

Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad.
N°34. Año 12. Diciembre 2020-Marzo 2021. Argentina. ISSN 1852-8759. pp. 51-62.

Autobiografías, divulgación y autoayuda. Los discursos del running en la Argentina contemporánea

Autobiographies, outreach and self-help. The discourses of running in contemporary Argentina

Gastón Julián Gil*

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas- Universidad Nacional del Mar del Plata,
Argentina.
gasgil@mdp.edu.ar

Resumen

En este artículo se desarrolla un análisis de los discursos hegemónicos del running, poniendo especial énfasis en las homologías que guardan con diversos productos de industria cultural, sobre todo la literatura de autoayuda. Para ello, se lleva a cabo un abordaje etnográfico de textos que tienen una amplia circulación entre los corredores, desde libros autobiográficos y testimoniales hasta mensajes publicitarios de blogs, organizadores de carreras y perfiles en las redes sociales. A través del análisis de estas discursividades se intenta poner en evidencia los tópicos y estrategias enunciativas redundantes del running, pero también de una creativa hibridez que postula un conjunto definido de preceptos éticos y estéticos en torno a la opción por correr como un estilo de vida y como una terapéutica de la felicidad.

Palabras Claves: Deporte; Salud; Moralidades; Emociones; Discurso.

Abstract

This article develops an analysis of the hegemonic speeches of running, with special emphasis on the homologies that they keep with various products of the cultural industry, in particular the self-help literature. In order to do that, it is carried out an ethnographic approach to texts that have a wide circulation among the runners, from testimonial and autobiographical books to advertising messages from blogs, announcements of the organizers of the competitions, and profiles on social networks. By means of the analysis of such discursivities it is intended to highlight not only the redundant enunciative strategies and topics of running, but also to recognize a creative hybrid that postulates a defined set of ethical and aesthetic precepts around the option to run, which will be finally defined as a lifestyle and as a therapy of happiness.

Keywords: Sport; Health; Moralities; Emotions; Discourse.

* Doctor en Antropología Social (UNaM). Investigador independiente del CONICET y profesor titular regular de Antropología en la FaFcultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social (Universidad Nacional de Mar del Plata). También dirige en la misma unidad académica el Centro de Estudios Sociales y de la Salud (CESyS).

Autobiografías, divulgación y autoayuda. Los discursos del running en la Argentina contemporánea

Hablando de correr

La opción por correr como un estilo de vida se expresa a través de diversos soportes que exceden al propio ejercicio atlético. Aunque los entrenamientos y las carreras sean los rituales de interacción (Gil, 2019) fundamentales del *running*, los corredores se construyen discursivamente como tales y lo hacen de muy diferentes modos y a través de diversos canales, desde los medios de comunicación más tradicionales hasta -sobre todo- las redes sociales. Así es que, por ejemplo, la creciente masividad alcanzada por el *running* a escala global ha favorecido una profusa -y en ocasiones exitosa- producción literaria, por lo general a cargo de periodistas y divulgadores y atletas famosos y *aficionados*. Ese vasto conjunto de libros testimoniales, publicaciones de divulgación, relatos autobiográficos y manuales para corredores, junto con las mencionadas redes sociales o las no tan frecuentes emisiones televisivas o algún otro producto audiovisual (ficciones y documentales), conforman un denso material discursivo que da cuenta de la especificidad de este estilo de vida (Gil, 2018). Esos diferentes eslóganes, refranes y demás textos¹ que los *aficionados* ponen en circulación, muestran de un elevado grado de coherencia, algunas de cuyas aristas salientes giran en torno a unos pocos tópicos y estrategias enunciativas de cierta redundancia.

En este artículo se analizarán las invariantes discursivas de un conjunto de textos que pueden estar constituidos por extensas y elaboradas apologías literarias, discursos publicitarios o frases casi telegráficas que configuran una representación dominante de lo que implica ser un “verdadero” corredor, o más exactamente un corredor “serio” (Shipway et al., 2013). Se desarrolla entonces un abordaje etnográfico que permite advertir las homologías que la producción discursiva del *running* posee con la literatura de autoayuda. Los corredores

suelen expresarse por diversos medios para narrar y difundir los procesos transformadores de sus vidas que experimentaron al abrazar este estilo de vida. Con vocación testimonial y pedagógica la pasión por correr no se termina en el ejercicio físico en sí mismo, sino que incorpora estas apologías que pueden girar en torno a una amplia variedad de argumentos. Así, las razones invocadas para comenzar a correr y transformarse en un corredor pueden estar asentadas en fundamentos “científicos” (los beneficios físicos y psicológicos), en la postulación de una adicción positiva o de un estado de *locura* superadora. Aunque todas esas racionalizaciones pueden resumirse de manera parcial y preliminar en torno a la búsqueda de una terapéutica de la felicidad que dé respuestas que se consideren imprescindibles a los malestares subjetivos que se experimentan de modo generalizado en nuestros mundos contemporáneos (Rose, 2012; Papalini, 2015). Estos discursos que emanan desde el propio universo del *running* evidencian una hibridez creativa que conjuga algunas de las principales invariantes de diversos géneros literarios, como el mencionado de autoayuda, pero también biografías y autobiografías, la divulgación científica y los manuales de entrenamiento. Apoyado sobre algunas bases ideológicas compartidas, pero dueña también de su propia originalidad, el *running* proyecta discursos con una alta carga ética y estética de cierta redundancia, con lugares comunes y preceptos morales en torno a la opción por correr.

Este artículo se enmarca dentro de una etnografía multi-situada (Marcus, 1995) del *running* en la Argentina que tiene su centro en la ciudad de Mar del Plata.² Esta etnografía demanda ocuparse de contextos de investigación amplios, cambiantes, que se reconfiguran a medida que se avanza en la investigación en el terreno. Durante más de tres años se han llevado intensas labores etnográficas

1 El contenido de estos textos se presentará entrecomillado sin referencias temporales ya que circulan de modo continuo por internet, además de sólo en algunos pocos casos puede advertirse su procedencia y menos aún su autoría.

