
Trabajo Final de Grado

Dime que es posible aunque sea mentira: la cara oculta de los libros de autoayuda. Revisión de la literatura

Silvia Mestre Estruch



Aquest TFM està subject a la licència [Reconeixement-
NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional \(CC BY-NC-
ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Este TFM está sujeto a la licencia [Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0
Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

This TFM is licensed under the [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International \(CC
BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Trabajo de Fin de Grado

**DIME QUE ES POSIBLE AUNQUE SEA
MENTIRA: La cara oculta de los libros de
autoayuda. Revisión de la literatura.**

Grado en Psicología

Autor	Sílvia Mestre Estruch
Director	Dra. María Fernández Capo
Fecha de presentación	15/05/2023

Resumen

La literatura de autoayuda es un género amplio que ha ido evolucionado considerablemente a lo largo de los años. Se trata de un tipo de literatura que tiene como foco la ayuda que puede ejercer un ser humano hacia sí mismo a partir de las diferentes herramientas que expone el autor. Existe variedad en la formación académica de los autores y búsqueda bibliográfica al redactar sus obras. Como consecuencia, surgen una considerable cantidad de mitos que tienden a repetirse en las distintas publicaciones. Los objetivos del presente proyecto consisten en el análisis de cinco de los libros más vendidos del género para valorar las titulaciones académicas de sus autores, la evidencia científica en la que basan sus afirmaciones y la tendencia a caer en algunos de los nueve mitos y errores más habituales de las publicaciones de autoayuda. Los cinco títulos han sido seleccionados de la lista de libros más vendidos de autoayuda y desarrollo personal de la plataforma *Amazon*. Tras el análisis realizado, se ha podido evidenciar la diferencia entre los libros escritos por profesionales de la salud mental porque tienden a estar más fundamentados en la evidencia que los libros escritos por personas externas al campo. Después de realizar el presente proyecto, se ha concluido que todavía existe mucha diversidad en el género de la autoayuda y si bien esto aporta cierta riqueza, también puede confundir al lector al asumir ciertos datos no fundamentados como verídicos sin ninguna comprobación. Como conclusión, se ha buscado concienciar de la necesidad de empoderar al lector para que pueda decidir de forma consciente, teniendo presente el origen de la información que recibirá.

Palabras clave: autoayuda, literatura de autoayuda, mitos de autoayuda, libros de autoayuda.

Abstract

Self-help literature is a broad genre that has evolved considerably over the years. It is a type of literature that has as its focus the help that a human being can provide himself from the different methods that the author exposes. There is variety in the academic training of authors and bibliographical search when writing their works. As a result, a considerable number of myths arise which tend to be repeated in publications. The objectives of this project consist in the analysis of five of the best-selling books of the genre to assess the academic qualifications of its authors, the scientific evidence on which they base their claims and the tendency to fall into some of the nine common myths and errors in self-help publications. The five titles have been selected from the bestselling list of self-help and personal development books on the *Amazon* platform. After the analysis, it has been possible to show the difference between books written by mental health professionals since they tend to be more evidence-based than books written by authors than specialize in other fields. After carrying out the present project, it has been concluded that there is still a lot of diversity in the genre of self-help and although this brings some diversity, it can also confuse the reader by assuming certain unfounded information as true without any verification. In conclusion, an effort has been made to raise awareness of the need to empower the readers to make a conscious decision, bearing in mind the origin of the information they will receive.

Keywords: self-help, self-help literature, self-help myths, self-help books.

Agradecimientos

Este trabajo está dedicado a mis padres, por ser los primeros que me adentraron en los maravillosos mundos de la lectura y a aquellas compañeras que han estado a mi lado a lo largo del proyecto, siempre dispuestas a ayudar.

Índice

Introducción	7
Evolución y definición del concepto: literatura de autoayuda	7
Mensajes de la literatura de autoayuda	11
Perfil del lector de autoayuda	15
Crítica de puntos fuertes y limitaciones de la literatura de autoayuda.....	17
Objetivos	20
Métodos	21
Resultados	23
1. Cómo hacer que te pasen cosas buenas.....	26
2. Hábitos atómicos.....	30
3. Me quiero, Te quiero.....	34
4. El sutil arte de que (casi) todo te importe una mierda.....	39
5. El monje que vendió su ferrari.....	42
Discusión	46
Conclusiones	54
Referencias.....	55

Introducción

Evolución y definición del concepto: literatura de autoayuda:

Para poder abordar la temática de la literatura de autoayuda con propiedad, es necesario realizar un recorrido histórico para así conocer el marco teórico en el que surge y cómo ha ido evolucionando a lo largo de los años.

La cultura actual ofrece gran cantidad de publicaciones que muestran a los lectores cómo acercarse al ideal que persiguen y les dan alternativas para poder escoger las opciones que sean más beneficiosas para ellos. La tendencia actual de la sociedad es buscar que las personas se sientan orgullosas de sí mismas a través de estos recursos (Papalini, 2010).

En 1983, Woolsey ya exponía que los libros que hablaban de formas de lograr el éxito estaban disponibles desde antes de la revolución industrial y que las modificaciones en sus estrategias a lo largo de los años, reflejan un profundo cambio en la misma sociedad.

La literatura de autoayuda, a partir de la segunda mitad del siglo XX, realiza una función equiparable a la que ya habían tenido los manuales de buenos modales de la época medieval o del renacimiento (Ampudia, 2009). El mismo autor, también defiende que la necesidad de buscar una orientación acerca de “cómo vivir” tiene un origen anterior a las publicaciones de autoayuda como tales.

Al haber existido esta necesidad durante tanto tiempo es difícil datar el inicio concreto de este género de la literatura. Por esta razón, los diferentes autores proponen títulos y momentos históricos ligeramente distintos para marcar su supuesto inicio.

Algunos, como Papalini (2010), defienden que el concepto de literatura de autoayuda nace a mediados del siglo XIX, afirmando que uno de los primeros libros de este género fue la obra de Samuel Smiles con su publicación titulada “*Autoayuda*” de 1845.

Otra figura importante dentro de las publicaciones de autoayuda fue Benjamin Franklin. Tanto su obra titulada “*Poor Richard's Almanac*” de 1732 en la que Franklin

aconseja directamente al lector, como su autobiografía publicada en 1791, son considerados algunos de los libros que formaron los cimientos de la literatura de autoayuda (Biggart, 2014; Butler-Bowdon, 2003 citado por Mur, 2009).

Woodstock (2009) realizó un análisis de la evolución del propio género y de las temáticas predominantes en cada momento. Destaca que a lo largo de toda su historia, la literatura de autoayuda ha relacionado el bienestar de las personas con los pensamientos que tenían acerca de sí mismas. No obstante, la forma en la que se alcanzaba este confort ha ido evolucionando.

En 1890 el bienestar se relacionaba con el hecho de que las personas se encontraran alienadas con un ser superior o divino y a raíz de esto, podían transformar sus pensamientos y su autoconcepto. Pasados 60 años, esta tendencia evolucionó para introducir la figura de la sociedad. Las publicaciones de autoayuda fomentaban que el individuo se integrara y se acomodara a las pautas y expectativas sociales. Finalmente, en la década de los 90 volvió a producirse un nuevo giro. A raíz de este, los autores de autoayuda empezaron a defender que el individuo debía encontrar las respuestas en sí mismo.

La mayoría coincide en que desde el inicio de los tiempos se ha buscado orientación acerca de la forma “correcta” de vivir. Bergsma (2008) tiene muy claro que el ser humano busca consejo práctico en diferentes disciplinas. Defiende que las personas han intentado encontrar una guía que les proporcione una orientación acerca de “cómo vivir” históricamente a través de la religión y la filosofía, y posteriormente, también en la psicología.

Para poder hablar en sentido estricto del género, es necesario presentar una definición clara y acotada sobre este concepto. No obstante, no resulta tarea fácil puesto que hay gran diversidad de subgéneros que se suelen incluir dentro de la literatura de autoayuda en algunos casos y se opta por descartar en otros.

Esto implica que no solamente habrá que adentrarse en aquello que se ha decidido incorporar dentro de la definición de literatura de autoayuda en este proyecto, sino también en todo aquello que se ha optado por desechar.

Ampudia (2006) coincide con la valoración de Bergsma (2008) y añade que las publicaciones que se encuentran bajo el amplio concepto de “literatura de autoayuda” son muy variadas, por lo que se complica aún más que se pueda crear una definición acotada. Sin embargo, todas ellas tienen a la persona como ser que puede pedir y proporcionar ayuda.

Otra particularidad mencionada por Papalini (2006) es que la literatura de autoayuda no cumple su objetivo tras la lectura del texto. También indica que este género literario pretende que el lector siga las consignas y pautas que se le proporcionan para poder conseguir la felicidad.

Bergsma (2008) describe la autoayuda como aquellos actos que ayudan o tienen como objetivo mejorarse a sí mismo sin contar con la colaboración de otras personas. El mismo Bergsma también especifica que dentro de la psicología, este género tiene la función de proporcionar herramientas para poder hacer frente a problemas tanto personales como emocionales sin necesidad de buscar apoyo profesional. Por tanto, los contempla como una alternativa al asesoramiento profesional.

Papalini (2010) refuerza esta misma visión al defender que cuando una persona lee una publicación de autoayuda, se modifica la dinámica tradicional dentro de las terapias y el paciente. En este caso, el lector no cuenta con una persona física que dirija el tratamiento. La biblioterapia, por lo tanto, está basada en distintas auto-terapias porque no se cuenta con la figura del terapeuta sino que es uno mismo el que lleva la dirección del proceso y decide qué pasos seguir y cuáles no.

La misma Papalini describe su concepto de biblioterapia y en esta definición habla del uso de los libros como guía para la disminución del malestar. Destaca distintas aplicaciones

que pueden tener y en esta ocasión sí que tiene en cuenta la opción de incluir la literatura de autoayuda dentro de una terapia psicológica a modo de técnicas por parte del profesional. También considera la posibilidad de que la biblioterapia pueda ser una terapia en sí misma, sin la supervisión de un profesional. Otra de sus posibles aplicaciones es usarla como una forma de divulgación. Y la última opción que contempla es su uso al promover valores y como una guía que marque el “camino a seguir”.

Por lo tanto, al contrario de lo que defendía Bergsma (2008), Papalini (2010) sí que contempla la posibilidad de que la biblioterapia se incluya dentro de un tratamiento psicológico y no solo a modo de alternativa a este.

Peredo (2019) añade que la literatura de autoayuda podría tener cabida como forma de biblioterapia, especialmente basándose en la corriente de la psicología positiva.

