

Stoa

Vol. 17, no. 33, 2026, pp. 167-190

ISSN 2007-1868

DOI: 10.25009/stoa.2026.33.2757

EL MALESTAR Y SUS DISCURSOS: UNA CRÍTICA DE LA
INSTRUMENTALIZACIÓN TERAPÉUTICA DE LA EXISTENCIA

Discontentment and its discourses: a critique of the therapeutic
instrumentalization of existence

MÓNICA IGARTUA SENTIES

Instituto de Filosofía de la Universidad Veracruzana

m.igartuas@gmail.com

México

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6596-7597>

RESUMEN: Este artículo examina el malestar contemporáneo como una condición estructural que ha sido despolitizada mediante procesos de psicologización, medicalización y gestión emocional. A partir del marco teórico propuesto por López Petit en *La movilización global* (2009) en diálogo con autores críticos de la Psicología Positiva, se analizan los dispositivos que individualizan el sufrimiento y neutralizan su dimensión colectiva: la exaltación del yo, la normatividad emocional, la instrumentalización de la vulnerabilidad y la cultura del miedo. Se sostiene que estas dinámicas responden a una lógica neoliberal que redefine el malestar como disfunción individual, obstaculizando su reapropiación crítica. Finalmente, se explora la posibilidad de espacios como la consultoría filosófica, no como solución terapéutica ni definitiva, sino como forma crítica de reapropiación del malestar, donde este puede ser pensado fuera de las categorías clínicas y en clave política.

PALABRAS CLAVE: Malestar social · vulnerabilidad · comunidad · olitización del sufrimiento · cultura emocional · psicologización · felicidad normativa · individualismo · capitalismo · hiperconsumo · consultoría filosófica.

ABSTRACT: This article examines contemporary malaise as a structural condition that has been depoliticized through processes of psychologization, medicalization, and

Recibido el 17 de marzo de 2023

Aceptado el 19 de noviembre de 2025

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons

Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

emotional management. Based on the theoretical framework proposed by López Petit in *La movilización global* (2009), in dialogue with critical authors of Positive Psychology, the article analyzes the mechanisms that individualize suffering and neutralize its collective dimension: the exaltation of the self, emotional normativity, the instrumentalization of vulnerability, and the culture of fear. It argues that these dynamics respond to a neoliberal logic that redefines malaise as an individual dysfunction, thus hindering its critical reappropriation. Finally, the article explores the possibility of spaces such as philosophical consulting, not as a therapeutic or definitive solution, but as a critical form of reappropriation of malaise, where it can be conceived outside of clinical categories and in a political sense.

KEYWORDS: Social malaise · vulnerability · community · politicization of suffering · emotional culture · psychologization · normative happiness · individualism · capitalism · hyperconsumption, · philosophical consulting.

1. El malestar como pregunta política

Este artículo tiene como objetivo analizar críticamente la psicologización del malestar en el contexto del neoliberalismo contemporáneo, mostrando cómo su reducción a categorías clínicas, emocionales e individuales contribuye a despolitizar el sufrimiento y a bloquear su potencial transformador. Lo político es, aquí, la disputa por el sentido de lo común, por cómo se reparte el poder, el tiempo, la atención y el reconocimiento. A través de un recorrido teórico y experiencial, se propone recuperar el malestar como expresión estructural de una crisis social más amplia, así como explorar prácticas como la consultoría filosófica que permiten su reapropiación crítica y colectiva.

Según López Petit, la realidad se ha identificado con el capitalismo (2009, p.17). Esta identificación ha provocado la desaparición de las categorías con las que la clase trabajadora articulaba y pensaba su existencia. La radicalización del capitalismo, junto a su transposición política bajo la forma de democracia liberal, ha dado lugar a lo que el autor denomina época global. En este contexto, tanto la modernidad como la posmodernidad entran en crisis; la primera, por su excesivo racionalismo, que escindió al ser humano de sí mismo y de la naturaleza; la segunda, por reducirlo todo al lenguaje con un tono cínico y descomprometido frente a la construcción de nuevas formas de comprender la realidad.

Desde este marco, se vuelve urgente recuperar discursos críticos que respondan a la globalización y a sus efectos devastadores sobre la vida cotidiana.¹ Miedo, inseguridad, amenazas constantes e incertidumbre son signos persistentes de una existencia atravesada por una vulnerabilidad estructural. La vida misma ha sido absorbida por el mercado: esta es la base de la actual movilización global (López Petit, 2009, p.62).

¹ “De manera más precisa, el debate queda arrinconado porque tanto el proyecto moderno como el discurso postmoderno son inservibles. Pensar la realidad en la época global es acercarse a la globalización, y eso requiere una nueva caja de herramientas conceptuales.” (López Petit 2009, p.20).

En tal sentido, el siguiente análisis busca mostrar cómo dicha reducción opera en consonancia con los discursos del hiperconsumo, la productividad y el individualismo, bloqueando la posibilidad de imaginar formas colectivas de sentido y acción.

En este contexto, conviene subrayar el carácter pernicioso de la movilización global, pues sus efectos no se limitan al aumento de diagnósticos de enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad, frecuentemente vinculadas a los ritmos de trabajo, sino que alcanzan también condiciones materiales extremas, como el hambre o la miseria, que no pueden desligarse de los procesos globales.² Como advierte López Petit: “La movilización global, que hace coexistir la miseria de la abundancia y la abundancia de la miseria, tritura nuestras vidas” (2009, p.100).

No se trata de afirmar que el sistema produce enfermedades mentales, como si existiera una relación directa y mecánica entre estructura social y diagnóstico clínico. Más bien, lo que aquí se problematiza es el modo en que ciertos malestares, profundamente vinculados con las condiciones materiales y simbólicas de existencia, son interpretados y absorbidos por el discurso clínico, vaciándolos de su potencia crítica. Por ejemplo, lo que se codifica como depresión, ansiedad o *burnout*, podría ser también una forma de rechazo, un síntoma de disonancia o una expresión del sinsentido vital que impone la lógica neoliberal. En ese sentido, el malestar no siempre debe leerse como enfermedad, sino como un lenguaje silenciado que exige ser traducido en términos políticos y colectivos.

De tal suerte, la movilización global termina configurando las condiciones sociales del malestar. Un malestar que no se reduce al dolor físico ni al agotamiento psicológico, sino que expresa una imposibilidad de la experiencia, una tensión entre el deseo de vivir y la incapacidad de hacerlo.³ Esta tensión se categoriza clínicamente como enfermedad, una suerte de fatiga, pero en realidad revela un conflicto vital que, lejos de individualizarse, debe comprenderse políticamente (López Petit, 2014, p.71). ¿Por qué?

Las fallas del sistema son sistemáticamente reinterpretadas como fallas del sujeto. Se desvinculan de las estructuras sociales para responsabilizar a los individuos, patologizando sus síntomas como discapacidades o como signos de inadecuación para la vida.

En este punto, hay que considerar el matiz que López Petit da a la fatiga como núcleo del malestar pues no se trata de una dolencia clínica ni de una enfermedad crónica, sino de una pérdida de resistencia que, ante la lógica capitalista, se presenta como debilidad.⁴ No obstante, esta experiencia de fatiga puede transformarse en significación política si se logra escapar de las categorías dominantes de salud y enfer-

² En el pensamiento de López Petit, la movilización global se refiere al proceso mediante el cual el capitalismo somete la vida entera a su dinámica de producción y control haciendo que todos estemos permanentemente “movilizados” económica, emocional y vitalmente para sostener el sistema

³ Un *querer vivir* desde los términos del autor.

⁴ “Fatiga es la pérdida de resistencia de los metales debido a la repetición del mismo esfuerzo, lo que conlleva una exposición a la rotura. El interés de esta definición es aún mayor por cuanto establece la vida rota como el único horizonte posible dentro de esta sociedad.” (López Petit, 2014, p.72).

medad. La psicología y la medicina, alineadas con los imperativos de la globalización, han colonizado el terreno de lo vital, neutralizando el potencial crítico del sufrimiento al inscribirlo exclusivamente en el registro clínico.

2. Capitalismo disfrazado de bienestar

Como se ha introducido, la patologización del malestar no responde únicamente a una medicalización neutral, sino a un dispositivo ideológico que lo vacía de su potencial crítico. En esta sección se explora cómo esa lógica se articula con una narrativa de bienestar que, bajo el ropaje de la ciencia psicológica, termina por reforzar los mismos dispositivos de control del neoliberalismo. En otras palabras, el capitalismo se disfraza de promotor de la felicidad y adopta la retórica del bienestar para reproducir sus propias lógicas de control redefiniendo los términos del éxito, la salud y la responsabilidad personal. Instrumentaliza la idea de felicidad.