2 En este artículo se vuelcan escasos datos de campo que provienen de las labores etnográficas más convencionales desarrolladas en carreras, entrenamientos y demás espacios de sociabilidad de los corredores.

que abarcan un amplio número de actividades, como participaciones en carreras en diversos lugares del país, observación de las competencias organizadas en la ciudad de Mar del Plata, además de sesiones de entrenamiento de *running teams*. Precisamente, una parte sustancial del trabajo de campo se concreta realizando la misma actividad que los sujetos de estudio: corriendo. Más allá de este artículo puntual, la etnografía multi-situada que lo sostiene abarca de manera frecuente revistas especializadas, libros, diarios de circulación masiva, emisiones televisivas y cinematográficas, campañas publicitarias en medios audiovisuales, programas radiales, páginas webs, blogs, perfiles y biografías en las redes sociales. Todos ellos constituyen un material empírico que una investigación antropológica de nuestra contemporaneidad difícilmente pueda descartar. Como señala Archetti (1994), la antropología suele focalizar en las pequeñas tradiciones, orientadas en general hacia prácticas orales, como el habla, el canto y la oratoria. Sin embargo, destaca la necesidad de que la disciplina también se concentre en el contexto de tradiciones más “grandes”, por ejemplo, textos escritos de cierta representatividad histórica. Al ocuparse de estas grandes tradiciones –o no tan grandes, como es el caso de esta investigación–, la mirada antropológica tiene acceso a las diversas lógicas nativas de los actores sociales en cuestión, ya que “todos estos trabajos, en vez de cubrir diferentes áreas culturales, tienen algo en común: tratan con contextos culturales, situaciones sociales y la pragmática de la sensibilidad de las personas en un mundo que cambia rápidamente. En estos contextos turbulentos y contradictorios, diferentes mundos escritos han sido, y son producidos constantemente” (Archetti, 1994: 13). Todo esto, por supuesto, teniendo en cuenta que esos discursos son parte constitutiva y elementos fundamentales en la configuración del mundo. Y, además, en las sociedades contemporáneas, estos textos (escritos, icónicos, audiovisuales, virtuales) son consumidos por los sujetos de estudio, que entran en diálogo permanente –aunque a veces no explícito– con esos mismos textos.

En este caso se ha seleccionado material escrito, digital y audiovisual de amplia circulación en el colectivo *running*, ya sea en mensajes publicitarios de organizadores de carreras, perfiles de corredores en las redes sociales y diversos blogs vinculados con el *running*. Además, ese denso material empírico se complementa con las emisiones del programa semanal *ESPN Run* durante dos años (mayo de 2018 hasta abril de 2020) y dos libros de *running*, uno a cargo de un corredor y notorio divulgador de este estilo de vida, y otro de un psicólogo que también es corredor. Esta

producción discursiva que caracteriza un estilo de vida altamente moralizado y estilizado en la Argentina contemporánea es analizada como una muestra relevante de las representaciones hegemónicas en el *running*. En consecuencia, se lleva a cabo un abordaje etnográfico de esos testimonios, descripciones y narrativas, muchas de ellas autobiográficas, con el apoyo de herramientas analíticas de la semiótica, más precisamente de la teoría de la enunciación. Ello permite, a través del análisis de estas discursividades, poner en evidencia los tópicos, núcleos argumentales y estrategias enunciativas redundantes del *running*, pero también de una creativa hibridez que postula un conjunto definido de preceptos éticos y estéticos en torno a la opción por correr como un estilo de vida y como una terapéutica de la felicidad.

El running como terapia de autogobierno

“Si te fijás en detalle, todos corremos por alguna razón muy personal”, me aseguró Marcelo durante un viaje San Martín de los Andes para participar de una de las carreras más importantes del circuito de *trail running*. Más allá de la amplísima capacidad de interpelación a potenciales adherentes, entre los muchos motivos para abrazar la opción apasionada por correr, suelen estar aquellos vinculados con la salud. Entre las bromas frecuentes y lugares comunes que utilizan algunos animadores en las carreras figura precisamente que ser un corredor permite ahorrar tiempo y dinero habitualmente destinado para el psicólogo. Independientemente de esta lectura pre-sociológica, el *running* como estilo de vida suele concebirse por sus propios *aficionados* como un dispositivo terapéutico de la felicidad. Además de definirlo como un estilo de vida (autor, 2018), el *running* puede concebirse también como una tecnología de autogobierno (Crossley, 2005). Este concepto permite exponer los mecanismos a través de los cuales los individuos adquieren la capacidad de crearse, transformarse y entenderse a sí mismos en términos reflexivos. Esta categoría destaca el carácter reflexivo de una acción social, la capacidad que desarrollan los sujetos para colocarse a sí mismos en vinculación con su contexto social en el marco de sus propias (y por supuesto falibles) descripciones. Sin descartar la relevancia de ciertas determinaciones sociales relativas como clase social o género o la presión de los imaginarios hegemónicos, aquí se plantea que los estilos de vida pueden favorecer la individualidad, la autoexpresión y la autoconciencia para que los sujetos encuentren respuestas a sus necesidades cotidianas. Las búsquedas de la felicidad como combinación de éxito personal e independiente y bienestar psíquico (Ampudia de Haro, 2006) suelen

estar dirigidas a obtener un estado de plenitud existencial y paz espiritual que permita enfrentar los males que aquejan a los mundos contemporáneos. Lleguen o no al *running* mediante una prescripción de un profesional acreditado, la búsqueda de un ejercicio que mejore su condición física o cualquier otra motivación, el horizonte de un modo de vida más intenso, feliz y “saludable” aparece como parte constitutiva de un itinerario usual entre los *runners*. Así es que circulan por diversos medios, pero sobre todo en blogs digitales, una gran variedad de artículos, decálogos y demás textos apologeticos del *running* que destacan los “efectos beneficiosos” de ser un corredor. Médicos, psicólogos, periodistas y atletas, entre otros actores, escriben notas o son referenciados en artículos de publicaciones especializadas. Una gran parte de estos impulsores de las variantes modernas de la salud y el bienestar no pertenecen al ámbito de la medicina y provienen de otros campos novedosos que eventualmente se nutren de diversas disciplinas científicas. Ese es el caso precisamente de la literatura de autoayuda, que además posee marcadas homologías estructurales con los discursos del *running*. Como ya ha mostrado Ampudia de Haro (2006), la literatura de autoayuda no sólo ha abrevado de diversos saberes disciplinares, sino que emplea un vocabulario propio de la psicología y la psicoterapia. Precisamente, este género literario postula el desarrollo de una autorregulación emocional que favorezca las capacidades latentes de todo individuo, sobre todo en relación con su “inteligencia emocional”. Ello implica reconocer sus propias emociones y ser capaz de gestionarlas en escenarios concretos, además de explorar su potencial individual, desarrollar la empatía ante las expresiones no verbales y resolver situaciones de conflicto interpersonal (Ampudia de Haro, 2006).³

Correr y bienestar

Como se trata de mostrar en este artículo, la búsqueda de lo “saludable” no sólo no agota los caminos de la iniciación a este estilo de vida como tampoco abarca los distintos y diferenciales modos de apropiación que luego experimentan los *aficionados*. De allí que no sea extraño que los discursos del *running* focalicen en lo que se considera una transformación