Como autora de literatura de autoayuda, Quilliam (2005) defiende su utilidad. En un intento de encontrar un punto de vista distinto al suyo, entrevistó a un grupo de pacientes de medicina general que habían acudido a este tipo de publicaciones alguna vez en su vida a raíz de la creación de un programa que fomentaba la biblioterapia en este grupo de personas.

Algo que resultó interesante, fue descubrir que estos libros pueden estar satisfaciendo una necesidad que no se había contemplado antes. Y es que muchos de los resultados indicaban que los pacientes acudían a estos libros en busca de respuestas a temas que les generaban vergüenza o que temían preguntar a un profesional directamente. Algunos estaban inquietos y tenían dudas, querían comprobar que lo que sentían o les pasaba era normal, pero no querían resultar pesados o molestar al doctor.

Los libros de autoayuda ofrecían respuestas a preguntas que tal vez no se habían atrevido a formular y por ello, los individuos entrevistados tenían una opinión muy positiva al respecto.

Ahora bien, cabe aclarar que los libros que hablan específicamente acerca de test psicológicos o psicoterapia como tal, no se consideran como publicaciones de autoayuda (Bergsma, 2008). Esto es debido a que lo que buscan estos libros es informar acerca de un test en particular o un tratamiento específico pero no tienen como objetivo conseguir una mejora o proporcionar maneras al lector para mejorar o ayudarse a sí mismos. Bergsma (2008) tampoco incluye las autobiografías dentro de la definición del género, a pesar de que uno de los libros más destacados en el origen de esta literatura lo hubiera sido, ni considera que los libros de ficción se encuentren dentro de este género.

Papalini (2010) coincide con Bergsma (2008) optando por la exclusión de las novelas y libros de ficción del género de autoayuda. Además, destaca la diversidad de subgéneros que se incluyen en la literatura de autoayuda. Entre ellos menciona las terapias orientales, libros esotéricos e incluso publicaciones que tengan la salud como tema principal. También habla de aquellos autores que realizan publicaciones en las que hay una narración en primera persona pero en la que se apela repetidamente al lector y se le hace partícipe de una experiencia o situación que vivió en su vida personal o profesional.

Otro subgénero que también forma parte de este tipo de literatura, son los libros de autoayuda relacionados con el trabajo. Fueron estudiados por Koivunen (2022) y remarca que hay dos tipos a tener en cuenta. El primero incluye aquellas publicaciones que surgen a raíz de una necesidad o voluntad de tener el control y dar un cambio radical a la propia vida. El segundo está formado por aquellos libros que intentan generar la motivación y las ganas de realizar este cambio.

Mensajes de la literatura de autoayuda:

Los diversos marcos dentro de la literatura de autoayuda pueden conducir a diferentes rutas hacia la felicidad. Pero esto es solo en apariencia, porque la mayoría tienen una visión

parecida que presenta a un individuo con puntos a mejorar que busca un camino hacia una vida más feliz a través de un trabajo de autodomínio sobre sus pensamientos y conductas (Anderson et al., 2019)

Papalini (2010) habla que en la literatura de autoayuda se suele presentar una técnica en la que el caso individual se emplea a modo de representación de un grupo de situaciones parecidas para poder generalizar y que deje de ser único. De este modo, mayor cantidad de personas pueden sentirse identificadas.

Peredo (2019) también presenta un punto de vista crítico de la literatura de autoayuda porque destaca el hecho de que, debido a la gran diversidad de lectores que puede tener, también habría que valorar que cada uno de ellos tiene una serie de circunstancias singulares. Y que por eso mismo, es habitual ver una estructura sencilla con la que pueda llegar a la mayor cantidad de público posible. Defiende que este componente genérico la convierte en literatura masiva y que puede causar que no tengan un efecto duradero en los lectores, resultando incluso trivial.

Los libros de autoayuda centrados en el trabajo siguen una línea propia y tienen una serie de consignas y estrategias que es necesario mencionar, pues se diferencian sustancialmente del resto de libros de autoayuda. Biggart (2014) defiende que si bien la clase media se ha vuelto más inquieta, no se ha rebelado contra la estructura económica existente. Esta estructura se refuerza cuando se explora lo que exponen los libros de autoayuda actuales enfocados al trabajo. La mayoría de publicaciones indican a los trabajadores, especialmente de clase media, que acepten el sistema en el que se encuentran. Proponen tres estrategias para situarse en este. La primera defiende la lucha para conseguir una mejor posición dentro de la propia organización en la que se encuentran trabajando. La segunda propone que el individuo obtenga el éxito sin el apoyo de una organización y que emprenda en un nuevo proyecto por su cuenta. Por último, la tercera estrategia propone que el empleado debe aceptar la posición

en la que se encuentra, entender que no está en sus manos cambiarla y sugiere que se centre en cosas que puedan hacerle sentir realizado más allá del trabajo.

El propio Biggart (2014) aporta que existen cuatro fórmulas diseñadas para captar la atención de un público masivo dentro de la misma clase media y así conseguir el éxito. Se propone el éxito a través del esfuerzo, en el que se fomenta que el trabajador debe luchar para mejorar en un esquema más tradicional. Por otro lado, se sugieren esquemas emprendedores, en los que se ofrece una alternativa socialmente aceptada que se basa en lograr el éxito sin la ayuda de otros. También hay manuales que proponen técnicas de manipulación en los que se pueden seguir cualquiera de las dos fórmulas anteriores pero añadiendo un componente de distorsión y aparente ingenuidad en los que no se refleja la realidad y dificultad real de esos caminos. Por último, también existen los libros llamados “de desplazamiento de la meta” en estos, se propone una visión más resignada y de aceptación de la situación en la que se encuentra el trabajador.

Es importante destacar que Mur (2009) hace referencia a dos perspectivas muy diferenciadas: los libros que muestran un camino en el que el lector tendrá que esforzarse y aquellos que defienden que todo vendrá de forma natural a ellos.

Por lo tanto, menciona la presencia de una tendencia dentro de la literatura de autoayuda que no opta por formular una serie de pasos y lograr que el lector consiga lo que desea a través del esfuerzo. Este tipo de publicaciones defienden que el individuo tiene la capacidad de conseguir su objetivo sin tener que esforzarse por ello, porque el camino hacia la autorrealización es algo “natural” para la persona.

Otra de las técnicas habitualmente empleadas por los autores de autoayuda es la tendencia a dirigirse al lector repetidamente, hablándole directamente de “tú” e incluso haciéndole preguntas directas “¿Has sentido alguna vez que...?”. Papalini (2006) observa

esta estrategia recurrente y defiende que la constante apelación al lector tiene una intención de hacerle sentir empoderado y que puede lograr aquello que se plantea.

Siempre se ha dicho que los cambios históricos y culturales se ven reflejados en la literatura. El género de autoayuda no es una excepción y por lo tanto, la modificación conceptual de aquellos términos que la rodean tienden a representarse en las publicaciones. Entre las técnicas más populares que tienden a seguir los autores se encuentran aquellas centradas en logros. Estos suelen tener títulos que inician con “*How to*” y también existen las populares técnicas que consisten en el auto-conocimiento y la mejora de uno mismo (Mur, 2009).

Papalini (2010) indica que en la mayoría de ocasiones, los libros orbitan alrededor de un problema ya presente en la vida del lector. Sin embargo, en el estudio de Bergsma (2008), se opta por dividir los libros de autoayuda en dos dimensiones. Se dice que unos libros están centrados en los problemas (incluyendo títulos en los que se buscan recursos para lidiar con el estrés y aportar soluciones a problemas concretos) y otros están centrados en el crecimiento (incluyendo títulos que respondan a la pregunta “*¿Quién soy yo?*” o se enfoquen en el crecimiento personal).

De hecho, Hand et al. (2015) descubrieron en su estudio que estos dos tipos de temáticas también responden a las tendencias de la personalidad del propio lector. Demostraron que los que tendían a seleccionar libros orientados al crecimiento, solían ser más reactivos ante situaciones estresantes. Por otro lado, aquellos que tendían a seleccionar publicaciones centradas en el problema, tendían a presentar sintomatología depresiva si se comparaban con el grupo control.

Anderson, Evans, Riley & Robinson (2019) explican que debido a la forma limitada y particular en la que la literatura de autoayuda se dirige al individuo, aparecen perspectivas que critican este género. E incluso Papalini (2006) afirma: “Consideramos a la literatura de

autoayuda como un producto propio de la cultura masiva, que comparte sus rasgos esenciales: la serialidad de su producción, la estereotipación de contenidos y una decisiva orientación hacia el consumo”.

La misma Papalini (2010) en una publicación posterior, reafirma su opinión de que este tipo de literatura pertenece a una literatura masiva por las características que tiene. El hecho de que se encuentre orientada a la venta y distribución del producto, se representen las formas de forma serial y muestre contenidos basados en estereotipos.

Rimke (2000) explica que además, la combinación del precio económico de estos libros, el hecho de que sean accesibles y que traten temas de importancia en el día a día de las personas, ayuda en sí mismo a aumentar su popularidad.

Perfil del lector de autoayuda:

El perfil de los lectores que acuden a este tipo de literatura puede ser tan diverso como el propio género. No obstante, es cierto que se han descrito diferentes perfiles y tendencias según el género.

McLean & Kapell (2015) presentaron un estudio en el que se describen las diferencias en el nivel de compromiso, motivos y el proceso de aprendizaje durante la lectura en el género de literatura de autoayuda. Se entrevistaron a 89 mujeres y 45 hombres asiduos a leer dichas publicaciones en diferentes ámbitos: bienestar, vida laboral, relaciones interpersonales o éxito financiero.

A través de sus respuestas, pudieron describir tres tipos de procesos de aprendizaje: lineal, incompleto y accidental. Se llamó aprendizaje lineal a aquel en el que los lectores ya tuvieran previamente unos objetivos concretos y realizaron acciones concretas para lograrlos a raíz de su lectura. El aprendizaje incompleto se mostraba en aquellos casos en los que los lectores sí que tenían unos objetivos claros antes de la lectura pero no llevaron a cabo

ninguna acción para conseguirlos. Y por último, el aprendizaje accidental fue definido como aquel en el que los lectores no tenían objetivos previos o que llegaron a realizar ciertos cambios (no necesariamente relacionados con su lectura).