Tal como lo señalan Cabanas e Illouz (2019), la idea de felicidad construida desde el esquema capitalista, y reforzada por la llamada *ciencia de la felicidad*, se ha naturalizado al punto de volverse un marco incuestionable.⁵ Desde este, los individuos interiorizan categorías que priorizan la funcionalidad, la productividad y la autorrealización como signos de bienestar. La felicidad aparece entonces como un objetivo plenamente alcanzable desde la voluntad individual, y se convierte en un paradigma ético y político al servicio del capital. Se promueve un tipo ideal de ciudadano: resistente, orientado a metas concretas, emocionalmente autorregulado y siempre positivo, cuya conducta se supone fruto exclusivo de su libre elección⁶

Sin embargo, esta construcción conlleva una paradoja profunda: al exigir una constante autosuperación, la felicidad se transforma en una carga. El imperativo de estar bien en todo momento genera culpa ante cualquier signo de agotamiento, tristeza o inseguridad. Lo que se presenta como promesa de bienestar acaba alimentando un sentimiento crónico de insuficiencia. Así, el malestar no desaparece, sino que se reconfigura en formas emocionalmente aceptables y funcionales al orden económico. En este proceso, no solo se desvaloriza la vida, reduciéndola a un bien sustituible, sino que también se disocia el vivir del deseo de vivir. Como advierte López Petit (2009, p.100), estos son los valores que promueve el neoliberalismo.

2.1. El mandato de la felicidad: Psicologización y normatividad emocional

El discurso del bienestar y la felicidad no solo prescribe formas de vida deseables, sino que impone una normatividad emocional que produce sujetos adaptados al régimen neoliberal. A través de dispositivos como la Psicología Positiva y el “mito de la

⁵ En este punto, conviene subrayar la orientación ideológica del enfoque, centrada en resaltar los supuestos beneficios del optimismo y la positividad para la vida social, psicológica y emocional (Cabanas e Illouz, 2019, p. 18). Esta visión configura lo que los autores denominan “Happycracia”: un entramado de estrategias coercitivas que no solo regulan la gestión emocional de las personas, sino que también inciden en la esfera política y en los mecanismos de valorización subjetiva.

⁶ *Ibid.*, p.13.

felicidad”, se configura una subjetividad autorregulada, emocionalmente competente y ajena a toda politización del sufrimiento.

Gustavo Bueno (2005) desmonta “el mito moderno de la felicidad” como objetivo supremo, muestra cómo esta noción se ha convertido en un sustituto abstracto de los proyectos colectivos y trascendentes. En efecto, la felicidad como fin último es vacía y acomodaticia, y sirve más para justificar sistemas de control que para cuestionarlos.

Bueno plantea que la felicidad, tal como se entiende en el discurso contemporáneo, no es una experiencia vital universal ni una categoría filosófica coherente, sino un mito ideológico funcional a ciertos intereses sociales y políticos (2005, p. 309). Su invocación constante en políticas públicas, discursos educativos o prácticas psicológicas responde a una a una construcción idealizada, imprecisa y, por tanto, manipulable.

Es así como “la felicidad” se convierte en una narrativa hegemónica que desplaza el malestar de su dimensión estructural hacia una gestión individual.

Por otro lado, Bueno también advierte que esta idea de felicidad no remite a un estado real constante por lo que opera como una categoría retórica: produce sujetos aspirantes a una condición ideal que nunca se alcanza del todo. La felicidad, en ese sentido, es una forma de control, se convierte en horizonte inalcanzable que obliga al individuo a “ajustarse” continuamente. Esta felicidad modela la subjetividad que produce el modelo neoliberal: individuos autorresponsables, optimistas, emocionalmente competentes, que interpretan el sufrimiento como déficit personal.

De tal suerte, Bueno denuncia que la sacralización de la felicidad, como si fuese el fin último de la existencia, empobrece otras dimensiones humanas, como el deber, la justicia o la libertad. Bajo esta lógica, coincidiendo con López Petit, el sufrimiento aparece como error o fallo, y no como parte legítima de la experiencia humana. Esto es una crítica al modelo emocional normativo que condena el malestar como signo de desviación individual, en lugar de verlo como reacción legítima o incluso políticamente significativa.

Así, lejos de constituir una alternativa al malestar social, el discurso de la felicidad se convierte en su legitimación, no hay ya conflicto estructural, sino individuos defectuosos. La exigencia de estar bien a toda costa desplaza el lenguaje de lo político hacia el terreno de la autoayuda. Lo que queda fuera del ideal de felicidad se vuelve patológico, invisible o culpable. Frente a esto, recuperar el malestar como signo político exige desmontar “el mito del bienestar” como “destino individual”.

Hay que decir que este discurso no es simplemente un error de la psicología, sino una manifestación de lo que Prieto-Ursúa (2006) y Pérez Álvarez (2013) han llamado la psicologización de lo social, una operación que convierte los problemas estructurales en deficiencias individuales. La Psicología Positiva, en particular, ha construido una versión normativa del bienestar que ofrece un modelo de comparación estandarizado. Así, según esta lógica, la felicidad puede y debe ser medida, cuantificada y corregida. De este modo, la subjetividad se adapta al modelo neoliberal, en el que lo emocional también entra al régimen de eficiencia.⁷

⁷ Corriente inaugurada formalmente por Martin Seligman a finales de los años noventa, como reacción a la psicología clínica tradicional y orientada al estudio científico del bienestar y las fortalezas

Lo que no encaja en la fórmula de la positividad es rápidamente reclasificado como disfuncional. Esta lógica, según Prieto-Ursúa (2006), ignora la riqueza adaptativa de emociones como la tristeza o el miedo, configurando un dispositivo de “normalización emocional” al servicio de la productividad. La imposición de una actitud positiva constante genera una forma de doble malestar: primero, por el sufrimiento original, y luego por el sentimiento de culpa al no poder superarlo.⁸ Este “circuito de autoacusación” ha sido descrito por Held (2002) y retomado por la autora, como una trampa emocional en la que el sujeto se ve obligado a exhibir un estado de bienestar constante como garantía de su valor personal.

Así, la Psicología Positiva instala un modelo afectivo que coloniza otras formas posibles de bienestar, imponiendo como deseable una subjetividad autónoma, productiva y emocionalmente eficiente. La felicidad se convierte así en un bien escaso que debe ser gestionado, cultivado y comprado. Como advierte Prieto-Ursúa (2006), esta mercantilización del alma, travestida de ciencia, fomenta la dependencia y desplaza la posibilidad de una politización del sufrimiento. Para esta psicología, el malestar debe ser corregido o eliminado cuanto antes, esto refuerza un tipo de negación afectiva que patologiza la experiencia humana en su dimensión más elemental.

De tal suerte, uno de los efectos más preocupantes de la Psicología Positiva radica en su potencial para convertirse en un dispositivo normativo que impone la obligación de estar bien y de experimentar emociones positivas de manera constante. Esta exigencia de bienestar perpetuo no sólo trivializa las experiencias de dolor, pérdida o sufrimiento, sino que puede producir efectos paradójicos de infelicidad, culpa y autoacusación en quienes no logran sostener el mandato de la positividad. La felicidad se transforma en un imperativo moral, generando un “régimen afectivo” que penaliza emocionalmente a los sujetos que no se adaptan a él, contribuyendo a nuevas formas de malestar subjetivo bajo ropajes aparentemente benévolos

Este mandato de bienestar, lejos de ser universal, responde a un modelo cultural específico: individualista, meritocrático, neoliberal. La felicidad se concibe como resultado de la autorrealización, la autonomía y el éxito personal, lo cual excluye otras formas posibles de vivir lo bueno, lo pleno o lo deseable. Culturas orientadas a la interdependencia, la armonía relacional o la compasión quedan fuera del radar conceptual de una psicología centrada en la agencia individual y el rendimiento emocional.⁹

humanas en lugar de trastornos o déficits. No obstante, ampliamente cuestionada por su sesgo individualista y su afinidad con la lógica neoliberal de rendimiento. De hecho, la crítica de Cabanas e Illouz (2019) refiere explícitamente a él como figura fundacional de esta psicología.

⁸ Que, lejos de ser disfuncionales, pueden ser respuestas legítimas a condiciones de vida adversas, e incluso motor de acción transformadora. Tal como lo advierten Fernández-Ríos & Vilarriño, esta división dicotómica es simplista y responde más a una valoración moral que a una comprensión científica: “... se debe reconocer, como ya se ha señalado, por un lado, el poder positivo del pensamiento negativo; y, por otro, el lado oscuro de las emociones positivas. No se puede negar, ni obviar, la valía de los procesos emocionales, los pensamientos y las estrategias de afrontamiento negativas...” (2018, p.127).

⁹ Sin mencionar que, pesar de declararse anclada en la metodología científica, la Psicología Positiva presenta serias limitaciones en cuanto a la calidad y el rigor de sus investigaciones. Se basa, en

La felicidad, más que una experiencia abierta o plural, se ha transformado en un imperativo cultural; hay que ser feliz, mostrarlo, sostenerlo. Este deber afecta la esfera íntima, instaurando una forma de control subjetivo que reprueba las expresiones de dolor, melancolía o desesperanza. Como señala Vázquez (2013), se impone un modelo de emocionalidad positiva que, bajo apariencia de libertad, impone la autocensura de los afectos considerados “negativos”. En este régimen, el sufrimiento no encuentra legitimidad ni escucha, se interpreta como un desajuste que debe corregirse. La tristeza, lejos de ser parte constitutiva de la experiencia humana, se convierte en anomalía que debe gestionarse a través de intervenciones técnicas o productos de consumo.

