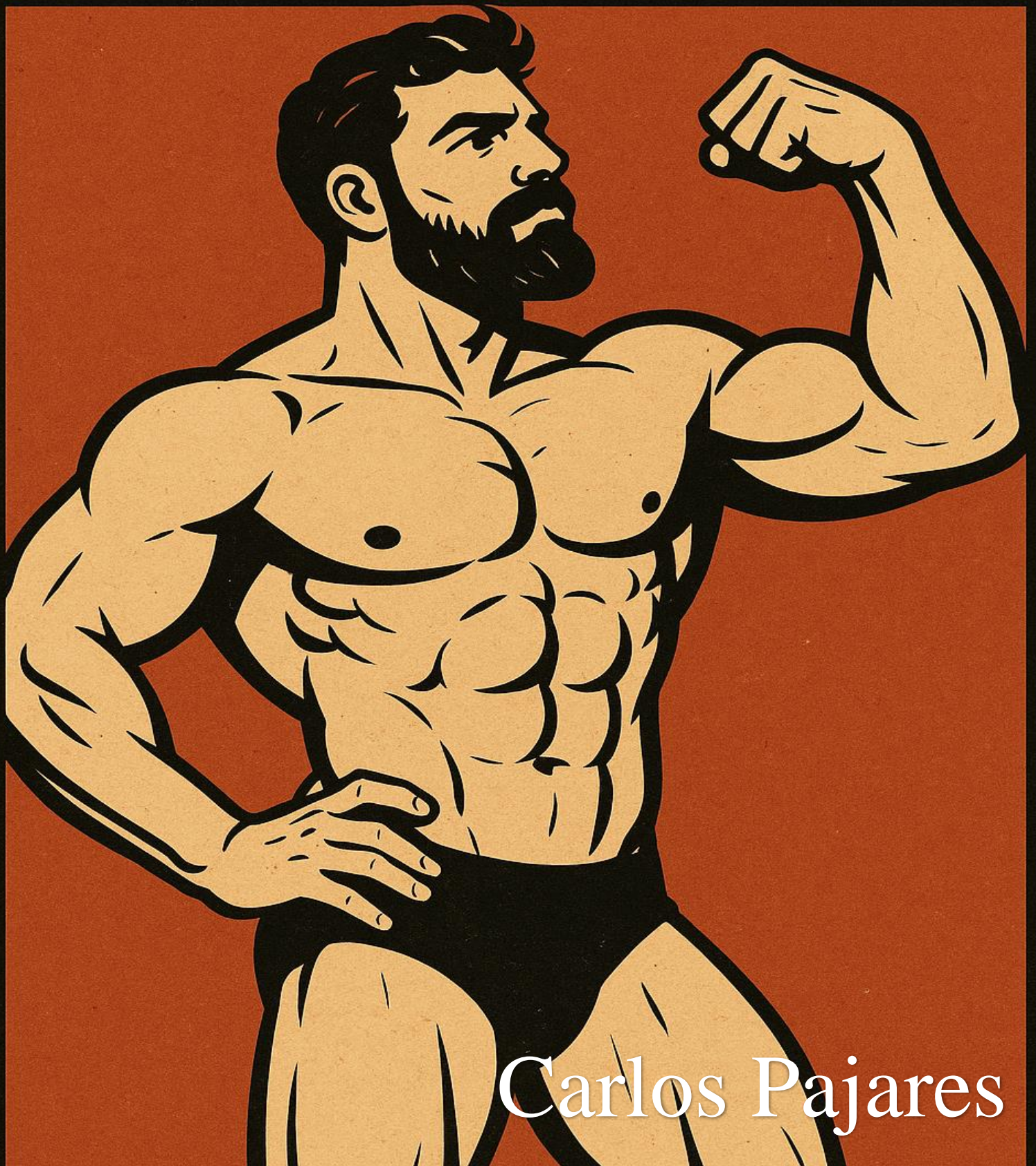


APOTEOSIS



Carlos Pajares

APOTEOSIS

EL SENDERO DE UN HOMBRE

*Los Secretos para Forjarte como Hombre que la Sociedad te esta
Ocultando*

Hombres de Acero

Escrito por el equipo de **Hombres de Acero** dirigido por Carlos Pajares .

“No hay viento favorable para el que no sabe
a dónde va”

- Séneca

“Llegará el momento en que creas que todo
ha terminado. Ese será el
principio.”

- Epicuro

Índice

Construye tu Filosofía de Vida.....	7
Filosofía Vikinga	24
Hombre Alfa vs Hombre Sigma.....	35
Las Virtudes de un Hombre	48
El Dinero.....	52
El Poder y Estatus.....	66
La Fuerza y el Coraje	76
El Liderazgo y la Maestría	97
Forjar Masculinidad en la Era Actual	114
Control de las Emociones	142
Tu Tribu	154
Las Mujeres de la Actualidad.....	163
Conquista el Mundo.....	218

Introducción

Hola, estos meses hemos estado trabajando junto al equipo en este nuevo libro enfocado al desarrollo masculino.

Durante un tiempo en la comunidad hemos visto como todos vamos evolucionando cada día y vemos que la seducción es buena, pero lo más importante es regresar a los orígenes y crear un pilar en tu vida que te ayude a ti principalmente a desarrollarte en todos los sentidos y después de eso introducirte al mundo de la seducción.

Muchos van por la vida detrás de las mujeres intentando “seducir” y tener noches de sexo, pero si no te enfocas en ti primeramente de nada te va servir tener relaciones con diferentes mujeres. Al final tu vida estará vacía, el tiempo te cobrará factura y te costará más desarrollarte.

Si estás leyendo este libro es porque estás decidido a cambiar tu vida y encontrar tu propio camino como hombre en un mundo en tiempos difíciles... Guerra, escases de alimento, enfermedades, la economía global cayendo, violencia, debilidad, etc.

En un mundo lleno de problemas donde culpan al hombre solo por ser hombre, te dicen que tienes una “masculinidad frágil” y la sociedad busca “reconstruirte” para mantenerte débil... ¿Podrás forjar tu camino, tus cualidades, tu filosofía de vida y salir adelante?

Ragnarok en la mitología nórdica es la batalla del fin de los dioses.

Esta es tu propia batalla para no dejarte gobernar por la sociedad actual, esta es tu batalla en el **Ragnarok**.