Al evaluar las respuestas de los participantes, se comprobó que las mujeres tendían a leer libros de autoayuda más relacionados con relaciones interpersonales y sobre salud, también tendían a aprender de forma más lineal y a ser más proactivas, mostrándose comprometidas con su lectura. Los hombres, por otro lado, tendían a escoger títulos más relacionados con el empleo o el éxito financiero. Habitualmente, se trataba de lectores con procesos de aprendizaje más accidentales y no tenían tanta tendencia a empezar a leer libros a raíz de cambios trascendentales en su vida.

Concluyeron, por lo tanto, que sí hubo diferencias según el género en los lectores de literatura de autoayuda. McLean y Kappell (2015) hipotetizaron los posibles motivos de estas diferencias y defendieron que el hecho de que las mujeres tuviesen un mayor nivel de compromiso podría deberse al hecho de que deben competir en campos más desiguales a nivel laboral y de salario, y además, se les suele exigir un mayor nivel de responsabilidad a nivel doméstico, por lo tanto, la literatura de autoayuda (especialmente orientada a relaciones interpersonales) puede ser más importante para ellas.

Para hablar del perfil de los lectores que tienden a acudir a la literatura de autoayuda, no podemos obviar el estudio de Peredo (2019). El objetivo de este, fue buscar los motivos que tenían los estudiantes universitarios para elegir qué libros de autoayuda leer. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a alumnos de la *Universidad de Guadalajara* de dos contextos. El primer centro estaba ubicado en una zona metropolitana y se seleccionaron 39 estudiantes (31 mujeres y 8 hombres). El segundo, estaba situado en una zona semiurbana y rural y se seleccionaron 24 estudiantes (15 mujeres y 9 hombres). La muestra total era de 63

personas. Se identificaron una serie de temas principales en los estudiantes universitarios: sexualidad, relaciones interpersonales y búsqueda de la felicidad.

Se concluyó, que el hecho de vivir en una zona céntrica les permitía un mayor acceso a los libros, pero acudir a la universidad era un hecho facilitador al conseguir recomendaciones y préstamos de libros de autoayuda en ambos contextos. Por lo tanto, por el simple motivo de ser estudiantes universitarios, ya tenían más probabilidades de ser lectores de este género literario.

En cuanto a la literatura de autoayuda enfocada en el éxito laboral y financiero, se ha descrito un perfil de hombre de clase media al que se le plantean posibilidades de cambiar su situación actual, tal y como ya se ha explicado extensamente. Ya bien sea escalando en la empresa, convirtiéndose en emprendedor o aprendiendo a aceptar el puesto que ocupa actualmente; el hombre de clase media tiende a buscar orientación en el aspecto laboral y financiero en la literatura de autoayuda (Biggart, 2014).

Crítica de puntos fuertes y limitaciones de la literatura de autoayuda:

Koivunen (2022) expone que el hecho de que los libros de autoayuda planteen un enfoque tan optimista, puede desgastar a los lectores y atraparlos en un ciclo de continua innovación y trabajo en sí mismos. A través de los libros de autoayuda, los trabajadores no pueden cambiar su vida laboral o la forma en la que su organización trabaja pero pueden ayudar a que el lector se sienta empoderado. Si bien el objetivo de estos libros es orientar a los lectores, no suelen indicar a qué tipo de trabajadores quiere dirigirse o en qué contextos pueden aplicarse sus consejos.

No se debe perder de vista que el objetivo principal de los escritores y publicistas es vender el máximo número de libros posibles y para ello, deben buscar estrategias para lograr que el lector los compre. Sin embargo, esto nos plantea un nuevo peligro y es el hecho de que

no hay una clara orientación por parte de la psicología ni tampoco se advierte de sus limitaciones como género (Bergsma, 2008). Además añade: “Nunca se ha visto un libro de autoayuda con unas contraindicaciones en la portada o una advertencia de sus posibles efectos secundarios”.

Las principales críticas al género destacan que hay una clara falta de supervisión entre el consejo que ofrece el autor y la forma en la que lo recibe el lector, cosa que no sucede en terapia psicológica tradicional. Por lo tanto, el lector tiene mucha más responsabilidad tanto al elegir el libro como en la interpretación de este (Bergsma, 2008).

Los libros de autoayuda a menudo obvian la posibilidad de que los cambios que proponen no sean posible en el contexto de algunos lectores. Especialmente en el subgénero de libros de autoayuda centrados en el trabajo, el lector se presenta como una figura que tiene el absoluto poder de cambiar sus circunstancias cuando no siempre es así (Koivunen, 2022). El empleado se plantea como responsable de su adaptación al mundo laboral y como capaz de cambiar su contexto. Por lo contrario, está claro que el poder lo tienen las entidades, organizaciones y la sociedad en general, no un trabajador individual.

Peredo (2019) es otro de los autores que plantea un punto de vista crítico sobre la literatura de autoayuda. Defiende que las publicaciones de autoayuda presentan una versión simplificada y descontextualizada de un tratamiento que en muchas ocasiones debería ser llevado a cabo por un profesional de la psicología.

Papalini (2010) describe los libros de autoayuda como “singulares universales” porque a pesar de que se dirijan al individuo, es evidente que esa personalización debe ser limitada porque se dirigen al individuo particular desde un enfoque genérico. La eficacia de este tipo de literatura dependerá de cada lector y de cuánto serán capaces de seguir las pautas que ofrece el autor.

Anderson et al. (2019) también refuerzan el pensamiento de que la literatura de autoayuda tiene una forma muy limitada de dirigirse al lector.

Es por eso mismo, que Bergsma (2008) defiende que en la literatura de autoayuda es más importante la calidad del lector que el consejo que las publicaciones ofrecen en sí mismas. Y de hecho, queda en manos del propio lector decidir qué consejos del autor va a seguir e incluso entonces, es posible que malinterprete sus palabras.

Ampudia (2006) describe un ideal de lector en el ámbito de la autoayuda. Defiende que debería tratarse de una persona que se acepte a sí misma tanto física como psíquicamente, que sea auténtica, que no se culpabilice, que no abandone las cosas que no le interesen suficiente, que sea independiente y con cierta tendencia al aislamiento social. Pero está claro que es imposible asegurarse de que las características de cada persona que adquiera el libro, coincidan con las ideales.

Para Hand et al. (2015) es fundamental que haya cierto control de calidad en la literatura de autoayuda y especialmente en aquellas publicaciones que se leen sin orientación profesional. Explican que la información que consta en estas publicaciones es muy diversa y que no todas tienen el mismo respaldo científico. Teniendo en cuenta que se trata de un género cada vez más popular, la opción más responsable es ser consciente del efecto que pueden tener en la salud mental y física de los lectores.

Paul (2001) decidió categorizar en cinco grupos los mitos más comunes que aparecen en los libros de autoayuda. Defendiendo que era habitual que en este tipo de literatura se tendiera a simplificar excesivamente, a solamente representar parcialmente la realidad. Cree importante señalar estos cinco tipos de distorsión para diferenciar aquellos libros que caen en ellas de los que no.

Los cinco mitos son los siguientes: (1) *Si expresas tu enfado, este desaparecerá*. Ha quedado demostrado que esto no es cierto, expresar el enfado llevando a cabo conductas

agresivas o violentas puede mantener en enfado. (2) *Cuando estés triste, piensa en ti mismo como una persona feliz, centrándote en lo positivo.* En este caso estamos invalidando la emoción de la persona, pudiendo generar el efecto contrario al deseado. (3) *Visualizar tus metas, te ayudará a convertirlas en realidad.* Ha sido evidenciado que no es suficiente con ser optimista sino que también es necesario poder generar un plan concreto. (4) *Las autoafirmaciones positivas van a ayudarte a aumentar tu autoestima.* Se ha demostrado que empleando esta técnica no es suficiente y que el aumento de la autoestima es un proceso que necesita mucho tiempo y está compuesto por muchos factores, incluyendo las interacciones con otros. (5) *La escucha activa te ayudará a comunicarte mejor con tu pareja.* Es cierto que desde la psicología se promueve la escucha activa, pero que se dé en el día a día es muy poco frecuente. En su lugar, se ha visto que factores como reducir la hostilidad o la agitación o el uso del sentido del humor en la pareja, son claves para el éxito en la relación.

La literatura existente evidencia cierta tendencia del género a caer en mitos y errores, por lo que en el presente trabajo se ha querido analizar si esto se refleja en los libros de autoayuda más vendidos en la actualidad.

Objetivos

Los objetivos del presente estudio son:

- 1) La lectura y análisis de cinco de los libros más vendidos de 2022 y su posterior comparación con los nueve mitos y errores que se han seleccionado a partir de la literatura previamente expuesta para evaluar si estos se ven reflejados en la publicación.
- 2) Análisis de la bibliografía revisada por los autores y su titulación académica para explorar si existe una relación entre su perfil curricular y su tendencia a caer en los mitos previamente destacados.

Métodos

En este trabajo se ha optado por realizar un análisis de cinco de los títulos más vendidos dentro del género de la autoayuda. De este modo, se podrá valorar desde un punto de vista más cercano, qué es aquello que postulan y defienden este tipo de publicaciones.

Criterios de inclusión:

Para la selección de los libros, se ha recurrido a la multinacional *Amazon* y se han seleccionado cinco de los más vendidos de la lista de. “más vendidos en desarrollo personal y autoayuda”; aunque cabe aclarar que no necesariamente debían haberse publicado entre 2022 y 2023.

Criterios de exclusión.

Las listas de la plataforma *Amazon* se actualizan diariamente, por lo tanto, hay una variación significativa cuando se introducen nuevos títulos al mercado. Con el objetivo de reducir al máximo el sesgo que podría ocasionar el hecho de se publiquen nuevos libros, también se tuvo en cuenta el número de reseñas de los mismos; descartando aquellos que tuvieran menos de mil valoraciones.

Otro de los criterios de exclusión es que se ha optado por prescindir de aquellos títulos que aún estando en la lista, eran autobiográficos como fue el caso de “*Por si las voces vuelven de Ángel Martín*” y “*El hombre en busca de sentido de Viktor Frankl*”.

Finalmente se seleccionaron los cinco siguientes:

1. Cómo hacer que te pasen cosas buenas (Marian Rojas Estapé, 2018)
2. Hábitos Atómicos (James Clear, 2020)
3. Me quiero, te quiero (Maria Esclapez, 2022)
4. El sutil arte de que (casi) todo te importe una mierda (Mark Manson, 2018)
5. El monje que vendió su ferrari (Robin Sharma, 2010)

A través de la lectura de estas cinco publicaciones se hará un análisis acerca de las credenciales de los autores para valorar qué autoridad o respaldo científico tienen para realizar las afirmaciones que hacen.

Por otro lado, en base a la publicación de Paul (2001) también se analizarán los 5 mitos que promueven los libros de autoayuda para valorar si estos cinco títulos caen en alguno de estos errores.