Uno de los efectos más perniciosos del discurso positivo radica en su capacidad para psicologizar la desigualdad. Al reducir los malestares sociales a estados mentales, la Psicología Positiva opera como una forma de “deshistorización”, es decir, oculta las raíces estructurales del sufrimiento bajo explicaciones individualizadas. La precariedad, el desempleo, la exclusión o la sobreexplotación no son leídos como problemas colectivos, sino como oportunidades para crecer emocionalmente o mejorar habilidades personales. Se configura así una forma sofisticada de culpabilización del sujeto, al tiempo que se exime al orden social de toda responsabilidad sobre el sufrimiento que produce (Vázquez, 2013, p. 7).

Resulta paradójico que, al intentar “despatologizar” la psicología, termine promoviendo una nueva forma de dependencia, ya no se trata de acudir al psicólogo para resolver un trauma o una disfunción, sino para aprender a ser feliz. Así, el malestar no desaparece: se transforma en déficit, en incapacidad formativa, en falta de alfabetización emocional. En lugar de politizar el sufrimiento, se privatiza bajo el modelo de la competencia individual.¹⁰

Frente a ello, urge recuperar una lectura crítica del malestar que permita comprenderlo no como error emocional ni como fallo adaptativo, sino como signo de una ruptura entre el sujeto y su mundo. Repolitizar el sufrimiento implica devolverle su dimensión histórica, colectiva y estructural, resistiendo a su absorción en el mercado.

La crítica de Pérez-Álvarez (2012) a la psiquiatría es dura: plantea que los llamados “trastornos mentales” no constituyen entidades naturales descubiertas por la ciencia médica, sino construcciones histórico-sociales que emergen de formas particulares de interpretar y codificar el malestar humano. Esto significa que, estos trastornos no existen en sí mismos como realidades biológicas autónomas, sino que son invenciones conceptuales sostenidas por discursos institucionales y sistemas clasificatorios como

gran parte, en estudios correlacionales no replicables en diseños longitudinales ni intraindividuales, lo cual impide establecer relaciones causales robustas. Además, la dispersión teórica, sumada a la proliferación de conceptos no claramente diferenciados (felicidad, autoestima, bienestar, optimismo), entorpece el desarrollo de un marco referencial coherente, socavando su pretendida cientificidad. (Prieto-Ursúa, 2006; Fernández-Ríos y Vilariño, 2018).

¹⁰ La crítica a este modelo ha sido desarrollada también por Pérez-Álvarez y Sánchez (2018), donde advierten que la psicología positiva ha dejado de ser un enfoque científico para convertirse en una ideología cultural, que impone un imaginario de salud basado en el control emocional, el optimismo obligatorio y la supresión del conflicto.

el DSM.¹¹ Tal invención implica la imposición de un marco que determina qué cuenta como patología, a quién se diagnostica y bajo qué criterios. La enfermedad mental, en este sentido, es una categoría normativa.

Así, lejos de ser neutro, el acto diagnóstico configura identidades, moldea trayectorias y a menudo perpetúa la cronificación del malestar, naturalizándolo como un déficit individual. Este proceso puede generar un cierre sobre el sentido de la experiencia y reducir las posibilidades de reapropiación crítica del propio sufrimiento.

Fernández-Ríos & Vilariño (2018) subrayan que este discurso coincide plenamente con las exigencias del orden neoliberal, al promover individuos autorresponsables y emocionalmente adaptables. En esta misma línea, el trabajo de Marino Pérez-Álvarez (2021) profundiza la crítica desde una perspectiva epistemológica, al denunciar la confusión entre ciencia y pseudociencia dentro de la psicología contemporánea.

Pérez-Álvarez (2012) propone una psicología crítica que recupere el malestar como experiencia con sentido, situada histórica y culturalmente, y abierta a la interpretación. Este enfoque no niega el sufrimiento, pero rechaza su naturalización como trastorno. Se trata de “desmedicalizar” lo humano para reabrir el horizonte del sentido, la narrativa y la agencia. En lugar de traducir el malestar a una categoría diagnóstica, la psicología crítica apuesta por una escucha capaz de situarlo en contextos relacionales, sociales y existenciales, devolviendo al sujeto la posibilidad de comprender, transformar y resignificar su experiencia.

2.2. Mercado del bienestar y banalización del sufrimiento

Esta subjetividad emocionalmente eficiente encuentra su correlato económico en un mercado del bienestar que transforma el malestar en oportunidad de consumo. La mercantilización de la felicidad no es solo simbólica: organiza industrias, discursos y prácticas que trivializan la complejidad del sufrimiento humano.

El éxito de la Psicología Positiva no puede entenderse sin considerar su inserción en un circuito económico que mercantiliza el bienestar. Se ha convertido en un producto de alto consumo en el ámbito editorial, organizacional, educativo y terapéutico. A través de la simplificación de su lenguaje y de la promesa de resultados rápidos, se adapta perfectamente a las exigencias del mercado emocional contemporáneo.

Fernández-Ríos y Vilariño identifican en este proceso un fenómeno preocupante: la pérdida de densidad crítica y teórica del discurso psicológico en favor de una lógica de aplicación inmediata, superficial y orientada al consumo. Esta instrumentalización convierte las emociones en recursos funcionales, subordinando la complejidad del sufrimiento humano a soluciones rápidas, estandarizadas y efectistas.

Por su parte, Vázquez (2013) también señala que la expansión del discurso positivo ha dado lugar a un mercado amplio de productos y servicios asociados al bienestar:

¹¹ Puntualmente, lo que acusa es que funciona como una tecnología clasificatoria que traduce males- tares complejos en códigos clínicos estandarizados. Este modelo de clasificación opera a través de criterios operativos que favorecen la cuantificación y la codificación, pero que omiten dimensiones fundamentales de la experiencia subjetiva, tales como el sentido personal, el contexto cultural o la trayectoria vital del individuo.

libros de autoayuda, talleres de motivación, aplicaciones de coaching emocional, etc. Esta industria de la felicidad transforma el malestar en oportunidad de consumo. Hay que resaltar que, lo que se vende no es solo una promesa de mejoría, sino una forma particular de subjetividad: autónoma, positiva, emprendedora, autorresponsable. La lógica de la autoayuda impone un modelo de solución estandarizada y apolítica del sufrimiento, que desactiva la potencia crítica de las emociones y reprime la posibilidad de pensar el malestar como signo de un mal común.¹²

Bajo el mismo tenor, Bueno (2005) señala que la felicidad ha sido capturada por el mercado como producto, se vende en forma de libros de autoayuda, cursos, terapias exprés, etc. Esta mercantilización banaliza la complejidad de lo subjetivo y alinea el deseo con la lógica del consumo.

2.3. La individualización del malestar en la cultura terapéutica

Como se desarrolló previamente, la narrativa del bienestar individual se articula con lógicas de normalización y control que niegan el conflicto estructural. Esta lógica se sostiene, en buena medida, sobre la exaltación de la individualidad, una de las implicaciones más preocupantes de la organización social capitalista y de sus prácticas de consumo. Tal como señala Eva Illouz (2010, p.13), la ideología individualista cobra fuerza a través de discursos terapéuticos que operan como prácticas de poder: se apropian de la vida privada, desarticulan los vínculos comunitarios y reconfiguran la subjetividad desde un yo centrado en sus deseos y necesidades. De este modo, lo común se ve desplazado por una subjetividad autosuficiente, funcional y productiva.¹³

Los discursos terapéuticos, entonces, no solo refuerzan el poder simbólico del capitalismo y de la cultura empresarial, sino que construyen activamente una noción de individualidad que luego legitiman. Esta construcción es posible porque el Estado mismo provee los marcos culturales, morales y semánticos que definen al “yo psicológico” desde el cual operan estas prácticas (Illouz, 2010, p.211).

Uno de los efectos más visibles de este proceso es la disolución del ámbito de lo social. Esta ruptura hace inviable una lectura política del malestar y refuerza su absorción por discursos terapéuticos alineados con el ideal de felicidad científicamente validado, funcional al neoliberalismo. Un caso paradigmático de estos excesos es el incremento sostenido de diagnósticos de depresión, así como del consumo global de antidepresivos. Ehrenberg (2000, p.11) ya advertía que la depresión se ha convertido en una categoría instrumental para enmarcar sufrimientos diversos como afecciones

¹² Algo también denunciado por Bueno (2005), “el mito de la felicidad” desactiva la potencia política del conflicto, en vez de canalizar el malestar hacia formas de organización o transformación colectiva, lo redirige hacia el ajuste emocional. La promesa de felicidad individual se vuelve una herramienta de domesticación social. La crítica al mito de la felicidad muestra cómo el sufrimiento puede ser reapropiado como clave de lectura del mundo, y no como simple síntoma a erradicar.