Construye tu Filosofía de Vida

Primeramente, vamos a hablar de la filosofía de vida.

Filosofía de vida es una expresión que se refiere a los principios, valores e ideas que rigen el estilo de vida de una persona o de un grupo y orientan su comportamiento en busca de la autorrealización.

Existen muchos tipos de filosofía de vida en la sociedad. Muchas provienen de las religiones o espiritualidades como el cristianismo, el judaísmo, el islamismo, el budismo, el taoísmo, etc. Sin embargo, aunque toda religión encarna una filosofía de vida, no toda filosofía de vida constituye una religión. También existen filosofías de vida de naturaleza agnóstica.

Todas tienen en común el hecho de que provienen del ejercicio crítico del pensamiento, pues pretenden hallar el mejor modo de existir humanamente. Así, más que una interrogante metafísica, una filosofía de vida es, pues, un código que orienta las actitudes humanas para alcanzar la autorrealización, la paz y la justicia.

Para que se pueda hablar de filosofía de vida, es necesario que exista una conciencia reflexiva ante la naturaleza de la vida. Una filosofía de vida deriva de un acto consciente y deliberado de reflexión sobre la existencia. Es decir, se funda en la conciencia y el autoconocimiento. Lo contrario es, en consecuencia, vivir en estado autómatas o automático.

Pero, ¿Qué filosofía seguir en la actualidad? ¿Cómo forjar una filosofía de vida como Hombre?

PASOS PARA FORJAR TU FILOSOFÍA DE VIDA

Si desconoces tu propósito en la vida, correrás el riesgo de ser utilizado por quien sí conozca el suyo. Así que, si no lo tienes, es importante construirlo. Tu filosofía de vida te asegura recorrer el camino que elijas hacia tus sueños y es más difícil que alguien te manipule o quiera hacerte cambiar de opinión sobre algo.

Tener tu filosofía te hará más fácil tomar decisiones en tu vida.

Reflexiona y responde las siguientes preguntas clave:

¿Quién soy?

¿De dónde vengo?

¿Con quién y con qué estoy comprometido y de qué manera?

¿Cuáles son mis talentos o fortalezas?

¿Cuál es mi propósito de vida o para qué estoy aquí?

Escribe un párrafo que entrelace las respuestas.

Apréndetelo e incorpóralo en ti.

Sencillo ¿no?... Pues la verdad que es sencillo, pero no es fácil aplicarlo. Reflexionar en esas preguntas te darán la base para forjar tu propia filosofía que es algo muy importante.

La incertidumbre drena mucha energía y genera estrés. La claridad precede al éxito y mientras más claro veas lo que sucede en tu vida, tomarás mejores decisiones con las que obtendrás mejores resultados. Al conocer tus fortalezas y la manera de utilizarlas:

- ♦ Tendrás mayor confianza en ti mismo para enfrentar situaciones difíciles que inevitablemente aparecerán.
- ♦ Actuarás lleno de energía pues fuiste tú quien decidió cómo y hacia donde avanzar en la vida.
- ♦ Poco a poco te darás cuenta que puedes con esto y mucho más.
- ♦ Encontrarás tu potencial y notarás que tienes mucha más capacidad.
- ♦ Elevarás tus estándares.

- Aunque serás mucho más consciente de tu mortalidad, disfrutarás cada momento con intensidad y gratitud.

Todo esto te ayudará a sacar al guerrero que llevas dentro para que con valentía enfrentes y disfrutes la vida.

LA FILOSOFÍA ESTOICA

El estoicismo, es una filosofía de 2.000 años de antigüedad que se usa para sobrevivir al caos.

En 1965, durante la guerra entre Estados Unidos y Vietnam, el piloto de la Armada estadounidense James Stockdale recibió un disparo mientras volaba sobre el país enemigo.

El joven no sabía que pasaría siete años como prisionero de guerra de los vietnamitas. Y que un filósofo que había vivido en Grecia en el siglo I d.C. se convertiría en su gran maestro y amigo, ayudándole a soportar sufrimientos inimaginables.

El filósofo se llamaba Epicteto y su filosofía, el estoicismo.

En su libro “A Vietnam Experience” James Stockdale habla del estoicismo, el piloto cuenta cómo las enseñanzas de esta escuela filosófica lo reconfortaron durante sus largos años de cautiverio.



"Todo lo que sé sobre Epicteto lo he practicado a lo largo de los años", escribió Stockdale.

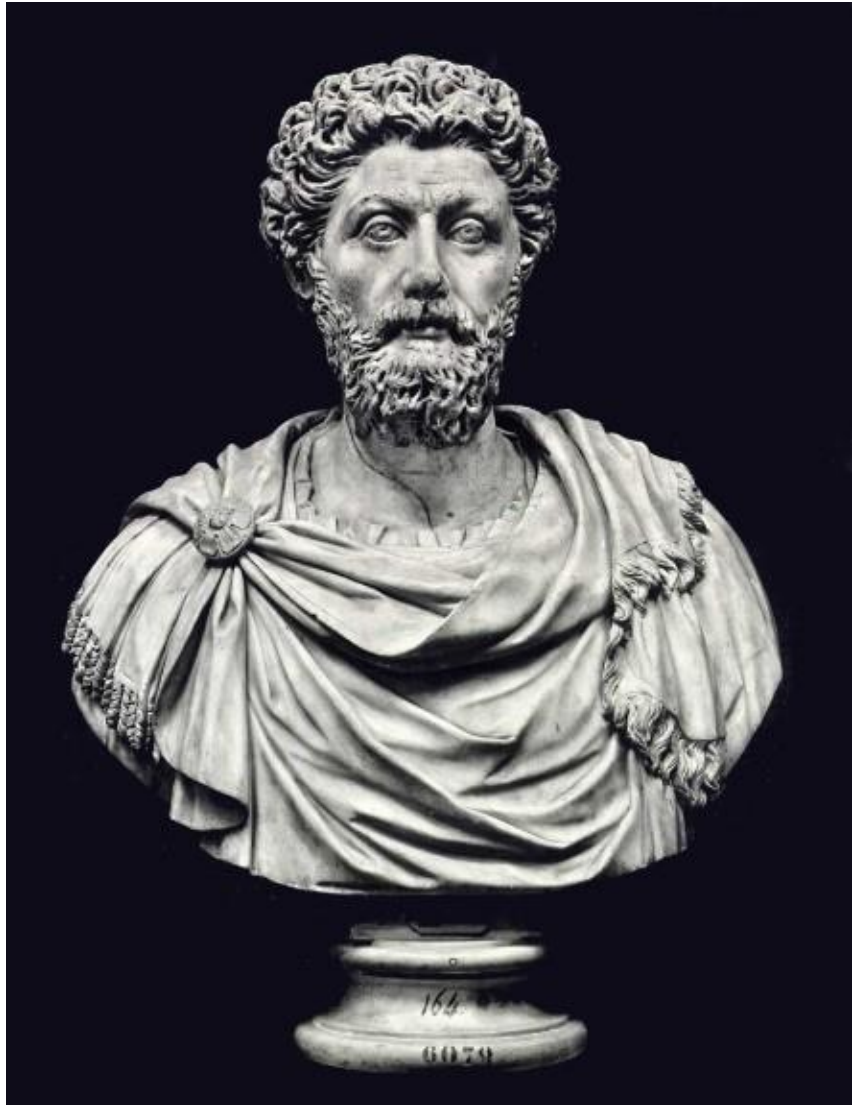
"Él me enseñó que lo necesario es mantener el control de mi propósito moral. De hecho, (él me enseñó) que soy mi propósito moral".