- Si expresas tu enfado, este desaparecerá.
- Cuando estés triste, piensa en ti mismo como una persona feliz, centrándote en lo positivo.
- Visualizar tus metas, te ayudará a convertirlas en realidad.
- Las autoafirmaciones positivas van a ayudarte a aumentar tu autoestima.
- La escucha activa te ayudará a comunicarte mejor con tu pareja.

Y por último, se valorarán los siguientes puntos que se han considerado destacables en el género de la autoayuda a raíz de la lectura de artículos. Los autores coincidieron en estos puntos y los consideraron errores habituales en la literatura de autoayuda.

- Expone los conceptos de forma reduccionista o simplificada (Papalini, 2010)
- Tiende a pasar por alto las circunstancias del lector (Koivunen, 2022)
- Está dirigido a un público heterogéneo (Peredo, 2019)
- Plantea un concepto de cambio como algo que llegará de forma “natural” y sin esfuerzo al lector (Mur, 2009)

Resultados

Tabla 1

Evidencia científica y titulación académica de los autores.

Autores	¿El libro consta de un apartado de bibliografía en el que se han basado para llevar a cabo sus afirmaciones?	¿La titulación académica de los autores está acorde con las afirmaciones que realizan?
Marian Rojas Estapé	SÍ	SÍ
James Clear	SÍ	NO
María Esclapez	SÍ	SÍ
Mark Manson	NO	NO
Robin Sharma	NO	NO

En la *Tabla 1* se examina el análisis de la bibliografía expuesta por los autores para realizar el libro, en caso de haberla citado. Tres de los cinco autores han citado bibliografía en su libro. Por otro lado, en esta misma tabla también se menciona la titulación académica de los autores. En este caso, solamente dos de las autoras tienen formación curricular relacionada con el mundo de la salud mental. Dos de los autores que no han realizado una búsqueda bibliográfica tampoco tienen una titulación acorde con las afirmaciones que realizan.

Tabla 2

Presencia de los mitos de Paul (2001) en los libros analizados.

5 mitos de las publicaciones de autoayuda (Paul, 2001)	Cómo hacer que te pasen cosas buenas	Hábitos Atómicos	Me quiero, Te quiero	El sutil arte de que (casi) todo te importe una mierda	El monje que vendió su ferrari
Si expresas tu enfado, este desaparecerá.	NO	NO	NO	NO	NO
Cuando estés triste, piensa en ti mismo como una persona feliz, centrándote en lo positivo.	NO	NO	NO	NO	NO
Visualizar tus metas, te ayudará a convertirlas en realidad.	NO	NO	NO	NO	SÍ
Las autoafirmaciones positivas van a ayudarte a aumentar tu autoestima.	SÍ	NO	NO	NO	SÍ
La escucha activa te ayudará a comunicarte mejor con tu pareja.	NO	NO	NO	NO	NO

En la *Tabla 2* constan los cinco mitos de la literatura de autoayuda destacados por Paul (2001). Tras el análisis de las publicaciones se ha concluido que solamente dos de los autores caen en alguno de los mitos. Uno de ellos, “*Cómo hacer que te pasen cosas buenas*” (Rojas, 2018) solo cae en uno mientras que en el otro, “*El monje que vendió su Ferrari*” (Sharma, 2010) se ven reflejados dos de los mitos.

Tabla 3

Presencia de errores habituales en los libros analizados.

4 errores de las publicaciones de autoayuda:	Cómo hacer que te pasen cosas buenas	Hábitos Atómicos	Me quiero, Te quiero	El sutil arte de que (casi) todo te importe una mierda	El monje que vendió su ferrari
Expone los conceptos de forma reduccionista o simplificada (Papalini, 2010)	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Tiende a pasar por alto las circunstancias del lector (Koivunen, 2022)	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Está dirigido a un público heterogéneo (Peredo, 2019)	SÍ	SÍ	NO	SÍ	NO
Plantea un concepto de cambio como algo que llegará de forma “natural” y sin esfuerzo al lector (Mur, 2009)	NO	NO	NO	NO	NO

En la *Tabla 3* se analizan cuatro errores en los que tienden a caer las publicaciones de autoayuda. Los cinco libros caen en alguno de ellos. En el caso del libro de Rojas (2018) se encuentra uno de los errores. El libro de Clear (2020) y el de Manson (2018), caen en tres de los errores analizados. Y por su parte, las publicaciones de Sharma (2010) y Esclapez (2020) comete dos de los cuatro errores.

A continuación se van a analizar los diferentes títulos remarcando aquellos aspectos que se han considerado fundamentales para determinar si estos tienen un respaldo objetivo al presentar las afirmaciones que se han formulado.

1. Cómo hacer que te pasen cosas buenas (Marian Rojas Estapé):

Marian Rojas Estapé (s.f.) es una médico psiquiatra que se graduó en la Universidad de Navarra. Colaboró en la Fundación AFESIP, la ONG “*Por la sonrisa de un niño*”. Tras examinarse del Mir, llevó a cabo su residencia de psiquiatría en el *Hospital Puerta de Hierro* en Madrid, en la *Unidad infantojuvenil del Gregorio Marañón* y en la *Unidad de Drogas del Hospital del Mar* en Barcelona. Continuó formándose en *Kings College* en Londres. Desde 2017, ha realizado numerosas conferencias alrededor del mundo y ha publicado dos libros de autoayuda, además de un tercero en el que se la menciona como colaboradora. Actualmente trabaja en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas.

En la publicación “Cómo hacer que te pasen cosas buenas” cita gran cantidad de títulos y profesionales de su área. También añade un apartado de “*Bibliografía*” al final.

Análisis de los mitos y errores:

1) Si expresas tu enfado, este desaparecerá (Paul, 2001):

A lo largo de su libro, Rojas (2018) explica la reacción a estímulos estresantes y dedica un capítulo completo al cortisol y su efecto en el cuerpo. Más adelante, también manifiesta: “Si no expresamos cómo nos sentimos, existe una gran probabilidad de que la persona que tengamos enfrente no sea consciente del daño que nos causa (p.157)”.

Por lo tanto, Rojas sí defiende que se debe expresar cómo uno se siente con el objetivo de que el otro lo conozca y no para hacer desaparecer el enfado. También tiene en cuenta los efectos de las emociones reprimidas a nivel psicosomático y la forma en la que se pueden expresar las emociones de forma saludable. Todas estas afirmaciones las hace respaldada por su formación, además de los estudios que cita a lo largo de la explicación. Se puede concluir por lo tanto, que no cae en este mito de los libros de autoayuda.

2) *Cuando estés triste, piensa en ti mismo como una persona feliz, centrándote en lo positivo (Paul, 2001):*

Como se ha mencionado anteriormente, Rojas (2018) explica la forma de tener una mejor gestión emocional. Esto implica que no defiende la invalidación de ciertas emociones para poder centrarse en otras como se plantea en este mito de la literatura de autoayuda. Rojas habla también de “educar los pensamientos” para que estos presenten una tendencia más positiva, pero en ningún caso incita a la represión de las emociones que se sienten para proyectarse en una emoción diferente.

3) *Visualizar tus metas, te ayudará a convertirlas en realidad (Paul, 2001):*

Rojas (2018) afirma que por el hecho de que alguien desee que algo suceda, no lo va a convertir en realidad, por lo que no cae en este mito. En la página 140 de su libro se explica que poder visualizar las metas sirve para dar una dirección a seguir.

También añade que tener un plan es fundamental para que pueda volverse realidad. Anima a los lectores a soñar y a visualizar pero para que posteriormente puedan llevar a cabo la acción.

4) *Las autoafirmaciones positivas van a ayudarte a aumentar tu autoestima (Paul, 2001):*

En cuanto a la relación entre la autoestima y las autoafirmaciones positivas, esto es lo que Rojas (2018) tiene que decir:

Al final, la felicidad tiene mucho que ver con la manera en la que yo me observo, analizo y juzgo, y con lo que yo esperaba de mí y de mi vida; es decir, en una frase, la felicidad se encuentra en el equilibrio entre mis aspiraciones personales, afectivas, profesionales y lo que he ido poco a poco logrando. Esto tiene un resultado; una autoestima adecuada, una valoración adecuada de uno mismo (Rojas, 2018, p.23).

Esto implica que Marian Rojas sí dice que hay cierta relación entre las autoafirmaciones, lo que uno puede decirse acerca de su vida o de sí mismo y la autoestima. Sin embargo y aunque caiga en este mito de la literatura de autoayuda, Rojas profundiza y no solamente defiende que las propias autoafirmaciones afectan a la autoestima, sino también las expectativas que se tienen y la forma en la que estas se ven representadas en la vida de cada uno.

5) *La escucha activa te ayudará a comunicarte mejor con tu pareja (Paul, 2001):*

En este caso, el libro no profundiza especialmente en las relaciones de pareja. Sin embargo sí que hace hincapié en la escucha activa en cuanto a las relaciones sociales. Aunque se aclara que esto no implica que vaya a ser el único elemento en mejorar las relaciones con los demás y por lo tanto, no se puede decir que caiga en este mito. También defiende a nivel comunicativo, que uno pueda hacer un esfuerzo por recordar

información importante de los demás para poder establecer mejores relaciones. Rojas (2018) remarca que es un detalle que las personas pueden apreciar y valorar.

6) *Expone los conceptos de forma reduccionista o simplificada (Papalini, 2010):*

Trata de forma realista, problemáticas actuales que están cada vez más presentes en la sociedad actual. Rojas (2018) logra acercar conceptos, a priori, complejos a los lectores aún sin tener nada que ver con el ámbito de la salud mental. Aún así, no cae en el error de exponer los conceptos explicados de una manera reduccionista y logra definirlos teniendo en cuenta todos sus matices.

7) *Tiende a pasar por alto las circunstancias del lector (Koivunen, 2022):*

El estilo de Rojas (2018) consiste en extrapolar situaciones concretas, tanto autobiográficas como pertenecientes a posibles terceras personas y narrarlas. De este modo, explica algún concepto que quiere trabajar sin que llegue a resultar excesivamente teórico, así que en su publicación tampoco se ve reflejado este error.

8) *Está dirigido a un público heterogéneo (Peredo, 2019):*

Cuando habla al lector, Rojas (2018) tiene en cuenta los diferentes contextos en los que este puede encontrarse e incluso llega a ofrecer fragmentos de capítulos dedicados a diferentes emociones o situaciones particulares que puedan estar dificultando su día a día. Es justamente por esto, que se puede decir que caiga en el error expuesto por Peredo (2019).