3 Irigola Cairolí (2019) postula que los manuales de entrenamiento se expresan en los términos de la autoayuda, como la idea recurrente de un cuerpo flexible y una persona que se adapta a las exigencias cambiantes de la vida cotidiana, guiado en este caso lógicas del mercado que ofrecen diferentes servicios para “enseñar caminos de autorrealización” (Irigola Cairolí, 2016: 48). Similares solapamientos pueden encontrarse entre el *running* y las diferentes variantes del *coaching*, que también está cobrando una amplia difusión en la Argentina contemporánea, y que de manera similar se nutren de la psicología y las ciencias sociales.

hacia una vida más feliz y más bella. En sus libros publicados, el corredor y exitoso divulgador del *running*, Santiago García, destaca insistentemente la importancia del momento iniciático y el efecto transformador que experimentó al convertirse en “verdadero” corredor. En sus intervenciones en los medios televisivos y radiales y sus libros, García suele establecer taxonomías tajantes que se sostienen en la adhesión a ciertas normas que legitimarían ser un “verdadero” corredor. Además de una rigurosa disciplina para los entrenamientos y eventualmente en la dieta, ese “verdadero” corredor debe ser parte de un *running team* y llevar adelante una detallada planificación de carreras y expectativas de marcas personales. Porque “correr sin ton ni son puede ser muy liberador pero no nos hace mejores corredores. No hay progreso en el caos y, si lo hay, es sólo una excepción o un accidente, pero para la mayoría de los mortales entrenar sistemáticamente es la clave del éxito” (García, 2016: 55). El mismo corredor identifica un momento preciso de una carrera *de aventura* en la ciudad balnearia de Pinamar, ya que “ese día supe que iba correr por el resto de mi vida, que algo había cambiado para siempre” (García, 2016: 24). El recuerdo inevitablemente estilizado del mar, las dunas y los bosques de esa ciudad turística marcan la decisiva e inevitable transformación de quien apenas “corría sin rumbo, sin entender, pero corría y esa era mi única certeza: me gustaba mucho correr” (García, 2016: 33). El autor logra en esos pasajes transmitir con profundidad algunos de los motivos dominantes de la fenomenología del corredor que, a partir de esas experiencias distintivas y transformadoras, configuran un estado existencial que se busca repetir de manera continua. Aquella vida que “cambió para siempre” (García, 2016: 35) proporciona además el estímulo suficiente para transmitir sus experiencias que puedan servir como fuente de inspiración “a los lectores para iniciar este camino y el cambio que me ocurrió a mí” (García, 2016: 431). Como reza una de las tantas publicidades en las redes sociales de una empresa que organiza carreras en todo el país: “El corredor que empieza una maratón no es el mismo que la termina”.

Puede afirmarse que la salud “se ha vuelto un elemento clave en los regímenes éticos contemporáneos” (Rose, 2012: 60). Y así es que en el marco de un “ethos de la esperanza” (Rose, 2012) que engloba a “enfermos” (incluso potenciales), científicos, profesionales de la salud, gobiernos y empresas (sobre todo de biotecnología), la denominada “medicina preventiva” adquiere una posición relevante. Ese interés público por la salud de la población cada vez está menos vinculado con ideales nacionalistas y de

superioridad racial, dado que se vuelca hacia diversas nociones de “bienestar” público, igualdad, equidad y, sobre todo, la viabilidad económica de una población “sana”, ya sea para los programas de salud pública como para el mundo laboral. Por supuesto, un abordaje abarcativo de la salud excede el ámbito propio de la medicina tradicional y las prácticas relacionadas con prescripciones médicas. En cualquier sociedad, los actores apelan a un conjunto de prácticas variadas que complementan los tratamientos médicos con los cuidados profanos (Haro Encinas, 2000), que abarcan tanto la auto-atención (la automedicación), el autocuidado (prácticas cotidianas tendientes a la preservación de la salud) y las redes de autoayuda (redes sociales como la familia extendida, los vecinos, instituciones informales). Las miradas nativas sobre los estilos de vida, como también el espacio de autoayuda con el que tiende a solaparse, favorecen las contigüidades entre distintas prácticas en apariencia poco similares.

Otro de los libros de *running* considerados, nos propone una explicación “científica” de los beneficios de correr. Como corredor “avezado” y como psicólogo académico, Sánchez enumera diversas investigaciones que probarían que el ejercicio de correr “provoca un incremento en las conexiones neuronales y una mejor conectividad entre regiones cerebrales, un mejor desempeño de tipo ejecutivo, una mejor flexibilidad mental, mayores niveles de satisfacción, una disminución en los niveles de estrés, una mayor facilidad para el aprendizaje, una mejor regulación emocional, e incluso el crecimiento de nuevas neuronas (al menos en ratones)” (Sánchez, 2019: 14). De allí la relevancia de lo que Rose (2012) ha denominado “expertos somáticos”, categoría bajo la cual engloba a una amplia variedad de terapeutas, expertos y especialistas en salud y educación física, y como parte de una categoría de “asesores que dan consejos sobre cómo llevar una forma de vida saludable” (Rose, 2012: 69) que se expande desde los sexólogos hasta los consejeros familiares y educacionales. Todo ello se desenvuelve en un contexto de “psicologización” (Lakoff, 2003) de las sociedades como ocurre en la Argentina, ideal para el desarrollo de una amplia diversidad de “culturas terapéuticas”, necesarias como “apoyos vacilantes e inciertos a problemas de fondo” (Papalini, 2015: 334). En efecto, este aumento de los malestares contemporáneos (desde el stress hasta los ataques de pánicos y las dificultades para dormir) convive con una alarmante hipermedicalización (Lakoff, 2003), y patologización de comportamientos diversos (hiperactividad, insomnio) y estados anímicos frecuentes en la vida de cualquier persona (tristeza,

ansiedad, etc.). Ello se vería potenciado además por el accionar de los “expertos en tu bienestar” (Cabanas & Illouz, 2019) potenciados en torno a una alianza entre psicólogos y economistas que surgió en los Estados Unidos en 1980 a partir de la recuperación de perspectivas y postulados que provienen en su mayor parte de la psicología humanista y de la filosofía utilitarista (Cabanas & Illouz, 2019).