"Que soy completamente responsable de todo lo que hago y digo. Y que yo decido y controlo mi propia destrucción y mi propia liberación".

ESTOICISMO: LA CALMA EN MEDIO DEL CAOS

¿Cómo vivir una buena vida en un mundo impredecible? ¿Cómo hacer lo mejor dentro de nuestras posibilidades mientras aceptamos lo que está fuera de nuestro control?

Estas son las cuestiones centrales del estoicismo, una filosofía creada hace más de 2.000 años en la que cada vez más personas buscan antídotos contra las dificultades de la vida contemporánea.



El estoicismo predicó el valor de la razón, al proponer que las emociones destructivas son el resultado de errores en nuestra manera de ver el mundo y ofreció una guía práctica para permanecer resueltos, fuertes y en control de la situación. La escuela estoica tuvo una profunda influencia en la civilización grecorromana y, en consecuencia, en el pensamiento occidental en general. Y fue más allá.

Está presente en el cristianismo, el budismo y el pensamiento de varios filósofos modernos, como el alemán Immanuel Kant, además de haber influido en la técnica contemporánea de la psicoterapia llamada terapia cognitivo-conductual.

TRES PERLAS DE SABIDURÍA DE EPITECTO

1. **"Si voy a morir, moriré cuando llegue el momento. Como me parece que aún no es la hora, comeré porque tengo hambre". Lo que Epitecto está queriendo decir aquí es que lo que tenga que ser será. Pero si no tengo que lidiar con eso ahora, voy a hacer otra cosa, explica Massimo Pigliucci, filósofo italiano y practicante del estoicismo hoy.**
2. **"No eres lo que pretendes ser, así que reflexiona y decide: ¿esto es para ti? Si no es así, prepárate para decir: para mí eso no tiene importancia". Deja atrás las cosas que no están bajo tu control e intenta trabajar duro en lo que tu puedes controlar, interpreta Nancy Sherman, filósofa estadounidense que estudia la influencia del pensamiento estoico en la ética militar.**
3. **"No esperes que el mundo sea como deseas, sino como es realmente. De esa manera tendrás una vida pacífica". Para quien ve conformismo en estas palabras, un punto importante: no propone que tu seas pasivo en relación a la vida, sino que aceptes las cosas que están más allá de tu control y que ya sucedieron, dice el filósofo y psicoterapeuta escocés Donald Robertson.**



¿CÓMO BLINDARNOS CONTRA EL INFORTUNIO?

El estoicismo fue fundado en el siglo III a.C. por Zeno, un rico comerciante de la ciudad de Citius, en Chipre.

Después de sobrevivir a un naufragio en el que perdió todo lo que tenía, Zeno fue a Atenas. Allí conoció las filosofías de Sócrates, Platón, Aristóteles y sus seguidores.

Los primeros estoicos crearon una filosofía que ofrecía una visión unificada del mundo y el lugar que el hombre ocupaba en él. El pensamiento estaba compuesto por tres partes: ética, lógica y física.

Para los estoicos, el universo estaba gobernado por la razón o logos, un principio divino que dominaba todo. Por lo tanto, estar en armonía con el universo significaba vivir en armonía con Dios. La filosofía estoica también proponía que los hombres vivieran con virtud, un concepto que para ellos estaba íntimamente asociado con la razón, como explica el filósofo Donald Robertson.

Si podemos vivir sabiamente, guiados por la razón, floreceremos y desarrollaremos nuestro potencial como seres humanos. Dios nos ha dado esta capacidad, depende de nosotros usarla adecuadamente.

El estoicismo floreció durante dos siglos en la antigua Grecia, y alrededor del 100 a.C. llegó su popularidad a Roma. Uno de los pensadores más conocidos de la época es Séneca, consejero del infame emperador romano Nerón.

En una carta a su amigo Lucílio, el filósofo habla de uno de los componentes centrales de la virtud:

La capacidad de armarnos contra la desgracia.

"La mayoría de los hombres son débiles y fluyen en la miseria entre el miedo a la muerte y las dificultades de la vida, no están dispuestos a vivir y, sin embargo, no saben cómo morir".

"Por esa razón, haz que la vida en general sea placentera para ti, eliminando todas las preocupaciones al respecto".

La idea central de esta carta es que no debemos solo prepararnos para hacer frente a las necesidades de la vida, sino también preparamos para lo peor.

¿CÓMO LIDIAR CON NUESTRAS EMOCIONES?

Los estoicos también tenían una visión particular de las emociones, llamadas pasiones, que se dividían en tres categorías: emociones buenas, malas e indiferentes. Propusieron que deberíamos centrarnos en las emociones malas o poco saludables, aprendiendo a lidiar con ellas. Admirado por los filósofos a lo largo de los siglos, el famoso ensayo de Séneca "Sobre la ira" propone maneras de lidiar con este sentimiento.

