

Descubre los 9 audiolibros más populares del 2023 en Audioteka

11 Jun 2024 · 11 min de lectura

¿Viajas en coche, autobús o avión? ¿Buscas relajarte en el sofá o durante tu entrenamiento? ¡Los audiolibros son tu mejor compañero! En Audioteka están los 9 audiolibros más populares del 2023 con una amplia gama de historias bien narradas para aprovechar al máximo tu tiempo.

Explora la colección con miles de audiolibros, narrados por los mejores lectores y con una [calidad](#) de audio excepcional, ahora si ya no caigamos en la teoría de los audiolibros del 2023, vamos a lo que viniste, mira el top 9 de audiolibros

El increíble Top 9 audiolibros más populares del 2023

1. [Hábitos atómicos](#) por [James Clear](#)

HÁBITOS ATÓMICOS parte de una simple pero poderosa pregunta: ¿Cómo podemos vivir mejor? Sabemos que unos buenos hábitos nos permiten mejorar significativamente nuestra vida, pero con frecuencia nos desviamos del camino: dejamos de hacer ejercicio, comemos mal, dormimos poco, despilfarramos. ¿Por qué es tan fácil caer en los malos hábitos y tan complicado seguir los buenos?

James Clear nos brinda fantásticas ideas basadas en investigaciones científicas, que le permiten revelarnos cómo podemos transformar pequeños hábitos cotidianos para cambiar nuestra vida y mejorarla. Esta guía pone al descubierto las fuerzas ocultas que moldean nuestro comportamiento—desde nuestra mentalidad, pasando por el ambiente y hasta la genética— y nos demuestra cómo aplicar cada cambio a nuestra vida y a nuestro trabajo. Después de leer este libro, tendrás un método sencillo para desarrollar un sistema eficaz que te conducirá al éxito. Aprende cómo...

- Darte tiempo para desarrollar nuevos hábitos
- Superar la falta de motivación y de fuerza de voluntad
- Diseñar un ambiente para que el éxito sea fácil de alcanzar
- Regresar al buen camino cuando te hayas desviado un poco

2. [En la sombra](#) por el [Príncipe Harry, duque de Sussex](#)

Fue una de las imágenes más desgarradoras del siglo XX: dos niños, dos príncipes, caminando detrás del féretro de su madre mientras el mundo contemplaba la escena con pesar... y horror. A la vez que se daba sepultura a Diana, princesa de Gales, miles de millones de personas se preguntaron qué debían de pensar y sentir esos príncipes y qué rumbo tomarían sus vidas en adelante.

En el caso de Harry, esta es, por fin, esa historia.

Con su franqueza directa y sin concesiones, "En la sombra" es una publicación que marcará un hito, llena de lucidez, revelaciones, introspección y sabiduría, adquirida a un alto coste, sobre el eterno poder del amor.

3. [El viento conoce mi nombre](#) por [Isabel Allende](#)

Una historia de violencia, amor, desarraigo y esperanza

Un AUDIOLIBRO DRAMATIZADO en el que participan más de 20 actores y actrices de 4 países distintos, así como la propia ISABEL ALLENDE.

Samuel Adler es un niño judío de seis años cuyo padre desaparece durante la Noche de los Cristales Rotos, en la que su familia lo pierde todo. Su madre, desesperada, le consigue una plaza en un tren que le llevará desde la Austria nazi hasta Inglaterra. Samuel emprende una nueva etapa con su fiel violín y con el peso de la soledad y la incertidumbre, que lo acompañarán siempre en su dilatada vida.

Arizona, 2019. Ocho décadas más tarde, Anita Díaz, de siete años, sube con su madre a bordo de otro tren para escapar de un inminente peligro en El Salvador y exiliarse en Estados Unidos. Su llegada coincide con una nueva e implacable política gubernamental que la separa de su madre en la frontera. Sola y asustada, lejos de todo lo que le es familiar, Anita se refugia en Azabahar, el mundo mágico que solo existe en su imaginación. Mientras tanto, Selena Durán, una joven trabajadora social, y Frank Angileri, un exitoso abogado, luchan por reunir a la niña con su madre y por ofrecerle un futuro mejor.