¹³ Al hacernos un llamamiento a retirarnos dentro de nosotros mismos, la doctrina terapéutica nos ha hecho abandonar los grandes mundos de la ciudadanía y la política, y no puede proporcionarnos un modo inteligible de conectar el yo privado con la esfera pública, porque ha vaciado al yo de su contenido comunitario y político, reemplazándolo por su preocupación narcisista por sí mismo.” (Illouz, 2010, p.13).

psíquicas tratables farmacológicamente, anestesiando así su posible dimensión estructural. En los últimos años, esta tendencia no solo se ha confirmado, sino que se ha intensificado, como muestran diversos estudios epidemiológicos en salud mental. Autores como Marino Pérez Álvarez (2021) han denunciado la creciente “biologización” del sufrimiento humano y la medicalización de la vida cotidiana, lo que refuerza una concepción individualizante del malestar y neutraliza su potencial político.

Esta operación nos conduce a preguntar ¿por qué se insiste en tratar la depresión como una dolencia individual sin considerar lo que dice sobre las condiciones sociales actuales? ¿Qué se pierde cuando se excluyen los matices existenciales, relacionales y comunitarios de estos malestares? Tal vez, como sugiere Ehrenberg, se trata de un llamado desde la existencia común, del cual buscamos escapar a toda costa.

Bajo la misma línea, Edgar Cabanas y Eva Illouz (2019) han documentado cómo la llamada *ciencia de la felicidad* ha contribuido a consolidar un modelo psicologicista del malestar. En *Happycracia*, los autores muestran cómo la industria del bienestar ha patologizado emociones y comportamientos que podrían entenderse como respuestas normales, incluso lúcidas, ante contextos de precariedad, hipercompetencia y aislamiento. La depresión, en este contexto, deja de ser leída como síntoma de una disonancia social o política, y pasa a ser entendida como una “desviación” individual a corregir, medicalizar o reentrenar, desactivando así cualquier potencial crítico.

Además, el fenómeno no se limita a un contexto particular. Informes recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022;2023) revelan un aumento sostenido en los diagnósticos de trastornos depresivos y en el consumo de psicofármacos a nivel global, con especial incidencia en mujeres, jóvenes y poblaciones urbanas. Este crecimiento no ha estado acompañado de un debate proporcional sobre las condiciones estructurales que lo propician, sino más bien de una expansión de dispositivos de intervención clínica y farmacológica. La medicalización del sufrimiento se vuelve así no solo un síntoma, sino también una forma de gobierno de la subjetividad: se prescribe el silencio, la adaptación y la resiliencia, al tiempo que se clausura la pregunta por los vínculos sociales y las condiciones de posibilidad de otras formas de vida.¹⁴

Bajo el mismo tenor, el psiquiatra José Luis Marín López (2025) advierte sobre los riesgos de reducir el sufrimiento humano a un mero desequilibrio neuroquímico.¹⁵ En una entrevista concedida a *La Vanguardia*, afirma: “A lo mejor, en vez de un psiquiatra, necesitan a alguien que pueda modificar los determinantes sociales que generan el malestar en el trabajo, el transporte, en la vida. No siempre se resuelve con

¹⁴ En el primer año de la pandemia, la prevalencia de ansiedad y depresión subió un 25 %, según informes de la OMS (<https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>). Según la OMS, aproximadamente el 5 % de adultos en el mundo sufren depresión, lo que representa cerca de 280 millones de personas (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>). En países de la OCDE, el consumo de antidepresivos (medido en dosis diarias definidas) se incrementó casi un 50 % en la última década, según cifras de la OMS y registros farmacéuticos. Véase Madueño-Caro et. al. (2025) <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103234>.

¹⁵ <https://www.lavanguardia.com/magazine/bienestar/20250317/10486626/jose-luis-marin-psi-quiatra-enfermamos-psi-quitrializacion-nadie-escucha-mmn.html>

psicofármacos, no es una carencia o alteración de la serotonina. La sociedad no queda libre; el problema colectivo se convierte en individual, y eso es un poco tramposo”.

Marín no solo cuestiona el modelo biomédico hegemónico, sino también la lógica mediante la cual se transfiere la responsabilidad del malestar desde las estructuras sociales al individuo. Como él mismo señala: “El sufrimiento existe, la población está mal. Los problemas de salud mental son la primera causa de afectación en España. El problema es considerar ese sufrimiento como una enfermedad mental individual. Eso es una trampa”.

En este marco, la exaltación del yo, la gestión emocional individualizada y la obligación de autorrealización se convierten en extensiones simbólicas de la medicalización: formas de “curar” o ajustar al sujeto desde adentro, sin cuestionar el orden que produce ese sufrimiento.

Por otro lado, el discurso del individualismo se manifiesta con fuerza en las narrativas identitarias, donde el yo se convierte en objeto de culto. Como advierte Sibilia (2008, p.124), la libertad, deja de ser categoría política y existencial, y se convierte en medio de realización personal. Lo apremiante es ahora la singularidad individual, la marca única que distingue y separa al sujeto de los demás, con el consiguiente empobrecimiento de las experiencias compartidas y el debilitamiento del lazo social.

Paradójicamente, esa misma exaltación del yo conduce a una profunda soledad, que no se resuelve, sino que se amplifica en los entornos digitales. En ellos, la mirada del otro funciona como espejo constante pero insaciable, y la individualidad se convierte en encierro. Las tecnologías digitales, lejos de contrarrestar esta tendencia, la refuerzan. El algoritmo no ofrece lo diferente, sino lo similar, reafirmando preferencias y cerrando el horizonte de lo común. Google y las plataformas sociales personalizan la experiencia hasta tal punto que disuelven lo público en un “espejo narcisista”. Así, las tecnologías de la información se integran con la economía neoliberal, produciendo una subjetividad aislada, comparativa y funcional, cuya ilusión de bienestar coincide con su forma de captura.

Cabe matizar, sin embargo, que los efectos de este proceso no son homogéneos. Diversos estudios transculturales han mostrado que la relación entre redes sociales, subjetividad y malestar puede variar significativamente según se trate de sociedades con mayor orientación individualista o colectivista. En este sentido, el análisis debe atender también a las condiciones culturales que median la interiorización de estos discursos y prácticas.¹⁶

3. Miedo y emocionalidad: espantapájaros de déficits estructurales

Si en el apartado anterior se abordó cómo la exaltación del yo y la interiorización de discursos terapéuticos contribuyen a despolitizar el malestar, en esta sección se examina cómo el miedo y la emocionalidad, tanto desde el aparato económico-mercadológi-

¹⁶ Arpaci, I., (2020), “Culture and social media addiction: The role of individualism and collectivism”, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, pp. 572–583.

co como desde la intervención clínica, operan como dispositivos que neutralizan el conflicto social y desactivan su potencial transformador.

De acuerdo con Franco Berardi (2003), la felicidad capitalista, alimentada por la mercadotecnia y la cultura de masas, ha dejado de ser un horizonte ético para convertirse en una obligación productiva. En este marco, las relaciones sociales son desplazadas por relaciones económicas y el afecto, por el cálculo: “no existe ya relación entre humanos que no sea definible como *business*” (Berardi 2003, p. 29). Esta traducción de lo vital en valor de intercambio incide también en la forma en que se vive y se gestiona el sufrimiento.

Este alejamiento de lo social, al que se suma el énfasis desproporcionado en la emocionalidad promovido por discursos mediáticos y terapéuticos, afecta directamente nuestra concepción de libertad. La lógica de productividad y competitividad que impone el capitalismo no solo redefine las condiciones materiales de vida, sino que también transforma la relación con el dolor. La experiencia del sufrimiento se vuelve casi insostenible, si escapa al control, sea farmacológico o conductual, deja de tener lugar en el imaginario contemporáneo. Se patologiza, se silencia o se vuelve disfuncional. Como señala Braidotti (2009), el dolor puede contener una potencia transformadora; López Petit propone recuperar su politicidad, no como síntoma, sino como grieta en la lógica dominante. El malestar, lejos de ser un desajuste bioquímico, puede leerse como el peso existencial que impone la ideología capitalista en la era global.¹⁷

En esta línea, Berardi (2003, p. 45) advierte que la energía deseante, ese nexo entre el querer vivir y la acción, ha sido desplazada hacia esferas de utilidad socialmente legitimadas. El deseo queda aplazado, subsumido en lo intercambiable. La vida se experimenta como una suspensión constante de sí misma, y la experiencia subjetiva se va alejando tanto de lo íntimo como de lo común. Esta desconexión alimenta las crisis de sentido, que luego son absorbidas y recodificadas por discursos terapéuticos o métodos introspectivos que prometen alivio sin transformación. El resultado es una doble operación, primero se vacía el malestar de contenido político y luego, se devuelve al sujeto como un problema de ajuste personal.

