

CAUSAS Y ALTERNATIVAS PARA LOS LECTORES

Libros de autoayuda: ¿Un fenómeno que va a la baja?

En España se calcula que estas publicaciones, desde 2024, han disminuido un 12%.

JAIIME CEDILLO
 El Cultural / Derechos exclusivos

Lo que en un momento fue una avalancha de publicaciones, sobre todo a partir de la pandemia, un período de incertidumbre global, y que empujó las ventas de una enorme bibliografía relacionada a los libros de autoayuda, ahora está retrocediendo, hasta quedar más relegada entre las preferencias de los consumidores.

Textos que apuntaban al desarrollo personal, como "Encuentra tu persona vitamina" (Espasa), el éxito de la psiquiatra Marian Rojas Estapé publicado en 2021, y "El método para vivir sin miedo" (Grijalbo, 2023), de Rafael Santandreu, son casos paradigmáticos.

En España se detectó en las últimas semanas que la fiebre por este tipo de publicaciones ha bajado. Las listas con lo más vendido de cada semana, en la que se tomaron como referencia algunas webs —Casa del Libro, FNAC y, sobre todo, Todostuslibros.com— indican que ya no

es tan habitual encontrar títulos de autoayuda en los primeros puestos de la tabla general. Por ejemplo, en la Confederación Española de Gremios y Asociaciones de Librerías (CEGAL), en sus primeros 100 puestos, apenas hay uno categorizado en la etiqueta "Autoayuda, desarrollo personal y consejos prácticos". Se trata de "Alzar el duelo", de Paz Padilla, y todo apunta a que su posición no obedece tanto al contenido de la obra como a la popularidad de la autora.

Ni rastro de "Hábitos atómicos" (Diana) de James Clear o "El poder del ahora" (Gaia) de Eckhart Tolle, convertidos en clásicos del género; ni de los más recientes, "Feliz menopausia" (Harper Collins) de Sandra Moñino. Desde CEGAL, integrada por librerías independientes, reconocen que el cambio es significativo. Incluso calculan un descenso de las ventas de un 12% desde 2024.

Aunque es abril, y el *peak* de ventas de este género llega con el cambio de año, según Google Trends, que analiza las búsquedas por temas en el buscador, la

pérdida de interés por la autoayuda en los meses que llevamos de 2026 es mucho más pronunciada a estas alturas que en los años anteriores, un fenómeno opuesto a lo que ocurre, por ejemplo, con las publicaciones relacionadas con la ciencia.

"Hay un aumento de ventas en temas 'más científicos' relacionados con el éxito de algunos autores en concreto: Nazareth Castellanos, Alfredo Corell...", afirman desde CEGAL. Castellanos, que el año pasado publicó el exitoso "El puente donde habitan las mariposas", fusiona en su obra las ciencias y las humanidades. "Intuyo que los libros de autoayuda a lo mejor pecan de falta de rigurosidad y de referencias", dijo la autora, apelando a que lleva 35 años dedicada a la investigación. Un estudio publicado en la revista científica Neural Plasticity reveló que los consumidores de libros de autoayuda son más sensibles al estrés. Y que estas obras no reemplazan la terapia profesional.

Alejandro Gándara, autor de "Los textos robados a la felicidad. 22 historias pa-



La psiquiatra Marian Rojas Estapé, un éxito de ventas también en el país, estuvo en Chile presentando su libro "Recupera tu mente, reconquista tu vida".

ra vivir sin miedo" (Galaxia Gutenberg), libro que acaba de ser reconocido con IV Premio de Ensayo Eugenio Triás, considera que la caída de la autoayuda "podría estar relacionada con una saturación del mercado y con un cansancio por parte del consumidor de ese producto".

"Por otro lado, creo que hay una inflación de psicología positiva, de considerar el dolor y los fracasos de la vida como algo superable. La experiencia demuestra que por ahí no se va a ninguna parte", piensa el escritor, que opina que "los profesionales son necesarios, pero siempre que estén en contacto con otras discipli-

nas del saber humano y no se conviertan en gurús, en magos o directamente en atracadores".

De lo que no hay duda es de que la ficción ha recuperado su espacio. Según los datos de facturación de libros recogidos por GfK, en 2025 fue el género más vendido, representando el 32% de las ventas con un crecimiento del 10,3% respecto al año anterior. En contraposición, las obras de no ficción —entre las que se encuentra la autoayuda—, que representan el 28% del total de ventas, disminuyeron un 3%.

Está por ver si lo que parece un cambio de tendencia termina por consolidarse.