Séneca sugiere lo siguiente: tú tienes una visión sobre algo malo que sucedió, pero puedes cambiar de opinión al respecto. (Puedes decirte a ti mismo que) no fue tan malo, fue un accidente, no tuvo esa intención o que no es importante para ti.

En el siguiente extracto de su manual, Epicteto reflexiona sobre el mismo tema: las pasiones y cómo tratarlas:

"Los hombres no son perturbados por las cosas, sino por sus opiniones sobre ellas".

Por lo tanto, cuando estamos avergonzados o perturbados, no lo atribuyamos a otro sino a nosotros mismos. Es decir, según nuestras propias opiniones.

Estas palabras han sido una revelación para muchas personas a lo largo de los siglos y hasta el día de hoy.

Está diciendo que son nuestras opiniones sobre las cosas las que determinarán si nos van a molestar o no.

Pero en lugar de tratar de suprimir (las emociones), debemos confrontar las creencias que nos llevarán a convertirlas en emociones saludables.

Sobre la tercera categoría, la de las emociones indiferentes, la idea es simplemente ignorarlas.

ESTABLECER PRIORIDADES Y ENTENDER LO QUE ESTÁ BAJO NUESTRO CONTROL

La búsqueda del autocontrol es fundamental para la filosofía estoica. Pero para esto es importante poder distinguir lo que está bajo nuestro control.

En respuesta a esta pregunta, Epitecto creó dos listas.

"Las cosas que están bajo nuestro control son nuestros juicios, opiniones y valores que decidimos adoptar, y lo que no está bajo nuestro control es todo lo demás, además de todo lo que es externo".

"Puedes influir en tu cuerpo, mantener una dieta saludable, hacer ejercicios, pero al final, tu cuerpo no está bajo tu control, porque puedes contraer un virus o sufrir un accidente y romperte una pierna".

Según Pigliucci, esta distinción permite darse cuenta de que, si las únicas cosas que están bajo nuestro control son los juicios, opiniones y valores, es en ellos en los que debemos mantener nuestro enfoque.

EJERCICIOS DE ESTOICISMO PARA PRACTICAR

Escribe tu propio diario filosófico (como enseñaron Séneca y Epíteto). Antes de ir a la cama, reflexiona sobre las cosas más importantes que te sucedieron ese día, cosas que son importantes en términos de tu ética personal: ¿qué hice mal? ¿Qué hice bien? ¿Y qué me queda por hacer?

Ejercicios de autoconservación. Toma un baño de agua fría, aunque no todos los días. Los estoicos hacían algunos ejercicios de autoprivación, como tomar baños con agua fría, salir a la calle sin abrigo o ayunar. Según este planteamiento, si te privas temporalmente de esas cosas, las apreciarás mejor. Además, sentirás empatía hacia las personas que no tienen acceso a ellas y recordarás que puedes sobrevivir a esta situación.

Fuente: Massimo Pigliucci, autor del libro "Cómo ser un estoico: usando la filosofía antigua para vivir una vida moderna"



LAS MEDITACIONES DE MARCO AURELIO

“Meditaciones” fue el legado estoico que nos dejó Marco Aurelio. Una obra maestra en la que el emperador romano se escribía a sí mismo para forzarse a ser mejor ciudadano, mejor emperador y, sobre todo, mejor persona.

De hecho, es con esta y no otra la intención con la que hay que leerlo.

He cometido el error de leer este tratado con otra óptica, la de pensar que la escribe para los demás. Sin embargo, como realmente me impactó fue cuando lo leí desde el punto de vista que más sentido tiene y que más justicia le hace: que en realidad se está hablando a sí mismo, y que son sus reflexiones sobre cómo ser mejor.

Increíble.

El escrito se compone de 12 tomos (o libros). He decidido desgranar algunos, extrayendo y comentando las líneas que más me han impactado a mí. Es decir, lo que está en letra cursiva es texto original del libro, y lo que hay debajo de cada línea en letra normal son mis comentarios a dicho texto.

Te ruego que no interpretes estos comentarios en un sentido absoluto ya que, como hacía el propio Marco Aurelio, tan solo se trata de apuntes personales para mí, y que comparto contigo porque creo que pueden aportarte valor.

Creo que la manera más útil de que tú le puedas sacar el máximo provecho a este libro y textos de Marco Aurelio, es que extraigas tus propias conclusiones basadas en tu experiencia vital.

Meditaciones – Libro I

– *De Rústico: la lectura con precisión, sin contentarme con unas consideraciones globales, y el no dar mi asentimiento con prontitud a los charlatanes.*

La lectura profunda y con precisión es posiblemente una de las habilidades más infravaloradas. Sin embargo, ¿no es así como realmente discernimos qué nos sirve y qué no? ¿No es así como más aprendemos? ¿Qué puedes hacer para leer de forma más precisa?

– *De Apolonio: la libertad de criterio, y no dirigir la mirada a ninguna otra cosa más que la razón.*

Dejando de lado las emociones y atendiendo a la razón, es como realmente podemos ver el espíritu de las cosas. Pregúntate: ¿qué emoción me está nublando la vista ante esta situación?

– *De Sexto: la tolerancia con los ignorantes y con los que opinan sin reflexionar, y la capacidad de descubrir con método inductivo y ordenado los principios necesarios para la vida.*

El aprendizaje aquí para mí es respetar las opiniones de los demás. Es posible que opinen eso porque no tienen la suficiente información, o porque sus condicionamientos les impiden ver otro punto de vista. Igual que es posible que ellos estén viendo algo que yo no veo y sea yo el que está en el error. Después de eso, reflexionar sobre lo expuesto (método inductivo) y sacar mis propias conclusiones. ¿Cómo mejoraría tu pensamiento crítico si haces esto?

– *De Alejandro, el gramático: la aversión a criticar.*

La crítica (entendida como destructiva) no lleva a nada. Entonces, ¿para qué criticar?

– ***De Máximo:*** *que nadie se creyera menospreciado por él ni sospechara que se consideraba superior a él.*

Fundamental para desarrollar relaciones duraderas. Tratar a los demás como iguales (porque lo son) y no adoctrinar. El respeto al prójimo como se merece. ¿Te gustaría que a ti te trataran así?