En *El viento conoce mi nombre* pasado y presente se entrelazan para relatar el drama del desarraigo y la redención de la solidaridad, la compasión y el amor. Una novela actual sobre los sacrificios que a veces los padres deben hacer por sus hijos, sobre la sorprendente capacidad de algunos niños para sobrevivir a la violencia sin dejar de soñar, y sobre la tenacidad de la esperanza, que puede brillar incluso en los momentos más oscuros.

4. [Cómo hacer que te pasen cosas buenas](#) por [Marian Rojas](#)

Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz: conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y autoexigencia, reivindicar el papel del optimismo.

5. [La revolución de la glucosa](#) por [Jessie Inchauspé](#)

Mejora todos los aspectos de tu salud, desde el peso, el sueño, los antojos, el estado de ánimo, la energía, la piel... e incluso retrasa el envejecimiento con trucos fáciles de implementar y basados en la ciencia que te ayudan a controlar tus niveles de azúcar en sangre mientras sigues comiendo los alimentos que te encantan.

La glucosa, o azúcar en la sangre, es una molécula diminuta que tiene un gran impacto en nuestra salud. Entra en nuestro torrente sanguíneo a través de los alimentos ricos en almidón o dulces que comemos. El noventa por ciento de las personas sufren de demasiada glucosa en su sistema, y la mayoría no lo saben.

¿Los síntomas? Antojos, fatiga, infertilidad, problemas hormonales, acné, arrugas... Y con el tiempo, el desarrollo de enfermedades como la Diabetes tipo 2, Síndrome de Ovario Poliquístico, cáncer, demencia y enfermedades del corazón.

Basándose en ciencia de vanguardia y en su propia investigación pionera, la bioquímica Jessie Inchauspé ofrece diez trucos simples y sorprendentes para ayudarnos a equilibrar nuestros niveles de glucosa y revertir sus síntomas, sin ponernos a dieta y sin renunciar a los alimentos que amamos. Por ejemplo:

- Comer los alimentos en el orden correcto te hará perder peso sin esfuerzo.
- ¿Qué ingrediente secreto te permitirá comer postre y aun así entrar en el modo quemagrasa?
- ¿Qué pequeño cambio en tu desayuno desbloqueará energía y reducirá tus antojos?

Entretenido, informativo y repleto de los datos científicos más recientes, este libro presenta una nueva forma de pensar para mejorar tu salud. La revolución de la glucosa está repleto de consejos que pueden mejorar tu vida de manera drástica e inmediata, independientemente de cuáles sean tus preferencias dietéticas.

6. [El Club de las 5 de la mañana](#) por [Robin Sharma](#)

«Los libros de Robin Sharma están ayudando a personas de todo el mundo a llevar vidas mejores.» Paulo Coelho

Robin Sharma es uno de los mayores expertos mundiales en liderazgo y desempeño. Desarrolló el concepto del Club de las 5 de la mañana hace más de veinte años a partir de los revolucionarios hábitos que han permitido a sus clientes incrementar su productividad, mejorar su salud y afrontar con serenidad la extremadamente compleja época en que vivimos.

Este libro, de profundo impacto personal, nos descubrirá las rutinas que han hecho posible que muchas personas alcancen grandes resultados al tiempo que nuestra felicidad y vitalidad aumenta.

A través de una entretenida historia de dos personas que conocen al mismo tiempo a un excéntrico magnate que termina por convertirse en su mentor, El Club de las 5 de la mañana nos muestra:

- Una forma de aprovechar las mañanas para conseguir unos resultados extraordinarios.- Una fórmula poco conocida para despertarse temprano con buen ánimo y la energía necesaria para aprovechar el día al máximo.- Un método para dedicar las horas más tranquilas del día a hacer ejercicio, renovarse y crecer como persona.- Un hábito científicamente probado que nos permitirá levantarnos mientras los demás siguen durmiendo y disponer así de unas horas preciosas para pensar, potenciar nuestra creatividad y empezar el día con calma y sin prisas.- Unas tácticas poco conocidas para proteger nuestro talento de la distracción digital.

