, integrar colectivos o asociarse con otras personas; la transformación será individual o no será. Se desplaza del vocabulario la palabra "emancipación" (en clave colectiva) por la de "empoderamiento" (de marcada orientación individual). En este marco, el presente trabajo se propone entonces analizar un conjunto de discursos (y su consecuente anclaje material) que contribuye a la configuración de un tipo específico de sujeto: el sujeto de rendimiento (Han, 2012).

En su obra "La sociedad del cansancio", el autor surcoreano describe la emergencia de sujetos "emprendedores de sí mismos" (p. 25) que sería característico de la época actual,

donde “los proyectos, las iniciativas y la motivación reemplazan la prohibición, el mandato y la ley” (p. 27). La idea central de la obra es que, pasado el momento histórico de las sociedades disciplinarias (que Foucault describió con rigurosidad) se asiste a otro, en el cual la disciplina ya no se ejerce “desde afuera” (proveniente de figuras de autoridad como padres, profesores, patrones, gobernantes), sino que la misma se encuentra introyectada. Así, la misma persona es quien se auto-explota; no responde a nadie más que a sí misma y en esa dinámica busca siempre optimizar la productividad hasta su propio agotamiento. El sujeto de rendimiento se auto-presiona, se auto-exige: necesita dar todo de sí mismo para alcanzar los ideales de éxito, felicidad y realización que guían a la sociedad contemporánea. De manera asintótica, los sujetos se lanzan a una búsqueda infructuosa e irrealizable de realización personal, guiados por la idea de que son capaces de lograr todo lo que se propongan si lo desean (creencia que desconoce las profundas desigualdades en el acceso a oportunidades y recursos que atraviesan a las sociedades y soslaya la importancia que tienen las políticas públicas para equilibrar el desbalanceado tablero en el que se juega la vida de las personas).

En semejante contexto societal existen esferas de acción que, articuladas, constituyen un conjunto en donde el ser humano se desarrolla: ámbitos laborales, educativos, afectivos. Es responsabilidad y obligación de cada persona gestionar cada ámbito –y las conexiones entre ellos- de una manera tal que se configure una vida feliz y plena, so pena de ser un individuo fracasado, mediocre, deprimido; en una palabra, un/a perdedor/ra. Un escenario tal indica que, librado a su suerte, el individuo inserto en el capitalismo tardío se pierde en el “exceso de estímulos, informaciones e impulsos” (Han, 2012, p. 33) y corre peligro de no encontrar la forma de organizar de manera feliz y efectiva su propia vida. La libertad de la que goza para elegir su camino de vida se presenta como un arma de doble filo. Arizaga (2017) comenta pertinazmente que “la autonomía no supone un sujeto libre de exigencias y ataduras, más bien lo contrario, vuelve primordial cumplir con las exigencias impuestas socialmente” (p. 86). Efectivamente, existe un mandato social de alcanzar la felicidad[2]; se exige que los individuos se hagan cargo de sí mismos venciendo al sentimiento de incertidumbre reinante, que conquisten un estado de ánimo con el cual enfrentar el modo de vida actual y se sobrepongan al riesgo que conlleva la caída de las protecciones sociales a gran escala. Así, “la búsqueda de bienestar emerge como modo legitimado y aspiracional de la gestión de la incertidumbre” (Arizaga, 2017, p. 81).

3. Puentes (y peajes) hacia el éxito: el rol de los “*coachs* ontológicos”

[2] Ahmed (2019) señala, analizando a la psicología positiva, que “la felicidad se convierte en una técnica disciplinaria” (p.31) ya que tenemos la responsabilidad de ser felices para los demás: “en la medida en que alimentar nuestra propia felicidad nos permite incrementar la felicidad de los demás, tenemos la obligación de ser felices” (p. 32).

Los saberes y habilidades, las prácticas y destrezas que hace falta adquirir para “ser feliz” parecerían ser un conocimiento tácito, no dicho; un saber-hacer esotérico que permite la optimización de las capacidades humanas para alcanzar el mayor rendimiento posible y poder ser la mejor versión de uno mismo. El carácter secreto de dicho conocimiento demanda que los individuos movilicen sus recursos y capacidades para alcanzarlo, descifrarlo y ponerlo en práctica. Aquí es donde interviene la figura del “*coach* ontológico”: es la persona que viene a echar luz sobre esos conocimientos.