Es precisamente en torno a los desórdenes de ansiedad (en este caso como obstáculo para un mejor rendimiento en las carreras) que Sánchez (2019) estructura su libro sobre psicología y *running*, en el que se accede a un amplio repertorio de técnicas a partir de una variedad de estudios de psicología experimental realizados en laboratorios extranjeros y algunas categorías propias de la psicología cognitiva. De ese modo, el lector puede acceder a un conjunto amplio de estrategias para mejorar su rendimiento, su concentración y, sobre todo (lo central en el libro) manejar la ansiedad. Precisamente, ese padecimiento podría provocar en esa lógica que un corredor no complete una carrera para la cual está físicamente preparado, ya que a mayor ansiedad correspondería una disminución en el rendimiento. El autor del libro se refiere en este caso a disparadores de ansiedad en corredores, enfocados en los detalles de sus rendimientos, la necesidad de hacer un buen papel con sus compañeros y sus entrenadores, entre otras tantas presiones habituales. La ansiedad se manifestaría entonces a partir de diversos síntomas, fisiológicos (como respiración irregular o la aceleración cardíaca), cognitivos (preocupaciones, problemas de concentración) o emocionales (mal humor, estado irritable, etc.) (Sánchez, 2019). Como los define el propio autor, sus consejos son “recomendaciones prácticas, si bien científicamente fundadas, que intentan brindar estrategias útiles para afrontar la maratón de la mejor manera posible” (Sánchez, 2019: 141). Además de estar orientados al manejo de la ansiedad, esos consejos también apuntan a “reducir el estrés previo a la carrera, desarrollando estrategias de afrontamiento para las situaciones estresantes relacionadas con el rendimiento en la prueba, como, por ejemplo, la expectativa de tener que terminar para no defraudar al entrenador, a los compañeros o a los familiares” (Sánchez, 2019: 142).

Cambiar, mejorar...

En el mundo contemporáneo, las fuentes potenciales de malestar parecen también expandirse, por lo que de manera proporcional también se reproducen las diversas culturas terapéuticas o incluso cuasi-terapéuticas como podría considerarse al *running* en tanto tecnología de autogobierno.

Precisamente, lo que tienen en común estas tecnologías de autogobierno es que ofrecen las herramientas para que los lectores, o los *aficionados* según el caso, puedan “cambiar su vida”. Desde la psicología aplicada al *running* también se puede aconsejar que “siempre se está a tiempo para lograr algún cambio, siempre nuestra vida merece la oportunidad de ser un poco más plena. ¿O acaso hay algo mejor en lo que podemos utilizar el tiempo?” (Sánchez, 2019: 152). Aunque García (2016) se esfuerza en aclarar que no escribe libros de autoayuda, no por ello se priva de formular una amplia variedad de consejos para el *running* (incluso sobre cómo entrenar) en particular y para la vida en general, ya sea la dieta diaria o las relaciones sociales. Así es que considera que “correr produce un ordenamiento en la alimentación y en el sueño. Cuando uno corre cada vez más, también alimenta el hambre. Hay que comer, hay que comer en serio. Cada uno irá viendo si quiere comer sano, muy sano, o absolutamente sano, o ninguna de las tres variables. Pero cuanto mejor sea la comida, más combustible proporcionará al corredor” (García, 2016: 48). En efecto, los hábitos cotidianos de un corredor “serio” obligan a “hacer sacrificios, negociar con parejas, hijos, amigos y familiares. Si todas esas personas realmente nos quieren, si son capaces de entender nuestra pasión, sumarán, no restarán” (García, 2016: 57). Diversas publicaciones digitales se toman en serio esta problemática y hasta publican con frecuencia artículos en los que postulan “claves” o “pasos” para enamorar a un/a runner.

Eventualmente, como acostumbra hacer el programa *ESPN Run*, el acto iniciático, generalmente anecdótico, ocupa una posición central en la presentación de los corredores y protagonistas de cada emisión. Allí suele presentarse a un corredor que nos relata su propia historia de iniciación en el *running*, como también sus principales impresiones acerca de los sentidos que le asigna a este estilo de vida. Durante los relatos autobiográficos en ese programa, muchos corredores suelen referirse a su momento (en ocasiones fortuito) de iniciación y analizan a la distancia sus presentes atléticos. Como ha mostrado Papalini (2015), el género de autoayuda, en tanto biblioterapia, también es alimentado por el “espacio biográfico”, de manera más puntual la autobiografía con la figura del autor-narrador. En esa lógica encuadran las narrativas testimoniales que nos proporciona semanalmente la emisión televisiva *ESPN Run*. En esos abordajes retrospectivos, los *runners* apelan a diversos lugares comunes que parecen repetirse a escala global: la pasión por correr, la acción transformadora que propició el *running*, los progresos logrados, los *desafíos* cumplidos y los sentimientos

de plenitud existencial que permite alcanzar este estilo de vida. Así es que, por ejemplo, el testimonio de Michelle indica que “cuando corro siento que domino a mi cuerpo, que soy la jefa”, mientras que la narración es acompañada por tomas que captan magnificencia de París. Los trayectos característicos de la ciudad que atraviesa Michelle y las imágenes desde el aire configuran un clima general de plenitud estética que se complementa con el acto virtuoso y bello de correr. Matev, protagonista del programa dedicado al maratón de Praga de 2019, corre porque “me da una sensación de máxima libertad”, además de que “me olvido de mis problemas y soy muy creativo”. Mientras estos corredores construyen su propia biografía *runner*, suelen expresar las claves emocionales de su adhesión a la opción virtuosa por correr. Por ejemplo, una corredora norteamericana que protagoniza el maratón de Bermuda refiere a que una de sus “inspiraciones” para correr es el recuerdo de su madre “que falleció luego del maratón de Boston. Ella era mi gran animadora”. O la mendocina Rachel, quien le otorga un sentido pedagógico y asegura que “el *running* cambió mi vida en todo sentido”, porque “me enseñó a ser disciplinada, a tener constancia”, concluyendo que “puedo confiar en mí misma”. Ello va en sintonía con lo que postulan los divulgadores de este estilo de vida: “pronto habremos encontrado la manera de hacer convivir nuestra vida con el *running*. Es nuestra felicidad la que está en juego” (García, 2016: 57). Porque, en definitiva, “quien esté leyendo este libro, lo hace porque quiere que el *running* le cambie la vida” (García, 2016: 59). Los motivos narrativos referidos a cambios radicales en la vida de las personas son recurrentes, a tal punto que hasta se llega a asumir que el *running* puede funcionar como una fuente de energía sanadora.