9) *Plantea un concepto de cambio como algo que llegará de forma “natural” y sin esfuerzo al lector (Mur, 2009):*

Rojas (2018) no comete este error puesto que opta por un enfoque realista en el que aclara que por el simple hecho de leer su libro, no va a cambiar radicalmente la vida del lector. En el primer capítulo explica:

La primera idea que quiero trasladar es esta: no hay guías rápidas ni atajos que aseguren la felicidad. Existe una gran crítica sobre los libros de autoayuda que prometen la felicidad con una receta rápida, pero lo cierto es que actualmente contamos con multitud de estudios y datos científicos que nos acercan con cierta precisión al nivel de bienestar físico y psicológico indispensables para ser feliz. (Rojas, 2018, p.19).

Por otro lado, indica que a través de su libro va a exponer y proporcionar herramientas efectivas para que los lectores puedan trabajar en su proyecto de vida sin dejar de lado el hecho objetivo de que el cambio necesita tiempo.

2. Hábitos atómicos (James Clear):

James Clear (s.f.) se presenta a sí mismo como un especialista en hábitos. Estudió Biomecánica en la *Universidad de Denison* y durante su carrera, empezó a apasionarse por el desarrollo de hábitos a largo plazo. Es escritor y publica periódicamente en su página web, en la que tiene cerca de dos millones de visitas mensuales. Realiza conferencias alrededor del mundo y es consultor en ligas deportivas de primera división. También creó una academia llamada “*Hábitos Academy*” en la que enseña a las personas a tener mejores hábitos y mantenerlos.

El libro de Clear (2020) consta con un extenso apartado de “*Notas*” donde detalla la bibliografía en la que se ha basado para realizar sus afirmaciones.

Análisis de los mitos y errores:

1) Si expresas tu enfado, este desaparecerá (Paul, 2001):

Clear (2020) muestra una visión pragmática y conductual de los hábitos. No solamente se podría decir que no se centra en la emocionalidad, sino que alienta al lector a tener una visión pragmática que le permita construir nuevos hábitos.

No cae, por tanto, en este mito de las publicaciones de autoayuda.

2) Cuando estés triste, piensa en ti mismo como una persona feliz, centrándote en lo positivo (Paul, 2001):

Al tratarse de un libro basado en una perspectiva conductual, no se centra en validar las emociones ni en reprimirlas. Clear (2020) se focaliza en los actos y en la forma en la que se construyen hábitos efectivos. Por tanto, no se ve reflejado este mito.

3) Visualizar tus metas, te ayudará a convertirlas en realidad (Paul, 2001):

En su libro, Clear (2020) no habla de la visualización de las metas, así que no cae en este error habitual en el género. Defiende la construcción de hábitos a raíz de conseguir hacerlos obvios, atractivos, sencillos y satisfactorios. Por lo tanto, plantea una premeditación antes de que se implanten pero en ningún caso dice que a raíz de visualizarlos ya se logrará llevarlos a cabo.

4) *Las autoafirmaciones positivas van a ayudarte a aumentar tu autoestima (Paul, 2001):*

Clear (2020) también habla de una mejora de la autoestima o en el autoconcepto cuando se logra cumplir con aquello que uno se ha propuesto. Expone que los actos son los que proporcionan información acerca de uno mismo, y que cuánto más disciplinado se sea y mayor autocontrol se demuestre, mejor se va a sentir la persona.

Explica las tres capas del cambio de conducta siendo la más profunda de ellas, la que implica modificar la propia identidad. Clear (2020) dice que: “Este nivel se relaciona con cambiar tus creencias: tu visión del mundo, la imagen de ti mismo, tus juicios acerca de ti mismo y de los demás”. Por tanto, se mejora la autoestima cuando se realizan variaciones en base a *quién* se aspira a llegar a ser en lugar de poner el foco en *qué* se quiere conseguir.

Esta publicación no cumple con el mito de autoayuda anteriormente postulado por Paul (2001). Para Clear (2020) el cambio procede de la modificación de la conducta y no de las posibles autoafirmaciones que se generan sin poder aferrarse a ninguna evidencia conductual para confirmarlas.

5) *La escucha activa te ayudará a comunicarte mejor con tu pareja (Paul, 2001):*

Clear (2020) no se centra en las relaciones interpersonales en este libro ni tampoco en la forma en la que uno tiende a comunicarse así que no cae en este mito.

6) *Expone los conceptos de forma reduccionista o simplificada (Papalini, 2010):*

En este caso, Clear (2020) defiende que tiene una postura cognitivo-conductual ante la formación de hábitos. Si bien tiene en cuenta que el autoconcepto que uno se

crea a raíz de adoptar nuevas rutinas, retroalimenta estos actos; no considera el estado en el que el lector puede encontrarse a nivel emocional cuando inicia la lectura. A lo largo del libro, es usual encontrarse con fragmentos en los que se da por supuesto que el usuario sabe cómo llevar a cabo una acción que el autor describe de forma muy abstracta:

Tú tienes el poder de cambiar tus creencias acerca de ti mismo. Tu identidad no está grabada en piedra. En todo momento tienes el poder de elegir. Puedes elegir la identidad que quieras reforzar hoy mismo con los hábitos que escojas hoy.
(Clear, 2020, p.58)

Formula algunos conceptos de una forma reduccionista o simplificada y sin tener en cuenta la complejidad del mundo interior del lector así que se ve reflejado este error.

7) *Tiende a pasar por alto las circunstancias del lector (Koivunen, 2022):*

El error expuesto por Koivunen (2022) se observa en el libro de Clear (2020). Tal y como se explicaba anteriormente, se parte de una idea de que el lector no va a tener ninguna dificultad más allá de las que el autor considera como propias del ser humano.

En este fragmento que se presenta a continuación, se evidencia que si bien entiende que los lectores pueden tener circunstancias distintas, no las considera de tanto peso como para tener que modificar la estrategia que deberán seguir al formar sus hábitos:

A lo largo de este libro, hemos conocido docenas de historias de personas que presentan un alto desempeño (...) Todas las personas, equipos y empresas de los que hemos hablado en este libro han afrontado diversas circunstancias, pero

finalmente todos han progresado de la misma manera: mediante un compromiso de pequeñas, sostenibles e implacables mejoras (Clear, 2020, p.282)

8) *Está dirigido a un público heterogéneo (Peredo, 2019):*

De la misma forma en la que se ha expuesto que Clear (2020) tiende a infravalorar las circunstancias del lector y a presentar ciertos conceptos de forma reduccionista, también se podría decir que cumple con este error. Se dirige al lector de manera inespecífica por la manera superficial en la que aborda la diversidad y particularidades de sus lectores.

9) *Plantea un concepto de cambio como algo que llegará de forma “natural” y sin esfuerzo al lector (Mur, 2009):*

Clear (2020) no plantea el cambio como algo lineal. Sabe que es un proceso que requiere de constancia. Tiende a vincular esta dificultad con la forma en la que nos relacionamos con nuestros hábitos establecidos y defiende que una vez adoptados nuevos hábitos, ya logran fluir de forma natural.

El autor tiene claro que el cambio requiere esfuerzo durante un plazo de tiempo concreto, hasta que este cambio empieza a formar parte de las propias rutinas y uno se identifica con él, por lo que no cae en este error de la autoayuda.

3. Me quiero, Te quiero (María Esclapez):

María Esclapez (s.f.) se graduó en Psicóloga en la *Universidad Miguel Hernández*. Se especializó en Psicología clínica y de la salud, sexología y terapia de pareja en el *Instituto Superior de Estudios Psicológicos*. También ha realizado

colaboraciones en medios de comunicación y ha publicado tres libros vinculados a la sexología, relaciones de pareja y autoestima desde el punto de vista de la psicología.

El libro contiene un apartado de “*Bibliografía*” en la que cita aquellos artículos y libros en los que se basa para realizar sus afirmaciones, más allá de su formación en psicología.

Análisis de los mitos y errores:

1) Si expresas tu enfado, este desaparecerá (Paul,2001):

Esclapez (2022) se centra en la validación de las emociones y en compartirlas con la pareja para poder mejorar la comunicación. No promueve la expresión de la ira como método para hacerla desaparecer así que no se refleja este mito de la autoayuda en su publicación. También remarca que no es malo enfadarse pero sí se debe estar alerta respecto a cómo se gestiona.

Se mencionan tres estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo. El estilo que resulta más recomendable ante las circunstancias adversas que se puedan encontrar es el asertivo. En este estilo, se promueve la comunicación empática y la consideración con el otro. Por lo tanto, al defender el estilo asertivo, rechaza el estilo agresivo en el que se expresa la ira sin tener en cuenta al otro.

2) Cuando estés triste, piensa en ti mismo como una persona feliz, centrándote en lo positivo (Paul, 2001):

Esclapez (2020) no defiende la invalidación de las emociones y no está de acuerdo con este mito de Paul (2001). De hecho, a lo largo de su publicación enseña a

identificarlas, a cuestionarse el hecho de que estar con una pareja pueda generar tristeza y gestionar las emociones negativas.

Introduce también el concepto de responsabilidad afectiva en la pareja. Esta responsabilidad afectiva se plantea como una reflexión sobre los actos y palabras para saber cómo van a afectar al otro. Esclapez no solamente anima a centrarse en lo positivo sino que además, también busca que los integrantes de la pareja puedan ser corresponsables de sus emociones y puedan gestionarlas conjuntamente.

3) Visualizar tus metas, te ayudará a convertirlas en realidad (Paul, 2001):

Aplicado al ámbito de las relaciones sentimentales, Esclapez (2022) opta por defender todo lo contrario a lo que se describe en este mito de la autoayuda. La autora expone que las “metas”, si bien son necesarias para valorar en qué dirección se quiere ir en el futuro, no pueden ser lo único que mantengan la relación.

En las relaciones dependientes, los integrantes viven aferrados a lo que la relación puede llegar a ser, a una meta u objetivo al que se quiere llegar. Se defiende que este pensamiento no es realista y puede generar mucho sufrimiento en la persona.

4) Las autoafirmaciones positivas van a ayudarte a aumentar tu autoestima (Paul, 2001):

Esclapez (2022) vincula la baja autoestima con la relación dependiente en la que podía encontrarse la persona. No se centra en las autoafirmaciones positivas para repararla, sino que se focaliza en llevar a cabo actos para apartarse de ese lazo de dependencia y de este modo, sentirse mejor con uno mismo.