En este contexto, cabe preguntarse si no es precisamente este aplazamiento sistemático del vivir, esa postergación constante de la experiencia íntima y compartida de la existencia, lo que nos ha ido desconectando de lo real, volviéndolo extraño, incluso temido. ¿No radica ahí una de las raíces más profundas de las crisis de sentido que discursos terapéuticos e introspectivos han capitalizado? ¿No es esta forma de malestar silenciada bajo diagnósticos o fórmulas de autoayuda la expresión de una necesidad colectiva insatisfecha, de un querer vivir que no se ajusta a las coordenadas del orden actual? Y si esto es así, ¿no exige ese malestar una lectura política, más que clínica, que lo reconozca como síntoma de un déficit estructural en el modo de organizar la vida en común?

¹⁷ “El retorno de lo subjetivo-personal a lo colectivo-impersonal requiere volver a plantear el malestar (social) como la nueva cuestión social” (López Petit, 2009, p.110).

3.1. Cultura del miedo y bloqueo político

Este proceso se intensifica con la consolidación de lo que se ha denominado la cultura del miedo. Si bien los niveles de seguridad material en las sociedades occidentales nunca han sido tan altos, la percepción de amenaza y vulnerabilidad es creciente. Ulrich Beck (1992) fue pionero en conceptualizar este fenómeno como “la sociedad del riesgo”, donde la gestión constante del peligro se convierte en el eje organizador de la vida social. Más tarde, Anthony Giddens (1999) amplió esta noción como parte de la modernidad reflexiva, caracterizada por una conciencia permanente de la contingencia y la incertidumbre.

Desde esta perspectiva, el miedo se ha vuelto estructurante. La toma de decisiones, incluso en la vida cotidiana, se filtra a través de discursos que enfatizan el riesgo y el peligro. Como observa Frank Furedi (2002, p.10), expresiones como “plaga”, “epidemia”, “en riesgo de” o “síndrome” proliferan en el lenguaje público, moldeando nuestra forma de interpretar la experiencia. Esta saturación de alertas erosiona la capacidad de asumir el riesgo como posibilidad creativa y lo transforma en “parálisis preventiva”. La cultura del miedo, entonces, bloquea la politización del malestar, inhibiendo la emergencia de alternativas colectivas.

Asimismo, el énfasis en la emocionalidad como forma de control no se limita al discurso mediático. También es central en la lógica terapéutica, que se presenta como una vía de “acompañamiento” pero actúa como tecnología de normalización. La terapia ya no busca transformación sino ajuste; su objetivo es devolver al individuo al funcionamiento esperado, es decir, al orden social vigente. Como afirma Furedi (2003, p. 95): “La intervención terapéutica puede eludir la resistencia del individuo e influir en su vida interior”. Bajo este enfoque, la vulnerabilidad es gestionada a través de dispositivos clínicos que, lejos de cuestionar el sistema, refuerzan su legitimidad.¹⁸ Por tanto, el miedo y la emocionalidad no son síntomas espontáneos de una sociedad estresada, sino engranajes activos de una maquinaria que evita que el dolor se convierta en protesta, y que el malestar encuentre una traducción política. La transformación requiere recuperar esas experiencias no como desviaciones patológicas, sino como manifestaciones de una subjetividad que todavía resiste.

3.2. “Individuo flotante” y redención emocional

En el contexto de la reconfiguración subjetiva promovida por el neoliberalismo, resulta pertinente recuperar las nociones de “individuo flotante” y “hetería soteriológica” elaboradas por Gustavo Bueno. El primero alude a un sujeto desanclado de tradiciones colectivas, cuerpos intermedios o estructuras políticas sólidas, reducido a la gestión solitaria de su interioridad emocional. Este individuo, desprovisto de una inscripción comunitaria o histórica, se ve obligado a interpretar su malestar como fracaso íntimo, y no como expresión de condiciones estructurales. A su vez, la emergencia de “heterías soteriológicas”, grupos cerrados que presumen la capacidad de brindar “salvación” afectiva o espiritual, opera como refugio ilusorio ante el desamparo producido

¹⁸ Traducción propia del original en inglés.

por dicha “flotación”. Estas comunidades, ya sean espirituales, terapéuticas o motivacionales, prometen curación a través de la pertenencia afectiva y la autosuperación, pero lo hacen escindidas de toda praxis transformadora y sin articularse con la tensión social real. En lugar de generar una politización del malestar, lo suplantando en una narrativa de redención individual, que refuerza el aislamiento y sostiene la lógica de autogestión emocional como horizonte último. Así, la figura del individuo flotante, contenido en una hetería soteriológica, encarna el fracaso de lo colectivo ante la hegemonía de un sujeto gobernado por el imperativo de ser feliz. El uso contemporáneo de la terapia puede pensarse, en diálogo con Gustavo Bueno (1981), como una forma de “hetería soteriológica”, agrupaciones o sistemas ideológicos que prometen la salvación individual en un entorno desarticulado. En ese sentido, el sujeto contemporáneo encarna un “individuo flotante”, alguien desvinculado de la comunidad, que encuentra en el aparato terapéutico no tanto un espacio de cuidado como una estructura de sujeción disfrazada de auxilio. La terapia, al centrar la atención en la gestión emocional, aleja el conflicto de sus determinantes estructurales y consolida la dependencia del sujeto con el orden establecido.

4. Vulnerabilidad y sentido comunitario

Hemos visto que la reducción de los malestares contemporáneos a desórdenes individuales no solo invisibiliza sus causas sociales, sino que refuerza una subjetividad marcada por la autoacusación y la búsqueda permanente de reparación interna. Frente a este escenario, donde el sufrimiento es encapsulado en marcos clínicos y gestionado farmacológicamente, se vuelve urgente recuperar su dimensión compartida y estructural. En este punto, resulta necesario problematizar la noción misma de vulnerabilidad, no como un déficit personal que debe superarse, sino como una experiencia común que expone los límites del modelo de autosuficiencia neoliberal. La pregunta entonces no es cómo evitar el sufrimiento, sino cómo reapropiarlo políticamente para reconstruir otras formas de vinculación y sentido. La “emocionalización” del malestar y la patologización del sufrimiento individual no sólo desactivan su dimensión política, sino que también distorsionan el concepto mismo de vulnerabilidad. Este término, ampliamente utilizado en discursos contemporáneos, requiere una revisión crítica que evite su captura por lógicas terapéuticas y emocionalistas.¹⁹

4.1. Crítica a la vulnerabilidad “emocionalizada”

Según Boné Pina (2010, p.24), la vulnerabilidad puede entenderse como una susceptibilidad a heridas físicas, emocionales o morales. Sin embargo, esta amplitud semántica abre la puerta a ambigüedades importantes. El autor señala la necesidad de distinguir

¹⁹ Tal como señala Illouz (2007), el capitalismo emocional ha fomentado una cultura donde las heridas personales son entendidas como disfunciones íntimas, desvinculadas de los contextos relacionales e históricos que las originan. Illouz sostiene que la cultura capitalista “ha alimentado una poderosa cultura emocional” en la que la vulnerabilidad y el sufrimiento se configuran como asuntos íntimos, ajenos a su contexto social.

entre herida (visible, concreta) y afección (menos tangible, más difusa), ya que la segunda se presta fácilmente a una lectura exclusivamente psicológica o emocional. Bajo este marco, la noción de vulnerabilidad corre el riesgo de reducirse a un estado afectivo subjetivo, en lugar de pensarse como una condición relacional y estructural. De ahí que Boné Pina advierta sobre la fusión entre la cultura terapéutica y la emocionalista, en la que el sufrimiento queda atrapado en una lógica individualista. No obstante, es posible recuperar una noción de vulnerabilidad como potencia. Más que un “estado de cosas”, la vulnerabilidad puede ser pensada como un “estado de condiciones”, un espacio de apertura ontológica que da cuenta de nuestra interdependencia y de la exposición estructural que compartimos. Desde esta perspectiva, Rosi Braidotti (2009) propone una crítica radical a las lecturas que entienden la vulnerabilidad como mera debilidad corporal, como penuria emocional o como parálisis moral. Para la autora, estas concepciones, aunque bien intencionadas, refuerzan la victimización, la impotencia y la dependencia institucional. Sin embargo, Braidotti sostiene que no es posible construir un principio ético transformador sobre una idea homogénea de vulnerabilidad compartida. Las heridas sociales son inconmensurables e incompensables, es decir, provienen de desigualdades estructurales que no pueden resolverse apelando a la empatía o al consuelo emocional. En este sentido, la apelación abstracta a una “vulnerabilidad común” puede servir como mecanismo de silenciamiento, disfrazando con el lenguaje del cuidado la injusticia material que subyace al orden neoliberal. En este sentido, ser vulnerable no significa ser débil sino reconocerse como un ser expuesto, interdependiente y afectado por las condiciones sociales, mediadas por un Estado, que hacen posible o precaria la vida. Entendida así, no describe un estado emocional sino una condición estructural, un indicador político de injusticias, que revela necesidades. Por ejemplo, durante una crisis sanitaria, no todos somos igualmente expuestos, la vulnerabilidad se distribuye de forma desigual según el acceso a cuidados, recursos o reconocimiento.