Los fragmentos autobiográficos de los corredores abundan en sus diversos formatos en lecciones ejemplares como una forma de persuadir al no iniciado de sus capacidades latentes inactivas. Eso es lo que hará posible que el dispositivo se configure como “una ayuda que nos damos -un auxilio brindado por uno mismo a uno mismo-, sino que constituye un procedimiento voluntariamente aplicado” (Papalini, 2015: 17). Por ello no resulta extraño que las narrativas de los corredores tiendan a sobrecargar emocionalmente sus performances y otorgarle ese mencionado ribete épico a cada objetivo cumplido. En *Correr para vivir, vivir para correr*, el autor expone cada uno de sus logros y confiesa que cada vez que recibe una *medalla de finisher* “pienso que me nombran caballero. Ese sentido de nobleza habita en mi corazón cuando me cuelgan esa medalla” (García, 2016: 155). La “historia mínima” (Papalini,

2015: 70) se ordena a partir de relatos testimoniales que construyen “cuasibiografías” (Papalini, 2015: 95) en torno a las cuales, como ya se ha visto en varios casos, se formulan “prescripciones, reglas o instrucciones directas que conforman el núcleo central de esta literatura” (Papalini, 2015: 95). En efecto, las publicaciones de *aficionados* del *running* se sostienen en el desarrollo del propio itinerario *runner* que permite sobrecargar la mencionada figura textual del autor-experto. La sucesión de epopeyas miniaturizadas (Papalini, 2015) gira en torno a la autoimposición de un yo heroico que protagoniza “una aventura personal de la que se es protagonista y héroe” (Papalini, 2015: 234-5). Por ello no sorprende que un capítulo de *Correr para vivir* (“novena parte”) pueda llamarse “el héroe de las mil carreras” y su primer título sea “el mundo del running como el mundo de los héroes” (García, 2016: 289). Incluso el mismo autor puede apelar a una explicación más detallada de la heroicidad del corredor, “la idea de que no se supera a sí mismo, que cuando cree que las fuerzas flaquean, sigue avanzando y consigue su objetivo” (García, 2016: 294). Porque como también nos confirma otra publicidad que circula por Facebook, “Grande es aquel que nunca se da por vencido”.

De los “héroes” a los “perezosos”

Como ya se ha deslizado, una de las formas en que se construyen las fronteras identitarias con los no iniciados en el *running* gira en torno a firmes enunciados de carácter moral que redundan en una relativa y en ocasiones paradójica apología de la autonomía individual, de esa “autopercepción de la singularidad” (Papalini, 2015: 11). La transformación en corredor suele postularse como un cambio sustancial, ya que, por ejemplo, “volverme maratonista me ha dado un temple de acero y eso lo recuerdo siempre, antes, durante y después de cada maratón” (García, 2016: 258). Ello en el marco de una autoconcepción grupal que los define como “gente que, aun siendo amateur, no flotamos con tibieza por la vida y nos tomamos en serio cada una de las cosas que amamos” (García, 2016: 266). Algunos de estos discursos tienen la característica saliente de incorporar un soporte adicional difuso, aquel que se resiste a adoptar el estilo de vida *runner*. Esos mensajes focalizan en esa alteridad y sus falencias, que enaltecen las virtudes morales de la autoadscripción identitaria. En consecuencia, el no iniciado es construido como una figura antagónica sobre la base de estereotipos tales como el perezoso, inconstante o directamente mediocre o perdedor. Como relata García en su libro sobre una anécdota de hotel, “no despertó a alguien normal, despertó a un ultramaratonista” (García,

2016: 147). La misma idea ronda en una publicidad de un blog de *running*: “Deciden ser ellos mismos sin importar la opinión de los demás, son persistentes en la búsqueda de sus metas, deciden vivir con pasión son... CORREDORES”. Otro texto publicitario también insiste en que “seguir cuando no podés más es lo que te hace diferente a los demás». O en términos más precisos, se puede asegurar que «llegar a ser un buen corredor supone condiciones físicas innatas, entrenamiento duro y fortaleza mental, y esto corresponde tanto a un atleta olímpico como a un corredor aficionado” (Sánchez, 2019: 17). Por eso, se resalta “la diferencia entre quien logra sus objetivos y quién no, frustrándose en el intento” (Sánchez, 2019: 17). Esa excepcionalidad que garantiza para muchos corredores “serios” la adopción del estilo de vida *runner*, permite realizar afirmaciones tales como “las veredas de una ciudad son de quien las corre” (García, 2016: 95).

Esa excepcionalidad es relatada de muchos modos diferentes, como una imagen que circula en las redes de un joven en una pista de atletismo en posición de salida, vestido de traje, con la leyenda que dice “qué locos somos corredores. Venimos cansados de trabajar y salimos a correr para sentirnos bien”. Porque como se asume habitualmente y circula por internet “sólo nosotros entendemos la increíble satisfacción de haber corrido”. Es precisamente en el disfrute “único” del *running* en donde esta clase de mensajes suele colocar su énfasis, normalizando las formas legítimas de abrazar este estilo de vida. En sus diferentes formatos, la discursividad del *running* se estructura además en torno a una serie identificable de dispositivos enunciativos que tienden a crear una complicidad particular con el destinatario, como también ocurre en el espacio de autoayuda. Uno de esos dispositivos consiste en el empleo del modo imperativo, que no remite a una intimación o una orden sino a un consejo cómplice que apela a un sujeto ideal que comparte las virtudes morales del propio colectivo. O hasta se postulan (en este caso en las redes sociales) disyuntivas: “Si no luchas por algo no te quejes por no tenerlo”. Del mismo modo, a partir de la imagen de un corredor con un cable que se desconecta de la toma de pared, surge la leyenda: “La mejor terapia. En esos momentos difíciles. Corre y desconecta”. Esa variante incorpora en algunos casos algunos matices de contenido. Por ejemplo, a partir de un corredor en un camino de niebla, el texto escrito sostiene: “No tengas miedo de ser diferente. Ten miedo de ser igual a los demás”.

Gran parte de las imágenes y textos autocelebratorios del colectivo *runner* que circulan por las redes sociales apuntan a fijar bajo ciertos

límites una comunidad moral sin demasiado espacio para los no iniciados. La adopción apasionada de este estilo de vida puede llegar a tornar incompatible la sociabilidad cotidiana con la pareja, incluso de matrimonios “estables” con hijos. Los viajes, los horarios de entrenamiento, las dietas y las nuevas inquietudes son potenciales fuentes de tensión en las parejas que no comparten la adhesión por el fenómeno. Esas zonas de conflicto suelen requerir ajustes de ambas partes cuando no se comparte la misma pasión. Por consiguiente, “si aman correr, no permitan que nadie se los quite, ni siquiera la persona que tenemos al lado, pero sean claros con respecto a cuánto les importa correr. Nuestro deber como corredores no es sólo hablar claro, sino también ser coherentes con la libertad que exigimos...” (García, 2016: 359). Además de las relaciones de pareja, “los amigos no corredores son un problema extra. Y cuando digo ‘problema’ me refiero a que muchas veces los corredores los terminamos despreciando o dejando de lado sin darnos cuenta” (García, 2016: 371). En ese sentido, numerosos fragmentos testimoniales, tanto de corredores (“nos ven como una secta”) pero sobre todo de no iniciados (“parecen una secta”) abundan en referencias que remiten a la segregación y autosegregación ante la adopción del estilo de vida *runner*.