5) *La escucha activa te ayudará a comunicarte mejor con tu pareja (Paul, 2001):*

Esclapez (2022) no defiende que la escucha activa vaya a ser el único factor que entra en juego para mejorar la comunicación con la pareja. Sí que anima al lector a expresar lo que siente a su pareja sin esperar que lo pueda deducir. De hecho, aclara: “Te lo pediré porque tú no puedes leerme la mente y la comunicación es la única herramienta que me permite expresar peticiones” (p.26). Más que en la escucha activa, se centra en poder expresar al otro las necesidades propias.

6) *Expone los conceptos de forma reduccionista o simplificada (Papalini, 2010):*

En algunas ocasiones, Esclapez (2022) cae en generalizar el concepto de dependencia emocional de tal forma, que algunos lectores pueden sentirse identificados sin estar en una relación dependiente:

Tener la sensación de que algo no va bien: Una característica de las relaciones dependientes que nunca falla. Además, cuando la vives desde dentro, tienes la sensación de que, sin explicación aparente, nunca consigues estar del todo tranquilo. Y eso, cariño, es ansiedad (Esclapez, 2022, p.48).

La sensación de intranquilidad no tiene un único factor causal y no tiene que estar originada necesariamente por una relación de dependencia. Esclapez (2022), por tanto, sí cae en el error expuesto por Papalini (2010).

7) *Tiende a pasar por alto las circunstancias del lector (Koivunen, 2022):*

Hay algunos fragmentos de su publicación en los que Esclapez (2022) cae en este error de la autoayuda. Se centra en las relaciones de dependencia emocional.

Partiendo de esta base, hay que tener en cuenta que hay muchísima diversidad de circunstancias que pueda estar teniendo la persona dependiente.

8) *Está dirigido a un público heterogéneo (Peredo, 2019):*

Esclapez (2020) no explicita dirigirse a un público homogéneo. Sin embargo, tras la lectura del libro, resulta bastante evidente que va principalmente dirigido al lector joven, con riesgo a caer en relaciones de dependencia y dirigiéndose a ellos con un lenguaje juvenil y con alternativas diseñadas para el estilo de vida de jóvenes y adolescentes por lo que sí cae en este error.

9) *Plantea un concepto de cambio como algo que llegará de forma “natural” y sin esfuerzo al lector (Mur, 2009):*

Cuando habla del cambio, Esclapez (2022) no lo plantea como algo sencillo y que puede darse de forma automática sin que la persona tenga que realizar ningún tipo de esfuerzo para lograrlo. De hecho, aparece textualmente este fragmento:

No sé cuál es tu caso pero quiero que sepas que, aunque las personas podemos cambiar, el cambio no se da con solo quererlo. Una cosa es querer y la otra es poder. Y créeme, el amor, aunque es condición necesaria, no es condición única para querer o poder (Esclapez, 2022, p.172)

La autora baraja la posibilidad de que el cambio deseado no tiene porqué producirse. No hay una seguridad de que vaya a suceder en algún momento y anima a que los lectores no detengan su vida esperando a que el otro cambie. Por tanto, no comete este error habitual en el género.

4. El sutil arte de que (casi) todo te importe una mierda (Mark Manson):

Mark Manson (s.f.) se presenta a sí mismo como lo opuesto al “típico gurú de autoayuda”. Se graduó en Boston, tras realizar la carrera de Relaciones Internacionales. Durante muchos años, se dedicó a bloguear en su página web y daba consejos acerca de relaciones y de cómo lidiar con los diferentes retos que pueden presentarse desde un punto de vista satírico y contraintuitivo.

Su libro no consta de un apartado de “*Bibliografía*” en el que cite artículos o libros en los que se basa para realizar sus afirmaciones.

Análisis de los mitos y errores:

1) *Si expresas tu enfado, este desaparecerá (Paul, 2001):*

Manson (2018) no anima al lector a expresar su ira con el objetivo de que esta desaparezca. Si bien opina que las emociones siguen teniendo demasiada importancia en el día a día de las personas, no considera que la expresión de estas vayan a hacerlas desaparecer.

2) *Cuando estés triste, piensa en ti mismo como una persona feliz, centrándote en lo positivo (Paul, 2001):*

Manson (2018) explica que el dolor tiene un motivo y reprimir las emociones, es negar que tienen un propósito así que no cae en este mito. Defiende que el hecho de tener una emoción negativa, como podría ser la tristeza, es una señal de que hay algo que no se ha superado.

No obstante, Manson anima a que se cuestionen estas señales. Las emociones son descritas como señales neurobiológicas, por lo tanto, primarias e instintivas. Por lo tanto, no siempre que algo nos haga sentir mal significa que sea malo.

3) *Visualizar tus metas, te ayudará a convertirlas en realidad (Paul, 2001):*

Este mito no se ve reflejado en la publicación de Manson (2018). De hecho, el autor anima al lector a crear metas muy realistas, accesibles y a corto plazo para evitar la decepción. Expresa que muchas personas han tenido metas a lo largo de la historia y jamás han llegado a cumplirlas.

Busca preparar al lector para un posible fracaso. Quiere que entienda que no es ni mejor ni peor que los demás, por lo tanto, puede fracasar o puede lograrlo como cualquier otra persona que lo intente.

4) *Las autoafirmaciones positivas van a ayudarte a aumentar tu autoestima (Paul, 2001):*

Manson (2018) invita al lector a dudar de sus pensamientos y creencias, especialmente de aquellos que tiene acerca de sí mismo. Por lo tanto, no solamente no defiende que las autoafirmaciones positivas van a ayudar a aumentar la autoestima sino que anima a que las personas se califiquen de la forma más neutral posible:

Cuanto más estrecha y rara sea la identidad que elijas para ti, más parecerá amenazarte todo. Por esa razón, defínete en las formas más simples y ordinarias posibles (Manson, 2018, p.156).

En lugar de concebirse a sí mismo como alguien especial y único, Manson busca que el lector se sienta una persona más sin nada particular para no esperar un trato especial del mundo.

5) *La escucha activa te ayudará a comunicarte mejor con tu pareja (Paul, 2001):*

En este caso, Manson (2018) no contempla la escucha activa como un factor que mejora la comunicación en las relaciones. Cuando habla de las relaciones de pareja, destaca los límites claros y bien definidos entre los miembros como el factor clave para tener una relación sana.

6) *Expone los conceptos de forma reduccionista o simplificada (Papalini, 2010):*

Manson (2018) defiende que las personas tienden a preocuparse en exceso por las cosas mundanas que suceden en el día a día. Su libro se centra en relativizar la mayoría de sucesos, así que inevitablemente cae en el error expuesto por Papalini (2010). También expresa una opinión que refleja su tendencia a relativizar las emociones:

Las emociones están sobrevaloradas: Las emociones evolucionaron para un propósito específico: ayudarnos a vivir y reproducirnos un poquito mejor. Eso es todo (Manson, 2018, p. 44).

7) *Tiende a pasar por alto las circunstancias del lector (Koivunen, 2022):*

Manson (2018) se centra en aleccionar al lector con el objetivo de que los acontecimientos que le suceden le afecten menos así que en su libro se ve reflejado el error de Koivunen (2022). A lo largo de la publicación, repite en diversas ocasiones que

el hecho de que las cosas le importen mucho y que viva con intensidad las situaciones en las que se encuentra es perjudicial, llegando a referirse a ello como una enfermedad.

8) *Está dirigido a un público heterogéneo (Peredo, 2019):*

En base a la forma en la que se expresa Manson (2018) y la justificación de los errores anteriores, resulta evidente que se dirige a su público de forma poco específica. Por lo tanto, se puede afirmar que cae en este error de la literatura de autoayuda.

9) *Plantea un concepto de cambio como algo que llegará de forma “natural” y sin esfuerzo al lector (Mur, 2009):*

Manson (2018) no solamente no plantea el cambio como algo natural y que se producirá sin que el lector deba esforzarse sino que defiende que la mayoría de ellos tienden a surgir de una situación dolorosa y difícil para el individuo:

Nuestros cambios más radicales por lo regular suceden al final de nuestros peores momentos. Es solo cuando sentimos dolor intenso que estamos dispuestos a analizar nuestros valores y cuestionar por qué parecen estar fallándonos (Manson, 2018, p.171).

No cae, por tanto, en el error sugerido por Mur (2009).

5. El monje que vendió su ferrari (Robin Sharma):

Robin Sharma (s.f.) se licenció en derecho en la *Universidad de Dalhousie*. Posteriormente, empezó a publicar libros y se convirtió en *coach* de liderazgo. Actualmente cuenta con su propia empresa: *Sharma Leadership International* dedicada a la formación de dirigentes. El autor opta por redactar el libro en forma de

conversación entre dos personajes: Julián y John. El primero busca verter toda su sabiduría en su amigo y el segundo se muestra fascinado por todo aquello que se le cuenta.

Su libro no consta de un apartado de “*Bibliografía*” ni cita artículos o libros en los que se basa para realizar sus afirmaciones.

Análisis de los mitos y errores:

1) Si expresas tu enfado, este desaparecerá (Paul, 2001):

Sharma (2010) anima al lector a que exprese sus emociones para evitar que las reprima y de este modo, logre gestionarlas pero no defiende que el hecho de expresarlas vaya a causar que desaparezcan. De hecho, Julián se dedica durante años a trabajar en su mejora personal (incluyendo la gestión de las emociones), por lo que no concibe la expresión emocional como una solución inmediata para que esta desaparezca.

2) Cuando estés triste, piensa en ti mismo como una persona feliz, centrándote en lo positivo (Paul, 2001):

Julián pasa muchos años de su vida desviando su atención de la tristeza por la pérdida de su familia. No es hasta que pasa por un proceso de transformación espiritual que es capaz de asumir este dolor. Con esto, Sharma (2010) muestra la importancia de la gestión emocional y no defiende en ningún caso, la invalidación de las emociones así que no cae en este mito de la literatura de autoayuda.

3) Visualizar tus metas, te ayudará a convertirlas en realidad (Paul, 2001):

Si bien Sharma (2010) muestra a través de sus personajes muchas estrategias para lograr cambios permanentes y efectivos en la vida, también confía en el poder de la mente y en los efectos de la visualización del cambio:

Julián me dijo que, si se trataba de perder peso, yo debía visualizarme cada mañana, recién levantado, como una persona delgada, en forma, llena de vitalidad y energía (Sharma, 2010, p.100)

Por tanto, que la publicación de Sharma (2010) cae en el mito expuesto por Paul (2001) habitual en la literatura de autoayuda.

