

Psico-Cibernética [Psycho-Cybernetics]

author: Maxwell Maltz

2026-07

Synopsis

author	Maxwell Maltz
readBy	Marcelo Russo
inLanguage	spanish

Psico-Cibernética, de Maxwell Maltz, es un libro de autoayuda publicado en 1960 que ha sido traducido a más de 30 idiomas y vendido más de 30 millones de copias en todo el mundo. El libro se basa en la teoría de la cibernética, que estudia los sistemas de control y comunicación, para explicar cómo nuestros pensamientos y creencias pueden afectar nuestro comportamiento y nuestros resultados en la vida.

Maltz, un cirujano plástico, observó que sus pacientes, después de someterse a una cirugía estética, seguían sintiéndose insatisfechos con su apariencia incluso después de que la cirugía hubiera tenido éxito. Llegó a la conclusión de que la imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestra autoimagen, es un factor importante que determina nuestro comportamiento y nuestros resultados.

En Psico-Cibernética, Maltz propone un modelo de cambio personal basado en tres principios fundamentales:

- La imagen mental: Nuestra autoimagen es una imagen mental que tenemos de nosotros mismos. Es una representación de nuestras creencias, valores y expectativas sobre lo que somos y lo que podemos lograr.
- El objetivo: Un objetivo es una imagen mental de lo que queremos lograr. Es lo que nos motiva a actuar y a tomar medidas.
- La acción: La acción es el proceso de poner en práctica nuestros objetivos. Es lo que nos lleva a alcanzar nuestros sueños.

Maltz sostiene que para lograr un cambio personal significativo, debemos comenzar por cambiar nuestra autoimagen. Si tenemos una autoimagen negativa, nos limitaremos a nosotros mismos y no alcanzaremos nuestro pleno potencial. Por el contrario, si tenemos una autoimagen positiva, nos sentiremos más seguros y motivados para alcanzar nuestros objetivos.

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()