Muchos de estos discursos suelen tematizar en la condición adictiva o patológica del *running*, pero resignificada positivamente como marca de distinción frente a los no iniciados. Así como se puede postular que “Soy adicto a correr y no quiero curarme”, también se puede sostener que “Correr es un deporte mental... y nosotros estamos locos”. O también resulta verosímil asegurar que “hay diferentes niveles de adicción al running” (García, 2016: 56), siempre en valorización positiva. Por supuesto, abundan apelaciones a la exploración de los límites físicos, pero sobre todo mentales. Los corredores, suelen experimentar que “me sentí el mejor corredor posible según mis propias posibilidades. Soy ganador de mi propia batalla, número uno de mi campeonato personal por ser el mejor corredor” (García, 2016: 296). Los mensajes que circulan en estos medios digitales refieren de modo repetitivo en que “cada logro comienza con la decisión de intentar” porque “un gran esfuerzo es una gran victoria”. Herramientas de la psicología también se ofrecen para “ser el mejor atleta que podamos ser” (Sánchez, 2019: 151). Así como otra imagen en las redes aclara que “el límite lo ponés sólo vos», también se advierte que “ser débil es una elección. Por eso sé fuerte”.

Claro que también pueden encontrarse referencias más directas a una mejora en las

condiciones de vida, tales como que correr “te libera del stress y mejora tu condición física”. O además se aclara que “el dolor es temporal. La satisfacción para siempre”. En la misma sintonía, un corredor imaginado plantea que “no entreno para una carrera en particular. No intento imponer un nuevo récord, ni sorprender a nadie. Estoy cambiando mi vida”. O incluso se pueden poner en escena estas dos últimas dimensiones: “Para correr se necesita algo más que talento; se requiere la voluntad de trabajar duro y el deseo de hacer algo increíble con tu vida”. Esa experiencia de correr produce, en la percepción de los *runners*, un efecto transformador tal que luego de cada desafío “volvemos como héroes a la vida cotidiana, volvemos fuertes, iluminados, sabios” (García, 2019: 339). En definitiva, después de cada carrera “hemos hecho algo heroico, algo diferente al resto, algo que nos probó a nosotros mismos que éramos más fuertes de lo que pensábamos. Esa fuerza encontrada en las carreras no nos abandona después” (García, 2019: 339). Como reza otro mensaje publicitario de una empresa dedicada a la organización de eventos: “grande es aquel que nunca se da por vencido”. Esa misma empresa difunde con frecuencia en las redes sociales imágenes con leyendas que resumen los principales postulados de la ficción legal del *running*. En una de las tantas placas aparece un corredor levantando los brazos mientras corre por un camino boscoso, acompañado por este texto: “No tienes que ser mejor que los demás, tienes que ser mejor de lo que piensas que puedes ser”. Dicho de muchas maneras diferentes a través de discursos públicos y slogans en redes sociales, el concepto apunta a que en “una maratón son 30 KMs con las piernas, 10KMs con la cabeza”. Algunas otras imágenes llegan a agregar que los 195 metros restantes para completar la distancia exacta se hacen “con las lágrimas en los ojos”. Finalmente, de lo que se trata es que “Nunca te rindas. Aunque el terreno te rompa las piernas que no te rompa la voluntad”. En estos casos se apela a la ficción legal del colectivo *runner* cuyas virtudes morales son destacadas de manera especial, como las vinculadas con una ética del esfuerzo, la constancia, la humildad y la autosuperación. Una de esas tantas imágenes que circulan en las redes sociales enfatiza en que “caer está permitido. Levantarse es obligatorio”. En esa línea, se destaca además que “la diferencia entre lo posible y lo imposible reside en la determinación personal”. Una tienda de deportes de la ciudad de Mar del Plata, que además organiza un importante circuito anual de carreras, difundió una publicidad virtual en la que se destacaban las palabras “imposible” e “inalcanzable”, con las letras “im” e “in” tachadas, mientras se divisan los pies de un corredor sobre el asfalto. Otros

textos configuran fuertes proclamas, en las que de forma contundente se explicita que “no esforzarse lo suficiente es sacrificar el don”. Para los *aficionados*, quedan pocas dudas acerca de que “el running nos enseña eso: la búsqueda de la excelencia es posible” (García, 2016: 297).

Siempre focalizando en esa ética del esfuerzo que necesita la convicción del *runner*, se destaca que “la derrota es temporaria. Rendirse la convierte en permanente”. Del mismo modo, se alienta a que “nunca te rindas. Las grandes metas llevan su tiempo”, en otro de los tantos gráficos de una empresa organizadora de eventos, acompañada por la imagen de las piernas de un corredor con las manos apoyadas en los muslos en clara sensación de cansancio. Otro ejemplo pertinente es el lema que escogió un *running team* liderado por un conocido atleta de elite en el circuito de *trail running*: “La distancia entre querer y poder se acorta con el entrenamiento”. Otra apelación no sólo es ilustrativa en el mismo sentido sino que condensa uno de los rasgos centrales del contrato de lectura que el *running* experto y convencido ofrece a todos los nativos: “el último es el más lento de los ganadores”. Las referencias también abundan sobre las ventajas que el goce estético particular produce en sus *aficionados*, aunque en general la dimensión estética suele explorar recursos humorísticos o figuras retóricas como la ironía. Combinando la lógica de las prescripciones médicas, no son pocos los mensajes que se centran en los “efectos secundarios del running”, tales como: “- Aumenta el sudor y la autoestima - Felicidad absoluta - Euforia”.

En toda esta clase de mensajes, debe quedar claro que “es nuestro running, es nuestra vida como corredores. No podemos dejar que eso dependa de algo más que nosotros mismos” (García, 2016: 169). Pueden hallarse varios ejemplos ilustrativos que se orientan en la misma dirección, tales como «quienes dicen que estás loco por correr cinco veces a la semana, están en el sofá viendo la TV”. También otro ejemplo tal vez más directo: “los ganadores se ponen metas, los perdedores excusas”. Algunos de estos textos lindan con una radicalización despectiva del no iniciado al plantear que “las calles desiertas son más y de mis piernas. Mientras tu duermes yo salgo a darle vida a mi cuerpo. No hay mejor descanso para un domingo que un fondo. Los domingos son 100% runners”. De ese lugar antagónico ni siquiera se escapan quienes acuden a los gimnasios, ya que “cuando con mi running team hacemos los fondos, vamos por la Avenida del Libertador, rumbo a Vicente López, y vemos dos grandes gimnasios cuyas cintas dan a la calle; ver a esa pobre gente detrás del vidrio, encerrada, mientras nosotros pasamos corriendo,