4.2. Politizar el malestar, resignificar la vulnerabilidad

Por su parte, y frente a la economía del bienestar forzado, Vázquez (2013, p.15) sugiere una ética alternativa: aquella que reconoce el malestar como parte constitutiva de la vida y como ocasión para la escucha, el vínculo y la transformación. No se trata de idealizar el sufrimiento, sino de restituirle su valor experiencial y su densidad existencial. Esta ética del cuidado implica resistir al impulso de medicalizar o gestionar de inmediato todo dolor, y abrir espacios donde el sufrimiento pueda ser nombrado, narrado y compartido sin quedar inmediatamente absorbido por una lógica diagnóstica o instrumental.²⁰ Solo desde esta reapertura del malestar puede surgir una

²⁰ La noción de una “ética del cuidado” no está formulada por Vázquez, pero la intención de devolver legitimidad al sufrimiento, reconocerlo sin patologizarlo y resistir su normalización mercantil se alinea con lo que, desde otras tradiciones (como la filosofía moral, la ética feminista o incluso la psicología comunitaria), se ha descrito como una ética del cuidado. Un enfoque que valora la vulnerabilidad, la interdependencia y la escucha atenta, en contraposición con modelos de autonomía hiperindividualista y de autoeficacia emocional.

subjetividad no colonizada por el mandato de felicidad. Vázquez propone recuperar una comprensión del malestar como experiencia legítima, no patológica, que requiere espacios de reconocimiento y escucha antes que de corrección emocional. Esta postura implica resistir la inmediatez diagnóstica y el mandato de positividad, favoreciendo una relación más honesta con la propia vulnerabilidad. La crítica de Fernández-Ríos y Vilaríño (2018) a la Psicología Positiva, promueve una psicología que asuma la complejidad del sufrimiento, la conflictividad inherente al sujeto, y el carácter situado, relacional y cultural de las experiencias humanas. Frente a la psicología del éxito personal y la autoayuda optimista, se reivindica un enfoque que integre las dimensiones existenciales, sociales y éticas de la vida psíquica. Esta psicología no pretende eliminar el malestar, sino comprenderlo, darle sentido y restituirlo como parte legítima del proceso de subjetivación. Solo desde esta perspectiva es posible pensar una práctica psicológica crítica, comprometida y no instrumental. Por ello, se vuelve urgente transformar el dolor, “despsicologizar” el malestar y recuperar su dimensión política. La vulnerabilidad, comprendida desde esta clave, no implica pasividad, sino la posibilidad de articular un sentido comunitario no basado en la compasión, sino en la acción colectiva. Reconocerse vulnerable no es renunciar a la agencia, sino asumir que el yo es siempre relacional y que el sufrimiento puede ser el lugar desde el cual se inicia una nueva forma de estar juntos. Politizar el malestar exige, entonces, rechazar su apropiación clínica y abrirlo a nuevas coordenadas de experiencia, acción y sentido. En este sentido, el desplazamiento de la vulnerabilidad hacia el plano estrictamente emocional no sólo vacía su potencial político, sino que contribuye a reforzar los dispositivos neoliberales de adaptación individual y dependencia institucional. Tal como propone Marina Garcés (2019), solo desde la vulnerabilidad compartida puede surgir una potencia del pensamiento capaz de pensar críticamente el daño y la precariedad. Como se verá en el siguiente apartado, en la práctica filosófica situada, el malestar no se trata como un fallo individual, sino como señal de daño social que requiere cuidado, reparación y un ejercicio político del decir y el pensar. Lo que se plantea aquí es que la vulnerabilidad, lejos de ser un estado de debilidad personal, puede entenderse como una condición estructural que evidencia la necesidad de lo común. Esta lectura permite transformar el malestar, ya no como patología individual, en fuerza colectiva, y con ello recuperar el sentido político de los vínculos, de la interdependencia y de la acción compartida. Politizar el malestar, entonces, también exige politizar la vulnerabilidad, devolverla al campo de lo relacional, lo histórico y lo social, y rechazar su captura por discursos que buscan contener, y no transformar, la herida que atraviesa nuestras vidas.

5. El espacio de la consultoría filosófica: apertura crítica ante la psicologización del malestar

A lo largo de este trabajo se ha intentado mostrar cómo el malestar contemporáneo ha sido progresivamente reducido a categorías clínicas, emocionales e individuales, ocultando así su origen estructural. La felicidad obligatoria, la exaltación del yo, la

psicologización de la vulnerabilidad, el miedo y la emocionalidad como mecanismos de control, todo ello, configura una constelación que impide leer el malestar como síntoma de un conflicto social y político más profundo. En lugar de abrirse a su interrogación, el sufrimiento se gestiona, se trata, se silencia. Pero si el malestar ya no puede ser apropiado por las categorías clínicas convencionales, ¿dónde puede alojarse sin ser neutralizado? ¿Cómo pensar un espacio donde no se devuelva como síntoma individual, sino como pregunta colectiva? En otros términos, si el sufrimiento ha sido desplazado hacia el individuo, silenciado en su dimensión política y gestionado mediante lógicas técnicas, ¿qué espacios quedan o pueden construirse para volver a pensarlo en su espesor existencial y social? En este horizonte, se vuelve urgente ensayar formas distintas de escucha y reflexión, espacios que no busquen corregir ni curar, sino sostener el malestar como grieta y posibilidad. Una de estas formas, todavía periférica pero creciente, es la consultoría filosófica. Lejos de proponerse como una alternativa terapéutica, esta práctica puede habilitar un modo de acompañamiento no medicalizado ni directivo, y más bien fundado en la pregunta, el pensamiento y el cuestionamiento de las categorías que configuran nuestra vida emocional, moral y política. Sumiacher et al. (2021) han señalado que la filosofía, históricamente distanciada de la vida común, puede recuperar su potencia crítica cuando vuelve a implicarse con los conflictos de la existencia cotidiana.²¹ En este sentido, la consultoría filosófica se presenta no como solución ni como doctrina, sino como un lugar desde donde pensar lo que duele. Así lo plantean también autores como José Barrientos Rastrojo, al distinguir entre una línea lógico-argumental y otra experiencial en la filosofía aplicada, y Ran Lahav, quien concibe la práctica filosófica como una forma profunda de autoindagación compartida. La práctica filosófica contemporánea cuenta con diversas genealogías. Una de sus formulaciones más influyentes proviene del filósofo alemán Gerd Achenbach, quien en los años ochenta propuso la consultoría filosófica como alternativa al discurso clínico, recuperando el ejercicio del pensar como modo de orientación en contextos de malestar. Sin embargo, más allá de sus formas iniciales, estas prácticas han adquirido en las últimas décadas un cariz político y colectivo, como lo demuestra el Programa Boecio de Barrientos Rastrojo.²² Ahora bien, no se trata aquí de idealizar la filosofía. Como disciplina polémica y plural, la filosofía no ofrece

²¹ En consonancia con el autor, Valencia apunta que “La idea central que rige el modelo de prácticas filosóficas es que el acto de filosofar no es exclusivo de un selecto grupo de mentes destinadas a desentrañar la verdad teórica y práctica sobre el mundo, puesto que todos, por el solo hecho de ser sujetos, hemos experimentado el ansia de filosofar y, por tanto, nos encontramos en posibilidad de ser filósofos.” (2021, p.23).

²² La consultoría filosófica es una forma de práctica que, inspirada en la mayéutica socrática, establece un diálogo entre una persona dedicada profesionalmente a la filosofía y alguien que acude con una inquietud vinculada a su vida cotidiana. A través de preguntas y conversación, el o la filósofa no ofrece respuestas cerradas ni impone directrices, sino que acompaña al consultante en un proceso de reflexión crítica sobre sus creencias, decisiones y modos de actuar, fomentando con ello el ejercicio de su autonomía. Este acompañamiento no consiste en transmitir teorías filosóficas ni en orientar la acción del otro, sino en invitar a pensar mediante el análisis, la evaluación y la problematización (Sumiacher et. al. 2025, pp. 229-230).

garantías. El impacto de una consultoría dependerá de los marcos que la orienten, de su sensibilidad ética, de su apertura crítica. También puede fallar, silenciar, repetir discursos vacíos o autoritarios. Pero su potencia, en todo caso, no reside en una doctrina, sino en la posibilidad de sostener el malestar sin sofocarlo, de pensarlo sin devolverlo como falla individual, de transformarlo en terreno de encuentro y reflexión.

5.1. La filosofía como interrupción del paradigma clínico

Como señala Valencia Magallón (2021, p. 22), la consultoría filosófica “puede proveer un antídoto valioso en contra del conservadurismo que promueve la infalibilidad de ciertos valores y cómo puede librarnos de caer en el entusiasmo acrítico que nos invita a ser felices todo el tiempo.” En esa tensión, aparece la posibilidad de reapropiar el sufrimiento como signo político, de reconocer en el malestar no solo una carga, sino una fuerza. Tal vez el objetivo no sea eliminarlo, sino abrirlo: hacer de él el punto de partida para imaginar otras formas de lo común. Frente al paradigma terapéutico que traduce el malestar en déficit individual y lo somete a protocolos de intervención psicológica, la consultoría filosófica ofrece un espacio donde dicho malestar no es patologizado, sino interrogado. No se trata de negar el sufrimiento, sino de sustraerlo del lenguaje clínico para reinscribirlo en el terreno del sentido, la responsabilidad, la acción y la comunidad. En ese marco, el papel del filósofo no es el de terapeuta, sino el de interlocutor crítico que contribuye a desestabilizar los marcos normativos de comprensión, facilitando nuevas formas de articulación simbólica con el mundo. La consultoría filosófica permite así repolitizar el malestar, devolviéndole su dimensión ética, histórica y estructural.