Meditaciones – Libro II

– ***Al despuntar el alba, hazte estas consideraciones:*** *me encontraré con un indiscreto, un ingrato, un insolente, un mentiroso, un envidioso, un insociable ... y yo no puedo recibir daño de ninguno de ellos, pues hemos nacido para colaborar.*

A lo largo del día seguro te vas a encontrar con algo/alguien que te desagradará. Está dentro de tu esfera de control cómo reaccionar ante tal evento, así que reacciona con normalidad y colabora con ellos. Haz tu trabajo. ¿Serás capaz de hacer esto sin perder el control de tus emociones?

– ***A todas horas,*** *preocúpate resueltamente, de hacer lo que tienes entre manos con puntual y no fingida gravedad. Con amor, libertad y justicia. Y conseguirás todo propósito, si ejecutas cada acción como si fuera la última de tu vida.*

Concéntrate en la tarea que tengas entre manos. Deja el teléfono móvil a un lado, márcate plazos y descansos planificados. Mientras estés haciendo algo, hazlo. No hagas dos cosas a la vez y no te distraigas. Cuando termines, date un premio y continúa. ¿Cuánto mejorarían tu productividad y tus resultados si dejaras a un lado las distracciones?

– ***En la convicción de que puedes salir ya de la vida,*** *haz, di y piensa todas y cada una de las cosas en consonancia con esa idea.*

Vas a morir, tarde o temprano. Por lo tanto, no pierdas el tiempo y haz lo que has venido a hacer. Dile a tus seres queridos que los quieres, sé profesional en tu trabajo y sé un ciudadano consciente. ¿Cómo mejoraría tu vida si actúas en consonancia con el hecho de que puedes morir dentro de una semana?

Meditaciones – Libro III

– Recuerda que cada uno vive exclusivamente el presente, el instante fugaz. Lo restante, o se ha vivido o es incierto.

El presente es todo lo que tenemos en nuestra vida. El pasado se fue, el futuro aún no está aquí. Vive en el momento presente. ¿Qué vas a hacer para darte cuenta de cuando estás distraído?

– Si ejecutas la tarea presente siguiendo la recta razón, diligentemente, con firmeza, con benevolencia y sin ninguna preocupación accesorio, vivirás feliz.

En clara consonancia con el precepto del Libro II y con el anterior. Céntrate en lo que estás haciendo y deja las distracciones a un lado.

Meditaciones – Libro IV

– Se buscan retiros en el campo, en la costa y en el monte. Tú también sueles anhelar tales retiros. Pero todo eso es de lo más vulgar porque puedes, en el momento que te apetezca, retirarte en ti mismo. En ninguna parte se retira un hombre con mayor tranquilidad y más calma que en su propia alma.

No necesitas ir a ningún lado para desconectar. Si estás estresado, te lo llevarás contigo allá donde vayas, sea lejos o cerca. Lo que sí puedes hacer para gestionar el estrés a diario es cerrar los ojos, concentrarte en tu respiración, observar tus pensamientos de estrés y dejarlos ir. Prueba 30 días y saca tus propias conclusiones.

– La tolerancia es parte de la justicia, sus errores (de los hombres) son involuntarios.

La gente no se equivoca queriendo, ni para molestarte a ti especialmente. Piensa en cuando tú te equivocas en algo, ¿lo hiciste a propósito? Sé tolerante con los demás, pues tienen el mismo derecho a equivocarse que tú.

– Recuerda dos cosas:

1) Las cosas no alcanzan al alma, sino que se encuentran fuera, desprovistas de temblor, y las turbaciones surgen de la única opinión interior.

2) Todas esas cosas que estás viendo, pronto se transformarán y ya no existirán.

Tú tienes el control sobre cómo reaccionas ante los eventos externos. Las cosas en sí no son ni buenas ni malas, simplemente son. Que llueva hoy

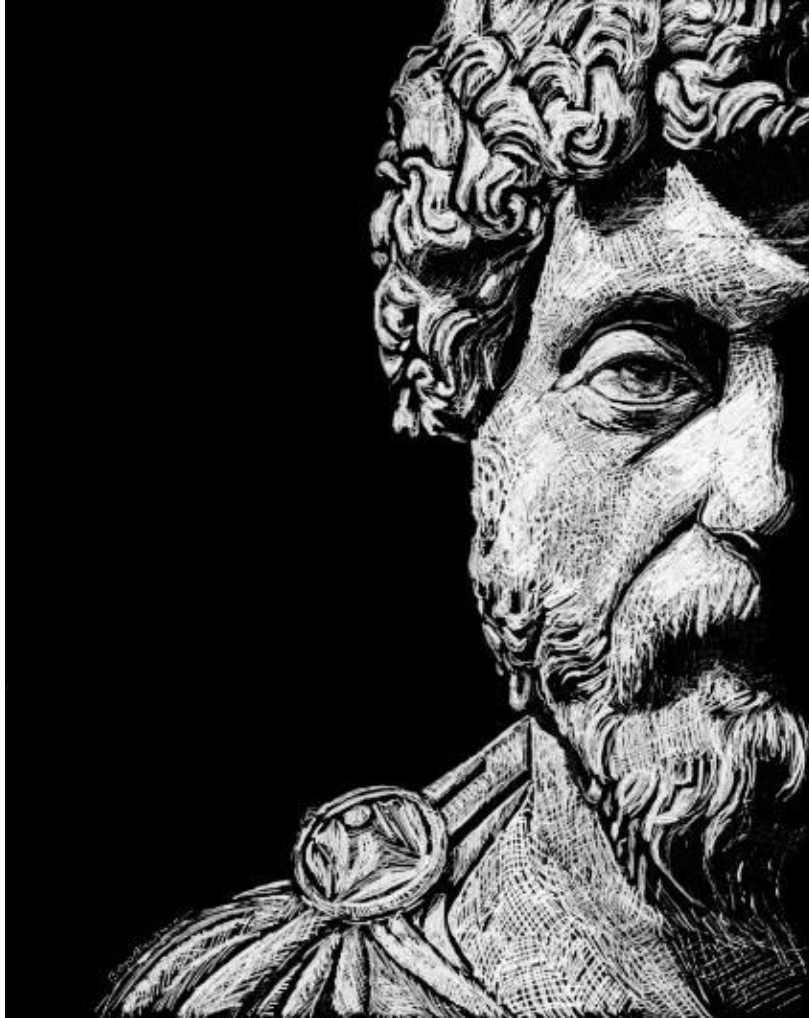
puede ser bueno para ti y malo para otro. Sabiendo eso, ¿qué vas a hacer al respecto?