libres, felices, por la calle, es como correr frente a un zoológico” (García, 2016: 102). En los casos más extremos, la formulación sistemática de la moralidad *runner* postula en cierta medida una identidad en riesgo, amenazada por quienes no lo entienden e incluso quienes se atreven a no compartirlo. Al tal punto que los mensajes pueden partir de supuestos cuestionamientos que se proyectan sobre el estilo de vida *runner*: “Deciden ser ellos mismos sin importar lo que digan los demás, son persistentes en la búsqueda de sus metas, deciden vivir con pasión, son... CORREDORES”. O también se puede postular que “por cada corredor que entrena en un día de lluvia, hay cincuenta que no entrenan; la diferencia se verá luego en las carreras, no lo olviden nunca” (García, 2016: 101). En efecto, “algunos no entienden tanto sacrificio, ¡pero no saben que sin eso no podemos vivir!”. En ese diálogo e interpelación imaginada, puede haber espacio para una controversia con ese otro amenazante que no comprende y eventualmente discute: “le dicen suerte pero es constancia, le dicen casualidad pero es disciplina, le dicen genética, pero es sacrificio”. Aunque en el *running* prime una noción asociada al disfrute, nunca quedan completamente al margen las referencias a ese *sacrificio* que implica entrenar con disciplina, a diferencias de otras disciplinas deportivas amateurs en la que esa noción sí opera como una noción nativa fundamental (Hang, 2017).

Otro de los dispositivos enunciativos emplea marcas pronominales del singular y del plural, fluctuando -en el marco de la construcción discursiva de una complicidad con el sujeto enunciatario- entre el nosotros *runner* y el “yo” y el “tu” *runner*, eventualmente este último en el modo imperativo. Se construye entonces una complicidad entre los *runners* que “consiste en construir el destinatario como una suerte de coenunciador” (Manetti, 1998: 103). La utilización del “nosotros inclusivo” equivale a la suma del “yo” y el “tú” que permite atribuir la palabra tanto al enunciador como al enunciatario. A la imagen de dos corredores que cruzan un puente en direcciones opuestas y que están a punto de chocar sus manos en señal de complicidad, se aclara que “sólo nosotros nos entendemos el uno al otro”. Del mismo modo, “somos los únicos que salimos a correr cuando ya estamos cansados de todo”. Cuando sólo se emplea la primera persona del singular se apela a ese conjunto de valores compartidos de los se apropia un sujeto enunciatario ideal, que *toma la palabra* y que, por ende, encarna el colectivo. Por ello, “elijo correr porque quiero aprender a confiar en mí mismo”. O también se puede afirmar que “pensé que no iba a poder. Por suerte me equivoqué”. De manera similar, el empleo de

marcas de la segunda persona del singular favorece, al menos de manera parcial, la representación de un diálogo entre el enunciador y el enunciatario. Así, podrá adjudicársele a nuestro *runner* ideal: “No te preocupa el clima... tienes actitud runner”. Del mismo modo, “No necesitas una razón, necesitas una calle”. Como también “sos corredor cuando te levantas más temprano los domingos que los días de trabajo”. O más en detalle, se pueden relatar las actividades esforzadas del corredor, puntualizando en que “correr duele, lleva tiempo, requiere dedicación y voluntad”, para concluir: “pero cuando cumplís con tus objetivos, vale la pena”. Análogo argumento quedó expresado en una publicidad de un comercio de indumentaria deportiva para promocionar las carreras que organiza esa empresa: “La vida es como el ejercicio. Cuanto más duro es, más fuerte te vuelves”. Como se advierte, el enunciador coloca al enunciatario en el mismo plano y asume que ambos forman parte de la misma comunidad moral, dado que “un par de kilómetros por la mañana pueden cambiarte el día entero”. Así, los no iniciados aparecen como espectadores de la moralidad ejemplar *runner*: “Que tus pisadas sean tan firmes y tan fuertes que dejen huellas. Y que esa huella sea inspiración para los demás”. Y tampoco faltan las alarmas para no caer en la tentación de cumplir con esa ética del esfuerzo: “alguien más ocupado que vos está corriendo en este instante”. Por supuesto, se deja en claro que “cuando las piernas y tu cabeza no puedan más, tu corazón hará el resto”. Por supuesto, queda en evidencia que “cuando tus piernas y tu cabeza no puedan más, tu corazón hará el resto”. Tales discursos muestran que “la capacidad de soportar el dolor” (Bridel et al., 2016) es uno de los rasgos salientes de la identidad de los corredores (Bale, 2006; Shipway y Holloway, 2016). En efecto, el placer y los límites del dolor se desdibujan de modo permanente. De hecho, el sufrimiento, el “dolor positivo” (Howe, 2004), se experimenta “como un vehículo para la autoexploración y la trascendencia: como una técnica para ‘forzar’ los pensamientos cotidianos y simplemente ‘dejarlos ir’” (Atkinson, 2010: 118).

Conclusiones

“Que no te dé pena correr lento, que te dé pena no hacer nada por tí”. Esta frase, como tantas otras de las que circulan en las redes sociales, reúne con cierta representatividad las principales invariantes discursivas que conforman el colectivo *runner*. Como parte sustancial de este estilo de vida, los discursos del *running* se construyen en torno a una serie de tópicos y dispositivos enunciativos de cierta redundancia que incorporan elementos de

distintos productos de la industria cultural pero que especialmente se nutren del espacio de autoayuda. Lejos de presentar peyorativamente la autoayuda, se lo enmarca en las distintas prácticas de *cuidados profanos* que se entrelazan con el sistema de salud, los profesionales acreditados y demás “expertos somáticos” (Rose, 2012), como puede ser en este caso un psicólogo, un entrenador de un *running team* o un divulgador de este estilo de vida. En efecto, el *running* opera como un dispositivo terapéutico que es postulado por sus expertos como un modo ideal de acceso a una vida mejor, más saludable, repleta de felicidad y más bella. Si bien este estilo de vida se construye discursivamente en torno a un conjunto de estrategias enunciativas que guarda una notable serie de homologías con la (bastante despreciada) literatura de autoayuda, despliega a la vez una hibridez creativa que conjuga saberes populares, información sesgada, sentido común y hasta *expertise* profesional. Así es que sus más notorios divulgadores lo publicitan como una manera eficaz de controlar los estados de ánimo, lidiar con las angustias contemporáneas, prevenir y hasta tratar enfermedades y padecimientos. Se configuran entonces narrativas y argumentos que le ofrecen al individuo el control de su vida en el marco de la difusión globalizada de este estilo de vida. Estos difusores (públicos y anónimos) del *running* tienen, en algunos casos y en determinadas circunstancias, una elevada capacidad de influenciar a grandes audiencias en sus configuraciones morales. Frente a escenarios nuevos o problemáticos, se pueden transformar en verdaderos *influencers*, contribuyendo a cristalizar representaciones y prácticas correctas. El objetivo de estos emprendedores puede apuntar, por ejemplo, a producir cambios en las conciencias individuales y colectivas.