5.2. El malestar como posibilidad: hacia una reapropiación filosófica del sufrimiento

En este contexto de silenciamiento y despolitización del malestar, el trabajo del filósofo José Barrientos-Rastrojo ofrece un ejemplo contundente de cómo la filosofía puede convertirse en una práctica situada y transformadora.²³ Desde hace más de una década, Barrientos-Rastrojo dirige el programa experimental Boecio, pionero en llevar la filosofía aplicada a contextos penitenciarios de España, Colombia, México, Argentina y Brasil. Esta iniciativa ha involucrado a más de quinientas personas privadas de libertad en talleres filosóficos grupales, en los que el pensar se activa como una forma de reapropiarse del sentido bajo condiciones de confinamiento extremo. A través de estos espacios, la filosofía no se presenta como discurso abstracto, sino como herramienta de atención, cuidado y reflexión crítica sobre la propia experiencia de encierro. Trabajan con lecturas, discusiones grupales y preguntas que no están orientadas exclusivamente a un tratamiento psicológico o clínico sino a cuestionar su situación, sentido, acciones y relaciones interpersonales dentro de la comunidad. El enfoque que subyace a este trabajo se enmarca en lo que el autor denomina Filosofía Aplicada

²³ Como relata El País (2024), es “la primera iniciativa de este tipo en cárceles” y se caracteriza por su investigación empírica con numerosos internos. <https://elpais.com/eps/personajes/2024-05-22/la-vida-lo-angustia-mejor-llame-a-su-terapeuta-filosofico.html>

Experiencial (FAE), una modalidad que se diferencia de la Filosofía Aplicada Lógico-Argumental (FALA) en que no se limita a desarrollar competencias argumentativas, sino que busca provocar transformaciones existenciales mediante experiencias directas. Esta orientación implica que el pensamiento filosófico no se ejercita como técnica neutral, sino como práctica encarnada que involucra al sujeto en su totalidad. En el caso de los contextos penitenciarios, esta propuesta cobra una densidad particular. La vivencia del encierro, lejos de ser tratada como un síntoma clínico o un dato para la gestión disciplinaria, se convierte en materia filosófica. La experiencia de la prisión, en su radicalidad, abre un espacio para el ejercicio del pensamiento como forma de recomposición simbólica, reconstrucción narrativa y apertura a lo común. No se trata de “curar” el sufrimiento, sino de pensarlo, sostenerlo y devolverle su potencia interrogativa. Este tipo de prácticas, como las desplegadas en el Programa Boecio, muestran que la filosofía puede constituirse en una forma de acompañamiento reflexivo y crítico allí donde otros saberes tienden a gestionar, normalizar o anestesiar. En lugar de reforzar la idea de que el malestar debe ser suprimido o corregido, la filosofía permite detenerse en él para interrogarlo y reconstruirlo con otros. En contextos donde la subjetividad ha sido reducida a expediente jurídico, número de celda o diagnóstico psiquiátrico, la práctica filosófica reaparece como una forma de resistencia, pensar se vuelve un acto subversivo de recuperación de sentido. En este sentido, el trabajo de Barrientos-Rastrojo no solo ejemplifica el potencial de la filosofía para intervenir en los márgenes, sino que demuestra cómo estas prácticas pueden abrir zonas de agencia incluso en los territorios más duros del malestar contemporáneo. Por su parte, Triana Llano (2023) retoma la propuesta de José Barrientos-Rastrojo para señalar el fallo sistémico y sistemático de las tecnologías de resocialización aplicadas en el sistema penitenciario colombiano. En este contexto, se plantea la pertinencia de explorar si el componente filosófico-experiencial que introduce Boecio puede cubrir “zonas ciegas” de los programas de resocialización tradicionales, muchas veces centrados en la obediencia, la corrección o la punición. La propuesta no parte de la rehabilitación moral ni de la formación técnica, sino de la posibilidad de pensarse de otro modo en condiciones de encierro, poner en cuestión las narrativas impuestas, reapropiarse de la palabra, y ensayar otros modos de significar la experiencia de la falta, la culpa, el tiempo o la libertad. En este sentido, el Programa Boecio no suplanta la intervención institucional, pero la interrumpe desde un lugar distinto: la filosofía como ejercicio compartido.

5.2.1. Nombrar de otra manera

En *Género y feminismos en construcción a través de las prácticas filosóficas* (Sumiacher et al., 2025), se sostiene que los malestares vinculados al género, la desigualdad o la precariedad no deben ser abordados exclusivamente desde el plano psicológico o clínico. La práctica filosófica permite “detenerse a pensar” ese malestar en su dimensión contextual, histórica y social, evitando su psicologización o patologización prematura. Esto funge como respuesta al reduccionismo neuroquímico del sufrimiento y a la medicalización como forma de silenciamiento político.

La filosofía no se ejerce como una técnica ni como un método terapéutico, sino como una forma de atención, escucha, presencia y cuidado. David Sumiacher lo llama una “ética del diálogo” que opera desde la diferencia, no desde la adaptación ni la normalización.

El texto subraya la importancia de “nombrar de otra manera”, es decir, recuperar el poder simbólico del lenguaje para significar el sufrimiento desde otras coordenadas (género, clase, territorio, experiencia encarnada). Esto implica resistir la colonización técnica del lenguaje por parte de la psiquiatría o la gestión emocional, es decir, a cómo el discurso de la felicidad y los manuales de autoayuda recodifican el malestar, volviéndolo manejable, cuantificable y políticamente inofensivo.

Sumiacher insiste en que estas prácticas tienen una función colectiva y política ya que no buscan resolver un problema individual, sino transformar las condiciones de enunciación del malestar y generar nuevas formas de convivencia.

En el mismo texto, el trabajo de Paulina Ramírez (2025, p.236) en el ámbito laboral, pone en evidencia cómo el acompañamiento filosófico puede funcionar como un espacio de interrupción crítica ante formas de malestar que suelen quedar invisibilizadas o normalizadas, particularmente en mujeres. En sus encuentros, el llanto no aparece como expresión de tristeza, sino como señal de agotamiento profundo, producto de una sobrecarga sostenida de trabajo físico, afectivo y simbólico. No se trata simplemente de emociones individuales, sino de formas de sufrimiento vinculadas a mandatos de género que sitúan a las mujeres como responsables casi exclusivas del cuidado.

Muchas de las participantes experimentaban una dilución de sí mismas en el cumplimiento de múltiples roles, madres, trabajadoras, cuidadoras, parejas, etc., hasta el punto de no reconocerse ni disponer de un tiempo propio, sin culpa ni autoexigencia. El acompañamiento filosófico, en este contexto, no busca analizar el estado emocional en clave clínica, sino abrir preguntas en torno a lo que se ha normalizado y recuperar la capacidad de agencia a través de la palabra y la reflexión compartida.

Lo relevante de esta práctica no es solo que da lugar al decir, sino que politiza lo que suele tratarse como asunto íntimo o emocional, mostrando cómo la estructura misma del trabajo reproductivo y del mandato de cuidado genera formas persistentes de malestar. El agotamiento no es tratado como déficit individual, sino como síntoma de un modo de vida que exige pensarse críticamente.

Además del agotamiento físico y afectivo, el acompañamiento filosófico permite abordar preguntas estructurales sobre el sentido del trabajo, el lugar del deseo y los desafíos que atraviesan a quienes forman parte de una organización. En el mismo trabajo de Ramírez González, se propusieron preguntas como: *¿Por qué trabajas en este lugar? ¿Qué valoras de lo que haces? ¿Qué desafíos enfrentas?* Estas interrogantes, lejos de constituir ejercicios abstractos, habilitaron un diálogo donde emergieron temas sensibles que muchas veces permanecen tácitos: el miedo al juicio ajeno, la autoexigencia, la sensación de no estar a la altura, la tensión entre colaboración y liderazgo, el cansancio de tener que sostener siempre una imagen fuerte o competente.

Al detenerse en estos puntos, se revelaron no solo formas de pensar arraigadas, sino modos de habitar el mundo que afectan directamente la vivencia subjetiva.