Siguiendo a Alvaro (2020), el *coaching* ontológico se puede concebir como una disciplina cuya finalidad es “brindar a los individuos que se someten a esta práctica las herramientas para transformarse, inventarse o reinventarse a sí mismos” (p. 104). Se parte del axioma según el cual el ser humano puede moldear sus acciones y reacciones conscientemente, modificar su modo de ser a voluntad, controlar sus emociones de manera racional y despojarse de cualquier aspecto de sí mismo que sea contraproducente para alcanzar un cierto ideal de persona. Todo sin importar las condiciones psicológicas, sociales y culturales en las cuales haya crecido la persona; basta solo con tener la predisposición a cambiar y diseñarse a sí mismo en el presente. La idea de que las creencias y hábitos negativos se cambian desde el hoy, desde el aquí y ahora, instala una percepción del presente como única temporalidad relevante. Es cierto que el exceso de pensamiento en torno al –propio- pasado o futuro puede llevar a cuadros de ansiedad o angustia y, por lo tanto, los discursos de auto-ayuda en los que se inspira la disciplina en cuestión instan a enfatizar únicamente el presente. Pero tal énfasis se lleva a cabo en detrimento de la consideración del pasado y el futuro –no ya propio, sino colectivo. Duer (2022) lo explica claramente: “el imperio absoluto del presente converge a su vez con la forma cultural neoliberal, en tanto el hecho de considerar la revisión del pasado como actitud limitante descuida la memoria histórica y excluye la imaginación utópica” (p. 184). El diseño de sí mismo, entonces, puede llevar a enfocarse demasiado en lo individual en detrimento del compromiso social o político.

“Lo que se busca mediante este proceso de diseño es la oportunidad de convertirse en un ser abierto a nuevos desafíos, dotado de más posibilidades y capacitado para obtener el mejor desempeño, un ser con altos niveles de competitividad, eficiencia y productividad” (Alvaro, 2020, p. 105). Resulta llamativo que el objetivo primordial del *coaching* ontológico sea capacitar a las personas para adecuarse al contexto societal incierto, desprotegido y competitivo que se vive en el capitalismo tardío. La consecución de las destrezas propuestas se ajusta a una “demanda de autogestión del yo, un *management* del yo, a fin de dar una respuesta satisfactoria a las exigencias de competencia de la lógica capitalista actual” (Arizaga, 2017, p. 95); un sujeto tal que sea eficiente, maximice su productividad, se sienta cómodo con el riesgo y que además le guste -o le encuentre el gusto a- vivir en tales condiciones. Dado que se juzga a las condiciones sociales de existencia como imposibles

de cambiar, el cambio se orienta al sí mismo, a la propia individualidad como terreno fértil para el cultivo de una mentalidad que se adapte lo mejor posible al entorno y sus condiciones.

4. Conectividad y masividad

La profusión del tipo de discursos centrados en el diseño de sí mismo constituye un fenómeno social masivo. Su masividad se vehiculiza, aparte de otros espacios, a través del "ecosistema de medios conectivos" (Van Dijck, 2016, p. 12) que conforman las plataformas y medios digitales insertos en la cultura de la conectividad. Los aportes de Van Dijck permiten caracterizar a esta cultura como posibilitada por una infraestructura online que repercute en la interacción social, de manera que los espacios *online* y *offline* se interpenetran. La socialidad, entendida como trama de relaciones, encuentra cada vez mayor expresión en el espacio digital. Dado que las plataformas operan como intermediarias, la interacción social se encuentra codificada técnicamente, de lo cual se desprende el rol protagónico de los algoritmos como mecanismos orientadores de la conducta. Los mencionados mecanismos analizan las interacciones que se dan dentro de las plataformas para construir perfiles estandarizados, los cuales son usados para clasificar a los usuarios y recomendarles contenido específico de acuerdo a sus supuestos intereses. La principal consecuencia de la operación de los algoritmos, apunta Duer (2022), es que "la balanza siempre parece inclinarse hacia el lado de lo que nos gusta, reduciendo el error, robusteciendo el aseguramiento de lo siempre igual y privando a los/as usuarios/as del encuentro con lo que les disgusta" (p. 187). Una simple búsqueda *online* referida a la salud física o psicológica efectuada en cualquier plataforma implica la exposición casi automática a contenido relacionado al cuidado y mejoramiento del yo.