Reseñas: «El gurú estrella del liderazgo.» The Globe and Mail

«Aunque Sharma rechaza la etiqueta de "gurú", es difícil pensar en este director general de otro modo.» Publishers Weekly

«Tiene tantos seguidores como Dalai Lama.» The Times of India

7. El cuco de cristal por Javier Castillo

¿ESTÁS PREPARADO PARA ARRIESGAR TU CORAZÓN?

Vuelve Javier Castillo

MAGNÉTICA - SALVAJE - MONUMENTAL - TREPIDANTE

El regreso más esperado

MÁS DE 1.700.000 EJEMPLARES VENDIDOS

Un trasplante de urgencia

Un donante lleno de secretos

¿Qué esconden los latidos de tu corazón?

Nueva York, 2017. Cora Merlo, médico residente de primer año, sufre un infarto fulminante que la obliga a un trasplante de corazón. Aún convaleciente la joven recibe la visita de una extraña mujer con una enigmática oferta: pasar unos días en Steelville, un pequeño pueblo de interior, para conocer la vida de su hijo Charles, el donante de su corazón.

Cora se adentra así en un hogar lleno de secretos, en un misterio que se extiende durante veinte años y en un pueblo hermético en el que, justo el día de su llegada, desaparece un bebé en un parque público.

8. El Ritmo de la Guerra (El Archivo de las Tormentas 4) por Brandon Sanderson

El Ritmo de la Guerra es la esperada cuarta parte de la decalogía «El Archivo de las Tormentas» y el libro que continúa la historia de El camino de los reyes, Palabras radiantes y Juramentada.

Hay secretos que hemos guardado mucho tiempo. Vigilantes. Insomnes. Eternos. Y pronto dejarán de ser nuestros.

La Una que es Tres busca, sin saberlo, el alma capturada. El spren aprisionado, olvidado hace mucho tiempo. ¿Puede liberar su propia alma a tiempo de hallar el conocimiento que condena a todos los pueblos de Roshar?

El Soldado Caído acaricia y ama la lanza, incluso mientras el arma hiende su propia carne. Camina siempre hacia delante, siempre hacia la oscuridad, sin luz. No puede llevar consigo a nadie, salvo aquello que él mismo puede avivar.

La Hermana Derrumbada comprende sus errores y piensa que ella misma es un error. Parece muy alejada de sus antepasados, pero no comprende que son quienes la llevan a hombros. Hacia la victoria, y hacia ese silencio, el más importante de todos.

Y la Madre de Máquinas, la más crucial de todos ellos, danza con mentirosos en un gran baile. Debe desenmascararlos, alcanzar sus verdades ocultas y entregarlas al mundo. Tiene que reconocer que las peores mentiras son las que se cuenta a sí misma.

Si lo hace, nuestros secretos por fin se convertirán en verdades.

La crítica ha dicho:

«Me encantó este libro... ¿Qué más puedo decir?» Patrick Rothfuss sobre "El camino de los reyes"

«Un clásico de Sanderson.» Publishers Weekly sobre "Juramentada"

9. [Triunfo](#) por [Robin Sharma](#)

¿Estás listo para llevar tu vida personal y profesional a un nuevo nivel? ¿Sientes que ya es hora de tomar conciencia de lo que puedes llegar a ser, y experimentar el éxito que estás esperando? ¿Cansado de conformarte con poco?

Si has respondido afirmativamente a estas preguntas, este libro es para ti.

Conjugando la búsqueda de la excelencia, la maestría en los negocios y una gran capacidad inspiracional, Triunfo, una guía para alcanzar la plenitud destila el pensamiento de Robin Sharma en 101 sencillas pero poderosas lecciones que te ayudarán a destacar en el trabajo y a vivir espléndidamente. Entrar en primera clase es solo cuestión de un paso.

Comienza hoy.

Reseña: «Los libros de Robin Sharma ayudan a que personas de todo el mundo disfruten de una vida mejor.» Paulo Coelho

Sumérgete en estas fascinantes historias disponibles en Audioteka y lleva la magia de la narración contigo a donde vayas!