4) *Las autoafirmaciones positivas van a ayudarte a aumentar tu autoestima (Paul, 2001):*

La repetición de afirmaciones positivas se incluye dentro de la lista de técnicas que destaca Sharma (2010) en su publicación. Remarca el poder de la mente y de lo que uno se dice acerca del mundo, del cambio y de sí mismo. Cae por lo tanto, en este mito habitual en el género. De hecho, se manifiesta explícitamente que por el simple hecho de tener un solo pensamiento negativo, los sabios de *Sivana* (mentores de Julián) llegaban a autoinfringirse castigos físicos.

5) *La escucha activa te ayudará a comunicarte mejor con tu pareja (Paul, 2001):*

Sharma (2010) no habla de la escucha activa como un factor que vaya a mejorar la comunicación con la pareja. Lo que sí le recomienda Julián a John es que dedique más tiempo a las cosas que le importan; principalmente a su familia. Por tanto, el factor que destaca principalmente es el hecho de pasar tiempo de calidad con su pareja más que la escucha activa así que este mito no se ve reflejado en la publicación.

6) *Expone los conceptos de forma reduccionista o simplificada (Papalini, 2010):*

Sharma (2010) expone los conceptos a través de Julián, quién ha vivido una experiencia reveladora y durante tres años ha estado trabajando para aplicar muchos cambios a su vida. Julián se dirige a John cuando expone sus ideas. La mayoría de ejemplificaciones son acerca de su vida y de sus circunstancias. Inevitablemente, esto implica que las ideas se muestren de forma simplificada y se vea reflejado el error expuesto por Papalini (2010).

7) *Tiende a pasar por alto las circunstancias del lector (Koivunen, 2022):*

Los dos protagonistas de este libro han sido personas extremadamente dedicadas a su trabajo. Julián visita a John para mostrarle que hay muchas cosas más allá de la vida laboral que se está perdiendo. Sharma (2010) busca exponer al lector la idea de que dedique más tiempo a aquellas cosas que sirvan para cultivar su mente y su vida.

John trabaja muchísimas horas a la semana debido a su perfeccionismo y su foco en el trabajo. No lo hace porque forme parte de su horario laboral y por lo tanto, tiene la libertad de dejar de reducir su jornada. No obstante, los lectores de este libro pueden encontrarse en circunstancias muy diversas que no se tienen en cuenta. Al únicamente contemplar esta situación y no barajar otras, cumple con este error de la literatura de autoayuda.

8) *Está dirigido a un público heterogéneo (Peredo, 2019):*

Los conceptos del libro de Sharma (2010) están expuestos de forma concreta, dirigidos a un personaje con unas circunstancias específicas. Se trata de un libro dirigido a un público homogéneo (Peredo, 2019).

Además, las ideas expuestas no están respaldadas por la comunidad científica sino que se basan en los preceptos que siguen un grupo de sabios a raíz de sus creencias espirituales. El libro no es para todo tipo de lectores y no cae en este error del género.

9) *Plantea un concepto de cambio como algo que llegará de forma “natural” y sin esfuerzo al lector (Mur, 2009):*

En la publicación de Sharma (2010), John intenta que Julián le ofrezca una solución fácil para vivir un cambio revelador en su vida. No obstante, el sabio Julián tiene una respuesta muy clara al respecto:

Las recetas rápidas no funcionan. Todo cambio duradero requiere tiempo y esfuerzo. La perseverancia es la madre del cambio personal. Eso no quiere decir que necesites años para producir cambios profundos en tu vida (Sharma, 2010, p. 70).

Queda evidenciado, por lo tanto, que Sharma no defiende la idea de cambio como algo natural y por lo tanto, no cae en este error del género. A lo largo del libro, ofrece gran diversidad de estrategias para lograr este cambio. Todas ellas requieren tiempo, conciencia plena y constancia.

Discusión

El presente proyecto realiza un análisis de cinco de las publicaciones más vendidas en la literatura de autoayuda con el objetivo de analizar si la información que proporcionan está basada en la evidencia. Para ello, se seleccionaron nueve mitos y errores que han expuesto diferentes autores en referencia al género. Tras realizar una lectura exhaustiva de los cinco libros seleccionados, ha sido posible verificar que hay

diversidad en cuanto a las credenciales de los diferentes autores y con respecto a la evidencia científica en la que basan sus publicaciones. Todos ellos han caído en al menos dos de los mitos y errores analizados.

Resulta bastante revelador que solamente tres de los cinco autores hayan incluido un apartado bibliográfico en el que puedan justificar las afirmaciones realizadas a lo largo del libro. De estos tres autores, dos son profesionales de salud mental. Es decir, María Esclapez y Marian Rojas Estapé tienen estudios que respaldan sus afirmaciones y además, incluyen bibliografía para justificarlas.

En el libro de Rojas (2018), a diferencia de otras publicaciones, se tienen en cuenta las circunstancias del lector al exponer sus conceptos. No se limita a explicarlos sino que a continuación, aclara que las diferentes personas pueden partir de situaciones distintas y procede a mencionar algunas. Además, de todos los mitos y errores habituales que se cometen en las publicaciones de autoayuda, únicamente se ha podido detectar que caiga en dos de ellos. Y aunque es cierto que defiende que la forma en la que uno se percibe a sí mismo y la autoestima están relacionados, no se limita a hacer una asociación causal sino que también tiene en cuenta las expectativas, la forma en la que uno se juzga y se analiza a sí mismo. Refleja su experiencia en el mundo de la salud mental y su amplia perspectiva es característica de alguien que contempla los conceptos expuestos de forma amplia, sin invalidar ni dar por supuestas las características particulares que vivan sus lectores.

En el caso de Esclapez (2020), resulta evidente su formación en psicología y su exhaustiva investigación respecto a las relaciones y la dependencia emocional. Cuida la forma en la que expone los conceptos e intenta hacerlos comprensibles para el público general sin necesidad de que tengan una formación en salud mental. Sin embargo, es

cierto que el concepto de *relaciones dependientes* es muy amplio y en ocasiones podía caer en la simplificación. Tal es el caso de las soluciones o recursos que propone tras la ruptura. Habla del “*contacto 0*” como lo más efectivo. Propone no ver ni saber nada acerca de la ex pareja durante un periodo de tiempo concreto. Esto se hace, sin tener en cuenta que habrá muchos casos en los que esto no será posible. Cabe la posibilidad de que puedan haber hijos en común, negocios, propiedades o amistades que harían muy difícil o casi imposible el “*contacto 0*”. De hecho, Esclapez destaca estos casos pero no propone una alternativa igualmente efectiva.

En cuanto a la descripción de las relaciones de dependencia, se realiza una definición considerablemente amplia con gran cantidad de ejemplos concretos que podrían causar cierta confusión. Especialmente, una idea que planteó respecto a la sensación de intranquilidad en la relación y el hecho de que esto siempre era la manifestación de la ansiedad que generaba la dependencia emocional. No se contempla que con frecuencia podría ser posible que hubiera circunstancias externas afectando a uno de los miembros de la pareja, que haya una situación económica preocupante, familiares en una situación de salud delicada o muchos otros factores que llevan a que la relación de pareja se resienta. En este caso, esta sensación de intranquilidad existe pero no tiene que estar originada necesariamente por una relación de dependencia. Sin embargo, más allá de estas ocasiones en las que puede haber cierta dificultad en la definición de los conceptos, sigue exponiéndose en todo momento información validada y contrastada tanto a través de la bibliografía como de la experiencia personal de la escritora.

Clear (2020) es un ejemplo de autor que si bien no ha tenido una formación relacionada con el ámbito de la salud mental, sí que sostiene la mayor parte de sus

argumentos en una extensa bibliografía. Intenta presentar los nuevos hábitos de la forma más sencilla y atractiva posible sabiendo la dificultad que suponen para la mayoría de personas. Parte de la base de que todos los lectores poseen ya cierto grado de autocontrol en cuanto a las rutinas que se plantean y no aclara que habrá algunos que necesiten cierta ayuda adicional de un profesional de la salud para poder llevarlos a cabo. Se podría decir que en este aspecto, sí que se evidencia la falta de experiencia en el mundo de la psicología. Es un libro que puede ser de mucha utilidad para personas que son capaces de ser disciplinadas y solamente necesitan una manera efectiva de dar forma a sus hábitos. Sin embargo, esto no es algo que parezca que el autor quiere mostrar. De hecho, explica en muchas ocasiones ejemplos de casos reales con el objetivo de que los lectores se puedan sentir identificados y no perciban los retos como inalcanzables.

Clear (2020) parte de una idea de que el lector sabe en quién quiere convertirse, sabe qué hábitos le llevarán hasta allí y tiene el autocontrol como para llevarlos a cabo sin mayores dificultades. Se podría decir que tiene una visión normotípica de la persona aún cuando se dirige específicamente a lectores que tienen dificultades para implementar rutinas en su vida. Es frecuente que las personas que no logren incluir hábitos nuevos, puedan tener impedimentos de tipo emocional o cognitivo.

En el caso de los dos autores restantes, no se ha encontrado una relación entre sus estudios académicos y lo que exponen en sus libros, ni tampoco se adjunta una bibliografía que refleje la evidencia empírica de aquello que se afirma en la publicación. Mark Manson y Robin Sharma exponen sus afirmaciones de forma contundente e intentando trasladarlas a la población general a pesar de que estas no estén sustentadas en la evidencia científica. Es posible que en algunos perfiles específicos de lectores, su

forma de comunicación pueda generar un mensaje impactante pero habría que plantearse si no resulta poco ético que se esté presentando su discurso como una verdad absoluta cuando solamente se trata de una opinión personal de los autores.

Los dos autores siguen estrategias radicalmente opuestas al comunicarse con el lector y por lo tanto, se podría decir que están dirigidos a dos perfiles muy distintos de persona. Por un lado, Manson (2018) se comunica con un estilo directo e incluso en ocasiones autoritario hacia el lector mientras que por el otro, Sharma (2010) acompaña sus afirmaciones con un tinte espiritual que busca mostrar el camino de la verdadera vida plena.

Sharma (2010) relata una novela en la que los personajes transmiten sus ideas en una conversación. Si bien hay ciertos momentos en los que el receptor pone en duda algunas de las ideas expresadas por su amigo, mayormente estas son resueltas con una simple frase o breve metáfora. No hay debate en la conversación a pesar de las místicas ideas del emisor. Esto puede trasladar al lector un mensaje peligroso de confianza en las palabras del personaje por la seguridad con la que las manifiesta. Además, se exponen técnicas y herramientas muy concretas que requieren de tiempo y esfuerzo. Si verdaderamente se quisieran aplicar a la vida del lector, sería necesario ajustarlas a sus posibilidades porque resulta inverosímil que puedan incorporarse tal y como las describe el personaje. En cuanto a la conversación entre ambos personajes, Julián y John, lo cierto es que no resulta representativa en comparación con la vida de los lectores. Es relativamente simple dedicar más tiempo a los elementos que plantea Julián si el principal impedimento es la necesidad que se tiene de trabajar más, como es el caso de John. Sin embargo, el lector puede encontrarse en gran diversidad de situaciones en las que esto no es posible.