Como ocurre con los manuales de autoayuda, los discursos del *running*, ya sea en formato de libros o frases en las redes sociales, presentan un esquema ordenador de los comportamientos y de las emociones, definiendo los rasgos salientes y hegemónicos del corredor “serio”. Del mismo modo, se trata de textos que definen fronteras identitarias y modos moralmente aceptables de ser un “verdadero” corredor. Al emplear herramientas de la psicología académica pero también de un amplio espectro de reduccionismos psicologistas (y de otras disciplinas científicas) promocionan herramientas de autorregulación emocional para un estilo de vida caracterizado por un amplio margen de apropiación diferencial. En términos generales, estos discursos hegemónicos describen al *running* como una serie de placeres corporizados y con un poderoso carácter

reflexivo. Más allá de que estos códigos conductuales y emocionales del individuo autorreflexivo sean la expresión de la “racionalidad neoliberal”, sí parece evidente que este estilo de vida (como otros similares) favorece la idea de un individuo responsable de sus éxitos y sus fracasos y que autogestiona una vida potencialmente plena sostenida en el mérito personal y la autosuperación. Al depender el éxito de sí mismo como también ser responsable de sus fracasos “cada ciudadano debe convertirse en un socio activo en la consecución de la salud y aceptar su responsabilidad por garantizar su propio bienestar” (Rose, 2012: 143). Todo ello en el marco de un clima de época en el que “el cuerpo se ha convertido en el centro de un «trabajo» cada vez mayor (ejercicio, dieta, maquillaje, cirugía estética, etc.) y hay una tendencia general a ver al cuerpo como parte del propio yo que está abierto a revisión, cambio y transformación” (Entwistle, 2002: 26). Además, frente a las pasiones masificadas, estilos de vida como el *running* ofrecen proyectos de subjetivación accesibles, tecnologías de autogobierno que les permiten a sus aficionados sentirse individuos que gestionan una vida mejor, más feliz y más bella. Y en ese contexto general, el *running* constituye una excelente puerta de entrada para comprender las prácticas de salud en las sociedades contemporáneas. En definitiva, el *running* se configura en toda “arena social” (Archetti, 1999) a partir de la cual se pueden detectar algunas de las principales claves de nuestra contemporaneidad, además de disparador para producir investigaciones creativas y de elevado impacto social.

Bibliografía

- AMPUDIA DE HARO, F. (2006) “Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos” *Reis, Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, N°113, p. 49-75.
- ARCHETTI, E. (1994) “Introduction” en Archetti, E. (ed.) *Exploring the Written. Anthropology and the Multiplicity of Writing*. Oslo: Scandinavian University Press, pp. 11-24.
- ARCHETTI, E. (1999) *Masculinities. Football, Polo and the Tango in Argentina*. Oxford-New York: Berg.
- ATKINSON, M. (2010) “Fell running in post-sport territories” *Qualitative Research in Sport and Exercise*, N° 2, p. 109–132.
- BALE, J. (2006) “The place of pain in running” en Loland, S. et al. (eds.) *Pain and injury in sport: Social and ethical analysis*. New York: Routledge, pp. 65–75.
- BRIDEL, W.; MARKULA, P. & DENISON, J. (2016) “Critical considerations of runners and running” en Bridel, W. et al. (eds.) *Endurance Running. A socio-cultural examination*. New York: Routledge, pp. 181-195.
- CABANAS, E. & ILLOUZ, E. (2019) *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Barcelona: Paidós.
- CROSSLEY, N. (2005) “Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and maintenance” *Body & Society*, N° 11 Vol. 1, p. 1–35.
- ENTWISTLE, J. (2002) *El cuerpo y la moda. Una visión sociológica*. Barcelona: Paidós.
- GARCÍA, S. (2016) *Correr para vivir, vivir para correr. Intimidad y secretos del running, la forma de vida que llegó para quedarse*. Buenos Aires: Debate.
- GIL, G. (2018) Deporte y estilos de vida. El *running* en Argentina” *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, N° 30, p. 43-63. Doi: <https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.03>
- GIL, G. (2019) “Correr y competir. Rituales de interacción y estilo de vida en el *running*” *Revista del Museo de Antropología*, N° 12 Vol. 1, p. 105-116. [Doi.org/10.31048/1852.4826.v12.n1.22020](https://doi.org/10.31048/1852.4826.v12.n1.22020)
- HANG, J. (2017) “El sacrificio entre el deporte y la clase social en un equipo de nadadores *master*” *Movimiento*, N° 23 Vol. 1, p. 119-132.
- HARO ENCINAS, J. (2000) “Cuidados profanos. Una dimensión ambigua en la atención de la salud” en Perdiguero, E. y Comelles, J. (eds.) *Medicina y Cultura. Estudios entre la antropología y la medicina*. Barcelona: Bellaterra, pp. 101-162.
- HOWE, P. D. (2004) *Sport, professionalism, and pain: Ethnographies of injury and risk*. London: Routledge.
- IRAGOLA CAIROLI, V. (2019) “Running: autogestión de una corporalidad emprendedora” *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad (RELACES)*, N° 10 Vol. 28, p. 39-51.
- LAKOFF, A. (2003) “Las ansiedades de la globalización: venta de antidepresivos y crisis económica en la Argentina” *Cuadernos de Antropología Social*, N° 18, p. 35-66.
- MANETTI, G. (1998) *La teoria dell'enunciacione. le origini del concetto e alcuni più recenti sviluppi*. Siena: Protagon Editori Toscani.
- MARCUS, G. (1995) “Ethnography in/of the World System: The Emergence of Multi-Sited Ethnography” *Annual Review of Anthropology*, N° 24, p.95-117.

- PAPALINI, V. (2015) *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo.
- ROSE, N. (2012) *Políticas de la vida. Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI*. La Plata: Unipe.
- SÁNCHEZ, R. (2019) *Correr: físico más mente. Factores psicológicos relacionados al correr*. Mar del Plata: EUDEM.
- SHIPWAY, R. y HOLLOWAY, I. (2016) "Health and the running body: Notes from an ethnography" *International Review for the Sociology of Sport* ,N° 51 Vol. 1, p. 78-96.
- SHIPWAY, R. ; HOLLOWAY, I. & JONES, I. (2013) "Organizations, practices, actors, and events: Exploring inside the distance running social world" *International Review for the Sociology of Sport* ,N° 48 Vol. 3, p. 259–276.

Citado. GIL, Gastón Julián (2020) "Autobiografías, divulgación y autoayuda. Los discursos del running en la Argentina contemporánea " en Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES, N°34. Año 12. Diciembre 2020-Marzo 2021. Córdoba. ISSN 18528759. pp. 51-62. Disponible en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/409>

Plazos. Recibido: 09/06/2020. Aceptado: 10/10/2020