La ventana específica elegida en este trabajo para observar el fenómeno de la profusión de discursos centrados en el diseño de sí mismo es la plataforma de *YouTube*, como nueva vía de consumo de contenido audiovisual. De acuerdo a la Encuesta nacional de consumos culturales (SINCA, 2017), alrededor de un 32% de la población argentina en 2017 consumió contenido audiovisual en sitios de internet gratuitos de manera habitual o de vez en cuando, mostrando que la "modalidad online se consolidó como la segunda opción más elegida" (p. 17), por detrás de los canales de TV. En *YouTube*, se pueden encontrar "canales" donde diferentes usuarios suben contenido de acuerdo a diferentes temáticas; aquí nos interesa el conjunto de canales que suben videos relacionados a la gestión del yo. Si bien poca gente se presenta a sí misma como *coach* ontológico/a, los canales objetos de análisis serán aquellos que reúnen un conjunto de regularidades; aquellos que utilicen como principal materia prima ciertas palabras cargadas de valoraciones positivas, relacionadas con la transformación individual y la optimización de la salud. "Es notable cómo en cada época

ciertas palabras condensan climas, sensibilidades y ejes de acción" (Duer, 2022, p. 82). En esa dirección, los canales elegidos tienen en común la tematización de los siguientes conceptos o palabras clave: hábitos, productividad, salud, alimentación, felicidad, crecimiento o desarrollo personal.

5. Samuel Gavilán - Minimalismo, filosofía, hábitos

Este canal español de más de 10 años de antigüedad cuenta con casi doscientos mil suscriptores y casi once millones de vistas totales[3]. Con menciones a Buda y a escritos religiosos y exhortaciones a practicar la meditación y así tener una vida más consciente, la retórica de este *youtuber* español está marcada por un énfasis en la espiritualidad. Duer (2022) caracteriza a los discursos y prácticas espirituales, sosteniendo que "promueven una socialidad centrada en el individuo, en el deseo subjetivo individual y en la experiencia personal" (p. 19). En efecto, el contenido de algunos de sus videos más populares apunta a encontrar la motivación, el propósito o el sentido en la vida, replantearse creencias establecidas sobre el éxito o el reconocimiento, consejos sobre cómo salir de espirales de pensamiento u organizar la vida de manera sencilla y simplista. En relación a esto último, la referencia al minimalismo como tendencia estética, intelectual y existencial está muy presente, presentándola como una forma de no complicarse con un exceso de estímulos que puede generar estrés y ansiedad. El eje sobre el cual gira este estilo de vida es la búsqueda de lo esencial, eliminando todo lo que esté de más y sea innecesario; la premisa se busca aplicar a todos los órdenes de la existencia humana para así no sobrecargarse de responsabilidades, elecciones, informaciones y un largo etcétera. En este sentido, se puede pensar a esta tendencia como una forma de hacer frente al "exceso de positividad" del que habla Han (2012). Concentrarse en pocas cosas de una manera profunda, sostiene el autor, es lo que de alguna manera permitió desarrollar los grandes logros culturales de la humanidad. Atender a todas las instancias tardomodernas que reclaman nuestra atención (trabajo, familia, vínculos, redes sociales, noticias, estímulos visuales en pantallas), significa entrar en una dinámica de multi-tarea (*multitasking*) que modifica la manera misma en que prestamos atención. La hiperatención que se adquiere como resultado "se caracteriza por un acelerado cambio de foco entre diferentes tareas, fuentes de información y procesos" (Han, 2012, p. 35), fragmentando y dispersando nuestra percepción y atrofiando nuestra capacidad de concentración y atención profunda (necesaria para el proceso creativo).