Por otra parte, Manson (2018) presenta una tendencia a mostrar una postura reduccionista que podría dejar entrever su falta de investigación y su distancia con el mundo de la psicología. Está claro que muchas de las personas a las que se dirige y que cumplen las características que él describe, pueden necesitar el acompañamiento de un profesional de la salud mental. No obstante, el autor expone el dolor y el sufrimiento como algo biológico que ha sido necesario para la supervivencia de la especie pero que ya no debería tener tanto peso. Esto lo hace sin tener en cuenta el tipo de personalidad del lector al que se dirige, las variables personales que puedan estar en juego o las circunstancias que puedan estar viviendo en un punto concreto de su vida. Se dirige al lector intentando exponer sus argumentos de forma directa y planteándolos como la única solución posible para su malestar. Al no sugerir alternativas, resulta evidente que se dirige a un tipo de lector concreto al que le va a servir esta estrategia.

La salud mental es un tema que en la actualidad está teniendo cada vez más peso en la sociedad. No es de extrañar, por lo tanto, que haya una tendencia a hablar cada vez más de ella. Esto es algo positivo aunque es necesario tener en cuenta que existen unos profesionales formados y que no todo el mundo está cualificado para realizar publicaciones de autoayuda sin la seguridad de que lo que están diciendo sea realmente lo más beneficioso para el lector. Tras el análisis realizado, cabe señalar la diversidad en cuanto a titulación académica de los autores y cómo esta afecta a la tendencia que tienen de cometer errores y caer en los mitos más comunes.

Evidentemente hay muchas más publicaciones y no en todos los casos, los autores menos formados en salud mental van a cometer este tipo de errores, sin embargo es una tendencia que se ha podido ver reflejada en esta pequeña muestra. Se debe tener en cuenta que el público consumidor de literatura de autoayuda puede no estar formado

en salud mental y en ocasiones al adquirir este tipo de publicaciones, recibe una información que no está contrastada o que no tiene evidencia empírica.

Bergsma (2008) también destacó la importancia de considerar la calidad del lector y el tipo de interpretación que este va a hacer de los conceptos expuestos por el autor. Si bien esto es cierto, en caso de que los conceptos ya se hayan planteado de forma reduccionista o utilizando información poco contrastada, puede ser causa de que se produzcan interpretaciones erróneas. Esto puede ser debido a que, como bien señaló Papalini (2010), las publicaciones de autoayuda no cuentan con un intermediario entre el lector y la información del libro. Recae en el lector, por tanto, decidir qué ideas o técnicas va a tener en cuenta y cuáles dejará a un lado.

La literatura de autoayuda es un recurso que puede favorecer a muchas personas y a la que muchos profesionales de la salud mental recurren para complementar la terapia con sus pacientes. Sin embargo, es un género muy diverso y por ello, hay gran cantidad de autores con diferentes formaciones. No obstante, el momento actual podría ser una buena ocasión para sugerir alternativas que puedan hacer frente a la diferencia de credenciales de los autores y a la evidencia empírica al exponer los conceptos.

Las editoriales que publican libros de autoayuda son empresas y como tales, buscan obtener el máximo beneficio económico ya sea a través de autores con caras conocidas, títulos controversiales o portadas llamativas. Lamentablemente, no siempre priorizan el beneficio que los mensajes de sus publicaciones van a tener en los lectores.

Sin embargo, limitar el género de la autoayuda podría perjudicar tanto a escritores como a editoriales por lo que sería una medida muy compleja de establecer. No obstante, Bergsma (2008) también destacó en su momento, el hecho de que los libros de autoayuda no cuentan con un apartado de advertencias. Se trata de un recurso

muy utilizado por personas con algún tipo de dificultad en su vida o con algún tipo problema de salud mental.

Tal y como plantearon Hand et al. (2015), llevar a cabo un análisis de la literatura de la literatura de autoayuda, podría ser beneficioso para los lectores. Sería ético hacer una reseña al inicio de la lectura de hasta qué punto un autor habla de su propia experiencia subjetiva o se basa en información contrastada para avisar al lector del tipo de mensaje que va a recibir. Entonces, este podría decidir con conocimiento de causa si esa lectura es lo que busca o prefiere invertir su tiempo y dinero en otra publicación de autoayuda con otro tipo de características.

Por el momento y dada la situación actual con respecto a este género, habría que concienciar más a los lectores para que comprendan la gran diversidad de escritores que hay y la responsabilidad que recae sobre ellos al elegir las publicaciones que van a adquirir.

Cabe destacar que todo estudio tiene sus limitaciones. En este caso, si bien se han analizado cinco de los libros más vendidos, hay muchos otros que han quedado excluidos de la selección. Los resultados y discusión del proyecto se encuentran sujetos a las cinco publicaciones elegidas. Al tratarse de un género tan amplio y diverso (Ampudia, 2006) es necesario plantearse si los resultados y discusión hubieran variado ante el análisis de un mayor número de libros. Otra de las limitaciones que se quiere mencionar, es que los mitos y errores expuestos en base a la revisión de la literatura representan únicamente una selección de entre todos los existentes. Por último, se ha considerado importante tener en cuenta que todo el estudio está sujeto a la interpretación de una sola lectora. Aún así, es importante remarcar que se han aportado los resultados con la máxima imparcialidad posible.

Podría ser interesante que, en futuros estudios se realizara un análisis de la literatura de autoayuda incluyendo una muestra más amplia de lectores y de publicaciones para mostrar si las conclusiones obtenidas corresponden con los de la presente revisión.

Conclusiones

Como se ha podido apreciar a lo largo de este proyecto, de entre los cinco libros seleccionados, hay diversidad de formación académica por parte de los autores y como consecuencia, los autores menos cualificados en el ámbito de la salud mental y con menos búsqueda bibliográfica, han mostrado una mayor tendencia a caer en los mitos y errores más habituales de la literatura de autoayuda o a exponer los conceptos de forma reduccionista y sin la cantidad de matices que implican.

También cabe destacar que se ha podido ver reflejado alguno de los mitos de la autoayuda en cuatro de los cinco libros seleccionados por lo que las publicaciones más vendidas en el género siguen teniendo tendencia a contener afirmaciones basadas en ideas erróneas. A partir de esta información, se valora la opción de poder advertir a los lectores de la veracidad de los argumentos de los libros que van a adquirir como posible solución.

Referencias

- Ampudia, F. (2006) Administrar el yo: Literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 113, 49-75. <https://doi.org/10.2307/40184725>
- Anderson, E., Evans, A., Riley, S. & Robson, M. (2019). The gendered nature of self-help. *Feminism & Psychology*, 29 (1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/0959353519826162>
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*. 9, 341-360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Biggart, N. W. (1983). Rationality, meaning, and self-management: Success manuals, 1950-1980. *Social Problems*, 30 (3), 298–311. <https://doi.org/10.2307/800355>
- Clear, J. (2020) *Hábitos Atómicos*. Diana Editorial.
- Clear, J. (s.f.) *About*. James Clear Recuperado el 6, abril, 2023, de <https://jamesclear.com/>
- Esclapez, M. (2022) *Me quiero, Te quiero*. Bruguera.
- Esclapez, M, (s.f.) *¿Quién soy?* Maria Esclapez. Recuperado el 6, abril, 2023, de <https://mariaesclapez.com/>
- Hand, A., Juster, R., Lupien, S., Marin, M., Raymond, C. & Sindi, S. (2015) Salivary cortisol levels and depressive symptomatology in consumers and non consumers of self-help books: A pilot study. *Neural Plasticity*, 2016, 1–12. <http://doi.org/10.1155/2016/3136743>
- Koivunen (2022). Cruel promises and change in work-related self-help books. *International Journal of Lifelong Education*, 41 (4-5), 465-475. <https://doi.org/10.1080/02601370.2022.2112778>

- Kappel, B. & McLean, S. (2015). She reads, he reads: Gender differences and learning through self-help books. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 6 (1), 55-72. <https://doi.org/10.3384/rela.2000-7426.rela0138>
- Manson, M. (2018) *El sutil arte de que casi todo de importe una mierda*. Harpercollins.
- Manson, M. (s.f.) *About Mark Manson*. Mark Manson. Recuperado el 6, abril, 2023, de <https://markmanson.net/>
- Mur Effing, M. (2009). The origin and development of self-help literature in the United States: The concept of success and happiness, an overview. *Atlantis*, 31(2), 125–141. <http://www.jstor.org/stable/41055368>
- Papalini, V. (2006). La literatura de autoayuda, una subjetividad del sí-mismo enajenado. *La trama de la comunicación*. 11, 331-342. <https://doi.org/10.35305/lt.v11i0.411>
- Papalini, V. (2010). Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad. *Athenea Digital*, 19, 147-169. <https://doi.org/10.5565/rev/athenead/v0n19.722>
- Paul (2001, Marzo). Self-help: Shattering the myths. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200103/self-help-shattering-the-myths>
- Peredo (2019) Lectores de literatura de autoayuda en dos contextos universitarios. *Álabe*, 20. <https://doi.org/10.15645/Alabe2019.20.1>
- Quilliam (2005). Self-help books. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*, 31(3), 243–244. <http://doi.org/10.1783/1471189054483744>
- Ramke, H. (2000). Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies*, 14 (1), 61-78. <http://doi.org/10.1080/095023800334986>

Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Planeta.

Rojas, M. (s.f.) *Sobre mí*. Marian Rojas-Estapé. Recuperado el 6, abril, 2023, de <https://marianrojas.com/>

Sharma, R. (2010) *El monje que vendió su Ferrari*. Debolsillo.

Sharma, R. (s.f.) *About Robin*. Recuperado el 6, abril, 2023, de <https://www.robinsharma.com/>

Woodstock, L. (2005) Vying constructions of reality: Religion, science, and "positive thinking" in self-help literature, *Journal of Media and Religion*, 4:3, 155-178.

https://doi.org/10.1207/s15328415jmr0403_3

Woolsey, N. (1983) Rationality, meaning, and self-management: Success manuals, 1950-1980. *Oxford University Press*, 30 (3), 298-311.

<https://doi.org/10.2307/800355>