– *Ama, admite el pequeño oficio que aprendiste, y pasa el resto de tu vida sin convertirte en tirano ni en esclavo de ningún hombre.*

Descubre qué es lo que sabes hacer mejor que nadie y averigua cómo puedes ganarte la vida con ello. Sólo así serás realmente libre y no tendrás que estar en ningún sitio que no quieras estar a la hora que te dicten los demás.

– *¿Qué es, entonces, lo que debe impulsar nuestro afán? Un pensamiento justo, unas actividades consagradas al bien común, un lenguaje incapaz de engañar, y una disposición a abrazar todo lo que acontece.*

Sé transparente, pero actúa con respeto. Sé justo con las personas. Si no puedes controlar lo que viene, abrázalo y acéptalo tal y como es.



(Marco Aurelio)

– *Soy afortunado* porque, a causa de lo que me ha ocurrido, persisto hasta el fin sin aflicción, ni abrumado por el presente ni asustado por el futuro. Porque algo semejante pudo acontecer a todo el mundo, pero no todo el mundo hubiera podido seguir hasta el fin, sin aflicción, después de eso.

Si lo que tú has conseguido lo hubiera hecho otra persona, ¿le darías más valor? Recuerda: el césped del jardín del vecino siempre parece más verde que el nuestro. Valora lo que has sacado adelante, no le quites importancia porque lo hayas hecho tú.

– *Acuérdate*, a partir de ahora, en todo suceso que te induzca a la aflicción, de utilizar este principio: no es eso un infortunio, sino una dicha soportarlo con dignidad.

Sé digno de ti mismo. Muéstrate vulnerable ante los demás si es necesario, pero no pierdas tu dignidad.

FRÍOS Y CONFORMISTAS: ¿QUÉ DICEN LOS CRÍTICOS DEL ESTOICISMO?

La importancia que los estoicos le dan al uso de la racionalidad en la vida diaria terminó creando una imagen del estoico como una persona fría, desconectada de sus sentimientos.

En el inglés moderno, el estoico al final se convirtió en sinónimo de una persona reprimida y sin emociones. Pero el estoicismo, la escuela filosófica de la antigüedad, es mucho más sofisticada y tiene una teoría psicológica mucho más compleja.

Lo que se busca, no es la ausencia de emociones, sino el control de las mismas.

Los críticos dicen que, al proponer que dejemos de lado y aceptemos todo lo que es externo, que está fuera de nuestro control, esta filosofía genera personas políticamente apáticas y conformistas.

En una columna de la revista británica *The New Statesman*, el filósofo Jules Evans refuta esta idea.

"El estoicismo crea individuos que no pueden ser intimidados por los poderosos porque no temen abandonar todo o morir", afirma Evans.

"De hecho, su filosofía los adiestra para abandonar la vida sin temor ni pesar, para defender sus principios racionales por encima de cualquier amenaza o soborno".

Filosofía Vikinga

La mitología nórdica a la par de las costumbres de los vikingos contiene relatos sangrientos, bárbaros y despiadados, se nos describe a los vikingos como hombres salvajes que sólo comían, peleaban y hacían sacrificios.

Pero qué tal si nos ponemos a pensar en su forma de ser desde un punto de vista más filosófico, tomando únicamente el pensamiento separado de su devoción a sus Dioses.

“Muere en batalla y ve al Valhalla”

Esta es una frase que ellos tenían muy marcada en su vida diaria, desde que son niños se les inculcaba que debían morir de una forma heroica en batalla para ser reclamados en el reino de Odín, esperando y entrenando para pelear junto a los Dioses en el Ragnarok.



Pero más que la mitología que arrastra aquella frase, simboliza el no temerle a la muerte y dar todo de ti, el no huir de la muerte, sino que glorificarla y en el proceso, aunque parezca irónico, vivir, porque mucha gente le teme tanto a morir que se le olvida vivir su vida, es una forma de pensar estilo “Si va a pasar, lo hará”, sin embargo, ellos buscaban

protegerse en batalla y trataban de no morir, lo cual también nos da a entender de que hagas todo lo que quieres hacer, sin miedo, pero con precaución.

“Sacrifico esta cabra para que nos ayudes Thor”

Más que un sacrificio, ellos comprendían un concepto muy importante en la vida: reciprocidad.

Ellos no pedían ayuda a su Dios y esperaban a que hicieran algo, ellos daban una vida a cambio, tallaban su figura en escultura, ponían nombres a sus hijos en cosas relacionadas al Dios que pedían ayuda, a cambio de que este los ayudara o protegiera, ellos comprendían que en el pedir está el dar y no esperaban nada regalado, no eran egoístas.

“Ragnarok: El destino de los dioses, la batalla del fin de los mundos”

No sólo significaba una batalla, era más que eso, simbolizaba el fin de algo, y el renacimiento de algo mejor, en los últimos días, cuando todos los dioses cumplieron su destino, Baldur, el hijo favorito de Odín encontrará las piezas de ajedrez, Dioses contra Jotun, Surt, los hijos de Loki, y el juego empezará de nuevo, significa que después de una guerra, después de que crees que todo está perdido, es momento de levantarse e iniciar todo de nuevo.

Por eso, la filosofía de los nórdicos tiene puntos excelentes para adaptar y ser adoptada por todos, para de verdad vivir.

5 ENSEÑANZAS DE LOS VIKINGOS

1. UTILIZA TU DEBILIDAD EN BENEFICIO PROPIO.

Todos tenemos defectos y muchas veces dejamos que los demás los usen en nuestra contra, cuando esto suceda o alguien planeé usarlo como arma contra ti, no te rebajes a su nivel de pelear. Lo mejor que puedes hacer es sacarle ventaja, bien dicen que, si no puedes contra tu enemigo, te unas a él.

2. SI PREFERIRÍAS ESTAR HACIENDO OTRA COSA, HAZLA.

Para los Vikingos lo peor que podía pasarles era llegar a viejo y morir sin cumplir sus sueños. Su paraíso (el Valhalla) era la recompensa por el valor que desempeñaron en su tiempo en la tierra. No te quedes en un lugar donde no eres feliz, no pongas el dinero, los lujos por delante de tu felicidad.