6. Iris Roig - Estilo de vida saludable, hábitos y rutinas, productividad

[3] Disponible en: https://www.youtube.com/@SamuelGavilan/about

El contenido de este canal -de más de doscientos veinticinco mil suscriptores y casi nueve millones de visitas totales-, perteneciente a una *youtuber* española, busca facilitar la construcción de una vida más organizada y ordenada. Mapear, esquematizar, planear o etiquetar son términos que circulan en sus videos y que refieren a simplificar las actividades, automatizar lo recurrente y limpiar el exceso de elementos en pos de la claridad mental. La idea de alcanzar paz mediante la organización está detrás de muchos de sus videos; llevar cuenta de los hábitos, controlar lo que se consume y tener consciencia se presentan como formas de lograr estabilidad, tener energía y poder ser una persona productiva. Siguiendo a Arizaga (2017), la búsqueda de bienestar a través de los sentimientos de equilibrio y armonía subjetiva que otorga el orden y la organización puede verse como un método de conquistar un nicho de certeza en medio de la incertidumbre. Dadas las demandas sociales de autoconstrucción del yo, de desarrollo individual y de iniciativa personal, es fácil sentirse abrumado/a por sentir que no se llega a cumplir con la exigencias de edificación de una vida exitosa (que abarca mucho más que el área laboral). En efecto, "ser una persona exitosa supone una serie de cualidades que exceden ampliamente la idea de 'tener trabajo'" (Arizaga, 2017, p. 101); estas cualidades tienen que ver con disposiciones actitudinales que faciliten la adaptación a las cambiantes circunstancias en las que se vive. La misma *youtuber* comenta que ningún ingreso monetario suyo es estable ni constante, e incluso ofrece consejos acerca de cómo gestionar diversas fuentes efímeras y contingentes de dinero (mostrando con el tono de su retórica y la estética de sus montajes audiovisuales que está lejos de formular críticas o valorar negativamente el contexto laboral precario).

7. Dr. La Rosa - Salud, alimentación, cambio de hábitos

El lema que reza en el *banner* de este canal es elocuente y directo: "transforma tu vida". Este *youtuber* argentino, que cuenta con más de tres millones y medio de suscriptores y más de doscientas millones de vistas totales, despliega una retórica fuertemente marcada por el lenguaje científico (desprendido del *corpus* de la medicina o la antropología). La necesidad de un anclaje físico para otorgar legitimidad a sus asertos es palpable, con apelaciones a la evolución del ser humano a través de la historia, a las neurociencias, la genética y la nutrición (fundamentando sus argumentaciones con *papers* académicos). La explicación de las determinaciones biológicas del ser humano se utiliza como marco para señalar, justamente, todo aquello que escapa a esta determinación: de esta manera, luego de señalar lo que es biológicamente inmodificable, se enfatiza lo que sí se puede modificar a través de hábitos y consumos. El margen de maleabilidad postulado posibilita el constante mejoramiento de la calidad de vida a través de ciertos hábitos positivos. Estos hábitos en su conjunto tendrían la capacidad de mejorar el estado de ánimo, aumentar los niveles de proactividad y optimizar la salud de acuerdo a parámetros científicos. De esta manera, la

construcción de rutinas que maximicen los beneficios para la salud es una temática muy trabajada; se puede pensar que, en el mismo sentido que en el consumo de medicamentos psicotrópicos, la persecución de un estado de salud ideal constituido por un óptimo equilibrio psico-físico se explica como "estrategia de individuos que buscan superar la inhibición en una cultura que les exige iniciar, sostener y alcanzar objetivos de manera infatigable" (Duer, 2022, p. 120). En el canal se encontrarán videos explicativos sobre cómo quemar grasa y ganar músculo, aumentar la disciplina y la inteligencia, cómo ayunar correctamente e incluso cómo frenar el envejecimiento.