Lejos de representar soluciones acabadas o intervenciones técnicas, estas prácticas filosóficas, ya sea en el acompañamiento cotidiano de mujeres trabajadoras o en los talleres filosóficos con personas privadas de libertad, comparten una apuesta común: pensar con otros y desde lo vivido, recuperar la palabra donde el silencio se ha vuelto norma, y abrir espacios donde el malestar pueda ser escuchado sin ser patologizado. Lo que revelan estos ejercicios no es una superación del sufrimiento, sino su reubicación del síntoma al sentido, de la queja al cuestionamiento. En este desplazamiento, la filosofía no aparece como un saber experto, sino como una práctica compartida que permite “repolitizar” el dolor, sin reducirlo a ideología ni clausurarlo en la intimidad. La consultoría filosófica, en tanto ejercicio situado, no cura ni redime, acompaña, pregunta, desestabiliza. Y tal vez en ello reside su potencia.

6. Conclusiones

1. Comprender el malestar como una condición social permite desplazarlo del campo exclusivo de lo clínico para restituir su densidad política. Más que una patología individual, el malestar revela una tensión entre el deseo de vivir y las condiciones que lo frustran, entre la experiencia vital y su constante deslegitimación. En lugar de medicalizar los síntomas que emergen frente a la lógica devastadora del capital, es necesario interpretarlos como signos de un conflicto estructural que exige una lectura crítica. Solo así, la fatiga, la ansiedad o la depresión pueden recuperar su potencial como formas de resistencia ante un orden que convierte la vida misma en mercancía.
2. La construcción contemporánea del bienestar, centrada en la autosuperación, la positividad constante y la gestión emocional, se inscribe en una racionalidad neoliberal que psicologiza el sufrimiento y despolitiza sus causas estructurales. La Psicología Positiva y los discursos asociados al mercado emocional no sólo neutralizan el malestar, sino que configuran una subjetividad funcional al orden económico vigente: autónoma, resiliente y autorresponsable. En este marco, la felicidad deja de ser una experiencia plural para devenir en imperativo normativo que culpabiliza a quienes no se adaptan. Recuperar una lectura crítica del malestar implica, por tanto, resistir a esta lógica de individualización afectiva y restituir la dimensión colectiva, histórica y política del sufrimiento humano.
3. La exaltación de la individualidad no es un efecto colateral, sino una condición estructural del orden neoliberal. Al traducir el sufrimiento en términos clínicos y al privilegiar intervenciones individualizadas, se desactiva su potencia política y se clausura la pregunta por el sentido común de la vida. Los discursos terapéuticos, la industria del bienestar y las tecnologías digitales convergen en la producción de subjetividades autorreferenciales, desvinculadas y funcionales al régimen económico. Frente a ello, repensar el malestar como signo de un conflicto relacional, histórico y colectivo se vuelve una tarea urgente para resistir la captura del yo por los lenguajes de la adaptación.

4. El miedo y la emocionalidad no son simples reacciones al estrés contemporáneo, sino tecnologías afectivas que modulan la subjetividad y clausuran la posibilidad de una lectura política del malestar. Desde la cultura del riesgo hasta la industria terapéutica, pasando por narrativas de autosuperación y formas de aislamiento digital, se produce un entorno donde el sufrimiento se individualiza, se gestiona y se silencia. Recuperar su dimensión estructural y colectiva exige desmontar estos dispositivos, habilitar espacios de reapropiación simbólica y sostener políticamente la experiencia del vacío. Solo así, el malestar podrá convertirse en lugar de resistencia y no en síntoma a corregir.

5. La reapropiación crítica de la vulnerabilidad no implica glorificar el sufrimiento ni romantizar el dolor, sino reconocer en ellos una dimensión estructural que interpela nuestras formas de vida y organización social. Despsicologizar el malestar y politizar la vulnerabilidad supone abrir un espacio donde el sufrimiento deje de ser gestionado como anomalía y pueda ser pensado como expresión legítima de una herida colectiva. Esta resignificación ética y política no solo interpela los marcos clínicos dominantes, sino que exige la reconstrucción de un sentido comunitario basado en la interdependencia, la escucha y la acción compartida.

6. La consultoría filosófica no se presenta como una solución terapéutica ni como una técnica neutral, sino como una práctica situada que permite pensar el malestar desde coordenadas colectivas, históricas y críticas. Frente a la gestión emocional del sufrimiento, su medicalización o su reducción al plano individual, esta práctica ofrece un espacio donde lo que duele puede decirse, resignificarse y politizarse. Ya sea en contextos de encierro, en espacios laborales o en experiencias marcadas por la desigualdad de género, la práctica filosófica habilita formas de reapropiación del sentido que rompen con la lógica del ajuste. Su potencia no reside en prometer alivio, sino en sostener el dolor como pregunta compartida y abrir, desde allí, la posibilidad de pensar otros modos de vida. En lugar de reprimir el dolor o dejarlo devenir en violencia sin forma, esta práctica habilita un espacio reflexivo para sostenerlo, interrogarlo y, eventualmente, transformarlo en posibilidad común.

7. El propósito de este trabajo no ha sido negar la existencia de malestares que, en determinados casos, pueden requerir atención médica o psiquiátrica. Muy por el contrario, se trata de cuestionar su captura indiscriminada por un paradigma que desactiva el potencial político del sufrimiento y lo reduce a un fallo individual. Frente a ello, se propone recuperar una visión crítica y ética de la felicidad, una que no reproduzca mandatos normativos ni silencie la dimensión estructural del dolor.

Referencias

- Achenbach, G., (2021), *La práctica filosófica*, trad. de Maximiliano Gonnet, CECAP-FI, México.
- Arpaci, I., (2020), "Culture and social media addiction: The role of individualism and collectivism", *International Journal of Mental Health and Addiction*, no.18, pp. 572-583.

- Barrientos, J., (2021), *Filosofar entre rejas*, Plaza y Valdés, Madrid.
- , (2023), *Filosofía para privados de la libertad*, Proyecto BOECIO, Sevilla.
- Berardi, F., (2003), *La fábrica de la infelicidad*, trad. de Patricia Amigot y Manuel Aguilar, Traficantes de sueños, Madrid.
- Bueno, G., (1981), “Psicoanalistas y epicúreos: Ensayo de introducción del concepto antropológico de *heterías soteriológicas*”, *El Basilisco*, no. 13, pp.12-39.
- , (2005), *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*, Ediciones B, Barcelona.
- Boné, I., (2010), “Panorámica de la vulnerabilidad”, en *Vulnerabilidad y enfermedad mental. La imprescindible subjetividad en psicopatología*, Universidad Pontificia Comillas, Madrid, pp.24-34.
- Braidotti, R., (2009), “Afirmación, dolor y capacitación”, en *Rosi Braidotti. Ideas recibidas. Un vocabulario para la cultura artística contemporánea*, MACBA, Barcelona.
- Vega, C. y otras, (2019), presentación de “Cuidado, común, comunidad”, *Traficantes de sueños*, Madrid, <https://www.youtube.com/watch?v=hAzOXOEBOHY>
- Ehrenberg, A., (2000), *La fatiga de ser uno mismo: depresión y sociedad*, trad. de Rogelio Paredes, Nueva visión, Buenos Aires.
- Colectivo “Espai en Blanc”, (2011), *Politzaciones del malestar*, Espai en Blanc y Bar Project, Barcelona.
- Fernandez-Ríos, L., Vilariño, M., (2018), “Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico”, *Terapia psicológica*, no. 36 (2), pp.123-133.
- Furedi, F., (2002), *Culture of Fear*, Continuum, New York.
- , (2003), *Therapy Culture. Cultivating vulnerability in an uncertain age*, Routledge, London.
- Garcés, M., (2015), *Filosofía inacabada*, Galaxia Gutenberg, Barcelona.
- Held, B., (2002), “The tyranny of the positive attitude in America: observation and speculation”, *Journal of Clinical Psychology*, no. 58, pp. 965-992.
- Illouz, E., Cabañas, E., (2019), *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*, Paidós, Barcelona.
- Illouz, E., (2010), *La salvación del alma moderna: terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*, trad. de Santiago Llach, Katz, Madrid.
- , (2007), *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*, Polity Press, Cambridge.
- López Petit, S., (2009), *La movilización global*, Traficantes de sueños, Madrid.
- , (2014), *Hijos de la noche*, Tinta Limón, Buenos Aires.
- Pérez-Álvarez, M., (2012), “La psicología positiva: magia simpática”, en *Papeles de Psicólogo*, no. 33 (3), pp.183-201.
- Prieto-Ursúa, M., (2006), “Psicología positiva: una moda polémica”, en *Clínica y Saludo*, no. 17 (3), pp. 319-338.
- Sumiacher, D., (2025), *Género y feminismos en construcción a través de las prácticas filosóficas*, CECAPFI-UNIMINUTO, México.

- Sibilia, P., (2008), *La intimidad como espectáculo*, Fondo de Cultura Económica, México.
- Triana, L. A., (2023), “Proyecto BOECIO: El estoicismo como filosofía experiencial con enfoque resocializador para las personas privadas de la libertad en Colombia”, en *VI Congreso Latinoamericano de Filosofía de la educación*, UNAD, Bogotá.
- Valencia, O., (2021), *Consultoría filosófica en México. Principios y reflexiones sobre la práctica*, México.
- Vázquez, C., (2013), “La Psicología Positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica”, en *Papeles de Psicólogo*, no. 34 (2), pp.3-25.