3. LOS VISIONARIOS A VECES MIRAN HACIA ATRÁS.

Necesitas voltear hacia el pasado para ver los errores que cometiste y no volverlos a hacer. También necesitas voltear hacia atrás para ver si el camino que estás tomando es el correcto o el que tenías planeado. No tiene absolutamente nada de malo mirar hacia el pasado, siempre y cuando no te quedes en él.

4. DALE PODER A TUS MUJERES.

A tu esposa, a tu madre, a tu hermana... A veces la opinión externa puede ayudarnos a ser más objetivos o ver la situación desde otra perspectiva. Las mujeres vikingas tenían derecho a la herencia desde el año 400, así que asegúrate de incluir de ahora en adelante a las mujeres en tus decisiones.

(Nota Personal: Cuando encuentras a una mujer que valga la pena, una guerra y no una “feminista moderna” ... entonces vale la pena escuchar sus palabras para tener otra perspectiva del problema)

5. INCLUSO EN UNA GUERRA DE PALABRAS, LAS ACCIONES VALEN MÁS.

Siempre lo han dicho, un hecho vale más que mil palabras y, quien mucho halaga de ser el mejor, es quien menos tiene para ofrecer si no va acompañado de un hecho o una acción. Si vas a hablar de lo que haces y eres capaz, asegúrate de que vaya acompañado de hechos verídicos que te respalden.

PROVERBIOS VIKINGOS

“Si comes cerezas con los poderosos te arriesgas a que los huesos lluevan contra tu nariz”.

Un refrán muy utilizado por mucha gente dice ‘dime con quién andas y te diré quién eres’. Los vikingos ya eran conscientes de ello. Las amistades peligrosas, especialmente con gente poderosa, podían tener funestas consecuencias para el humilde, el débil, el que tenía todas las de perder a la hora de la verdad.

“Antes de entrar en un lugar, fíjate por dónde se puede salir”.

Además de grandes guerreros, los vikingos eran sabios, y eso les hacía previsores. Por eso, cuando accedes a un lugar, entras en una conversación, consigues un nuevo trabajo o pones en marcha un negocio, por poner varios ejemplos sencillos, **guarda siempre un plan de escape**. Mira bien cómo puedes salir de cualquier lugar, espacio, empleo, negocio, etc., si no quieres encontrarte en un callejón sin salida posible.

“Si consigues encontrar a un amigo leal y quieres que te sea útil, ábrele tu corazón, mándale regalos y viaja a menudo a verle”.

La civilización vikinga valoraba mucho la amistad, la camaradería y el compañerismo. De sus proverbios observamos la importancia que daban al cuidado del círculo de apoyo entendiendo el valor que este representa.

“No hay mejor equipaje para llevar encima que la cordura y la mente clara. En tierras lejanas es más útil que el oro y saca al pobre de los apuros”.

También encontramos que los proverbios vikingos nos recuerdan la importancia de ser sensatos y coherentes.

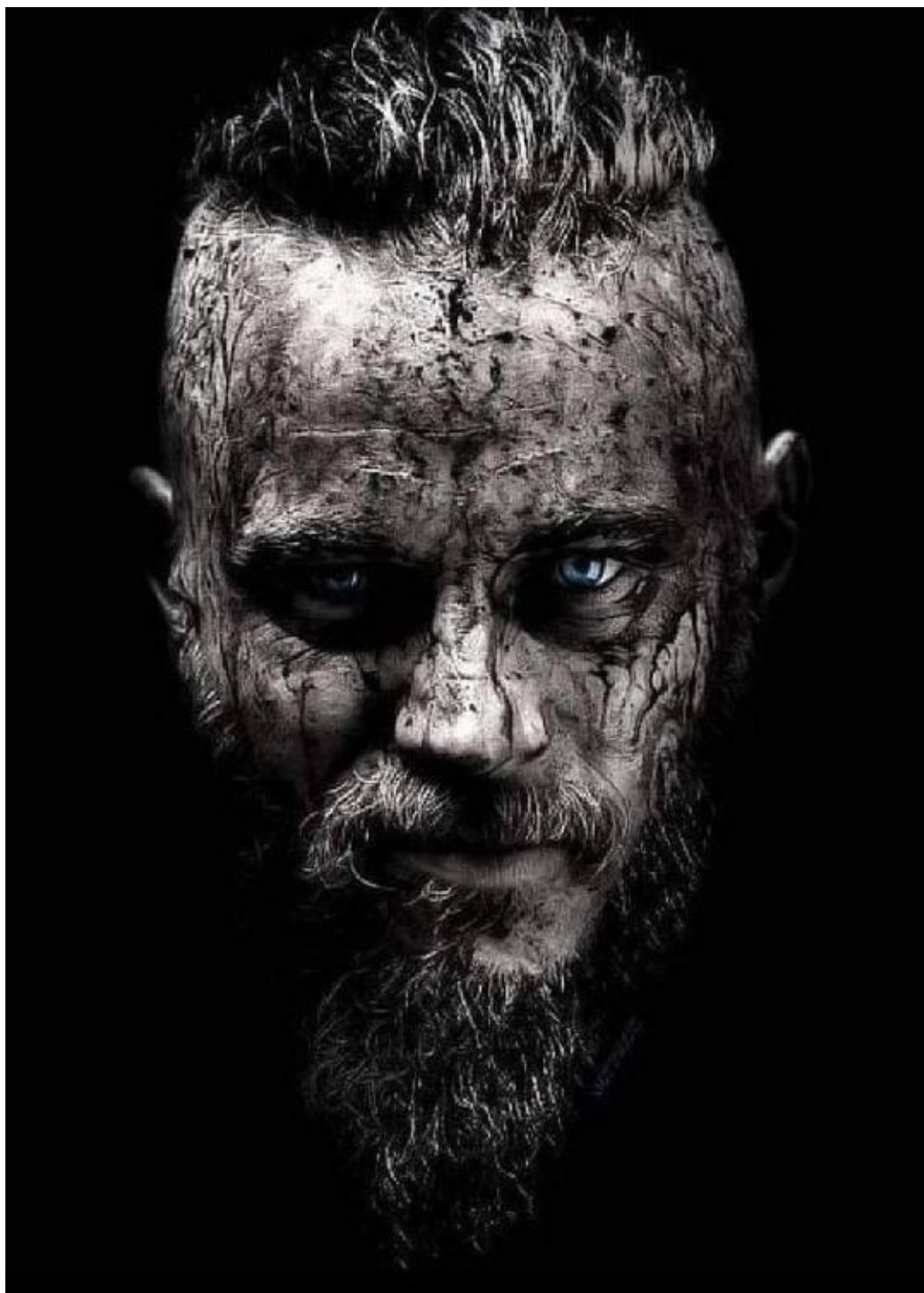
Ni todo el dinero del mundo puede ser tan útil como el uso de la inteligencia y la sabiduría para salir de cualquier problema o embrollo, incluso en los confines del mundo, pues esta civilización poseía algunos de los marineros más atrevidos, capaces de alcanzar las costas americanas antes que Cristóbal Colón.