8. Reflexiones finales

Claro está que existen personas que no están atravesadas por la problematización aquí esbozada; gente a quienes estos discursos no interpelan, no permean en su sensibilidad. La obligación de construirse a sí mismo solo la experimentan quienes tienen terreno para construir. Mientras tanto, existen quienes no poseen ese espacio simbólico individual para desarrollarse; gente que no es propietaria de sí porque sencillamente alquila la mayor parte de su tiempo a otras personas. Imposibilitadas de negociar un precio conveniente para ese alquiler, se ven obligadas a aceptar la primera oferta que se les presente simplemente para continuar existiendo. Aplicando el desarrollo de Bourdieu (2006), la construcción de un estilo de vida exitoso solo es posible bajo ciertas condiciones particulares de existencia: aquellas que permiten, mediante facilidades y libertades, poner cierta distancia objetiva respecto a la necesidad económica. Mientras tanto, la urgencia de las necesidades insatisfechas de crecientes franjas de población humana contrasta y hace parecer livianos –en comparación- a los padecimientos subjetivos descriptos en este trabajo. El propósito de este párrafo es simplemente señalar que el desarrollo del yo como práctica histórica estuvo y está ligada a clases privilegiadas, mientras que todavía –y cada vez en mayor cantidad- existen clases sociales que se ven privadas de los recursos necesarios para conquistar el espacio sobre el cual construir una subjetividad rica y plena.

Dicho lo anterior, para concluir este trabajo se señalarán algunas regularidades que comparten los canales de *YouTube* analizados y, por extensión, los canales que ofrecen contenido similar. En principio, que los consumidores ideales de este tipo de contenido se ajustarían a las nuevas clases medias que trabajan en modalidades *freelance* o emprendedores; esto porque tales regímenes laborales flexibles les permitiría combinar una fluida gestión del tiempo con un nivel de ingresos alto y un capital cultural que permita apropiarse de los discursos. En segundo lugar, los creadores de contenido de este tipo despliegan modalidades "*freemium*" donde, después de ofrecer conocimiento e información gratuita para optimizar la calidad de vida, venden cursos o asesorías personalizadas para quienes quieran profundizar o consolidar los aprendizajes propuestos. Como tercera

regularidad, los discursos de este tipo siempre interpelan a un sujeto que “está mal”; el primer contacto con una mejor calidad de vida implica aceptar que la vida que se estaba llevando antes de dicho contacto estaba errada. Cuarta regularidad: lo que venden estos discursos es siempre una promesa. Promesa de dominio, de un ideal de vida, de un poder-hacer infinito; en el mismo sentido que los medicamentos psicotrópicos, prometen “sensaciones de omnipotencia que ayuden a activar las condiciones subjetivas en todos los campos en los que el individuo se ve exigido a actuar y sentir” (Arizaga, 2017, p. 87). Quinta: las equiparaciones de belleza estética y salud son frecuentes; lo saludable es bello y lo bello es saludable. El ideal de belleza que se persigue está indisolublemente unido al de la salud, y éstos a su vez se persiguen recurriendo al mercado.

La tarea de indagar, analizar, constatar, medir e incluso refutar las regularidades observadas queda pendiente para realizarse en investigaciones futuras.

Referencias bibliográficas:

- Ahmed, S. (2019). La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría. Buenos Aires, Caja Negra.
- Althusser, L. (2003). Ideología y aparatos ideológicos de Estado, en Slajov Zizek: Ideología. Un mapa de la cuestión. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.
- Alvaro, D.; Hijós, M. N. (2020). Rompé tus barreras: Un análisis sobre el uso del coaching ontológico en la plataforma de entrenamiento de nike en Buenos Aires; Universitat de Valencia. Facultat de Ciències Socials; Arxius de Ciències Socials; 42; 6-2020; 103-117.
- Arizaga, C. (2017). Sociología de la felicidad. Autenticidad, bienestar y management del yo. Buenos Aires: Biblos.
- Bourdieu, P. (2006). La distinción. Criterios y bases sociales del gusto. Buenos Aires: Taurus.
- Duer, C. (2022) Enyoguizados. Modos de ser y estar emergentes en la Ciudad de Buenos Aires (y su encuentro con el neoliberalismo contemporáneo). Buenos Aires.
- Han, B.(2012). La sociedad del cansancio. Herder, Barcelona.
- SINCA. Encuesta Nacional de Consumos Culturales, Argentina 2017. https://www.sinca.gob.ar/VerDocumento.aspx?IdCategoria=10
- Van Dijck, J. (2016). La cultura de la conectividad actual. Una historia crítica de las redes sociales. Siglo XXI Editores.