“Vive con ilusión mientras estés vivo, el ágil siempre sale adelante. Vi las llamas de una mansión, pero en la puerta yacía un muerto”.

También hay que recordar que los vikingos eran amantes de la buena vida, la buena mesa y el disfrute. Para ellos, la vida era un camino hacia adelante y la muerte un salto natural, pues ahí les esperaba el Valhalla de los guerreros.

“La casa del que se burla, acaba incendiándose”.

Podemos interpretar este proverbio vikingo de diversas formas. Por un lado, nos habla de prudencia. Por otro, nos recuerda a aquel dicho que afirma que ‘si ves las barbas de tu vecino quemar, pon las tuyas a remojar’. Mejor ser prudentes y ecuanimes en la vida.



“Mejor pájaro libre que rey cautivo”.

Terminamos con un sabio proverbio que más de uno ha usado en sus diversas acepciones y fórmulas. Nos recuerda que para conservar unos derechos o dar forma a unos deseos en muchas ocasiones tendremos que renunciar a otros. Así, es probable que en muchas ocasiones se nos presente

la tentación de renunciar a la libertad, de sacrificarla momentáneamente. Este, el último de los proverbios vikingos, nos invita a la reflexión antes de hacerlo.

RAGNAR LODBROK

ASCENSO, AMBICIÓN Y CAÍDA

Nada como la historia y mitología nórdicas, para estimular la imaginación y evocar los arquetipos junguianos. Y de entre todas las series de televisión y todos los protagonistas inspiradores, destaca el líder vikingo que nace granjero y muere rey, después de haber assolado Europa con sus hordas invasoras.

Esta es la historia protagonizada por Ragnar Lodbrok en la serie Vikingos. Es un personaje que reúne múltiples características que lo convierten en un líder fascinante: creatividad, inconformismo, exploración, osadía...

Se trata de un líder que se cuestiona lo establecido. Precisamente por eso todos los poderosos que encuentra en su camino tratan de acabar con él, porque no hay nada más amenazador que alguien capaz de replantear todas las cosas. Eso es, a la vez, lo que le vale el compromiso, ilusión y lealtad de los suyos, hombres y mujeres por igual. Ragnar es, sin duda, un líder que trae el cambio, un game changer.

No acepta los límites, los *no se puede hacer*, los imposibles. Ragnar inventa de la nada, construye soluciones para conseguir sus objetivos. No le gustan las intrigas, aunque en eso tampoco es manco, pero Lodbrok siempre intenta ir de cara. Aunque no lo rehúye, no busca el conflicto y no ambiciona el poder. Como líder, solo ambiciona libertad para romper cuantas barreras encuentre, porque es una persona con ideas, con un proyecto y con una visión que quiere alcanzar, ambiciona el conocimiento. Él nació para desafiar los límites.

De granjero se convierte directamente en conde al desafiar y matar al anterior noble, un hombre conservador que no sabía soñar y no quería que él soñara. Y luego se convierte en rey al acabar con el anterior monarca, con el que se había asociado honestamente, al descubrir cómo planeaba eliminarle. Tal y como sigue ocurriendo hoy en día, el clavo que sobresale siempre recibe un martillazo.

Pero, Ragnar es un líder que aprende rápidamente de sus errores, y los corrige sin parpadear. Si alguien le traiciona, muere, a veces de maneras espeluznantemente sangrientas, lo cual contribuye a su fama. De ese modo, se va labrando algo muy importante en cualquier líder y en cualquier

negociador: una reputación inequívoca. Uno sabe que Lodbrok es hombre de palabra, que respeta la honestidad y admira la osadía, y sabe que si alguien intenta traicionarle... muere.

Un aspecto muy importante del personaje es que, para el rey vikingo, el poder no es un refugio, pues sigue luchando en primera línea con sus hordas. Él no ambiciona el poder por el poder. Solo es un medio para cumplir sus sueños de aventurero y explorador.

Su concepción del poder se resume en una de las frases más significativas que se hayan escuchado en una serie televisiva:

“El poder solo se concede a aquellos que están dispuestos a ponerse de rodillas para cogerlo”.

Los poderosos siempre son esclavos de otros poderosos. Si tu poder emana de otro, entonces no es tuyo realmente. Por eso Ragnar detesta el poder, aunque lo acepta como algo necesario.

El personaje sabe, soñar e inspirar, es lo que hoy en día llamamos un líder resonante. Le mueve un deseo de hacer cosas mejores, más grandes, cosas que cambien la historia. Es un vikingo, no lo olvidemos, quiere tesoros, saquear e impresionar al dios Odín en el Valhalla. Ese deseo de superarse a sí mismo, de romper sus límites junto con sus hombres, es precisamente lo que le vale la lealtad de los suyos.

Ellos saben que es un líder al que vale la pena seguir.

Pero no queda ahí la cosa. Estamos ante un líder verdaderamente complejo. Además de todo lo ya dicho, estamos ante un guerrero creativo, que idea nuevas maneras de conseguir las cosas, como cuando conquista París haciéndose pasar por muerto y solicitando ser enterrado dentro de sus muros (pues antes de morir se había convertido al cristianismo). Así, una vez dentro, surge de su ataúd espada en mano, desarma al monarca y conquista la ciudad francesa sin derramar sangre. Jaque mate. La creatividad al poder.

Y más allá, Ragnar es un líder que ambiciona comprender el mundo que le rodea. En términos actuales, podríamos decir que es un learnaholic, es decir, un alcohólico del aprendizaje.

Descubre fascinado la utilidad de una brújula y lo primero que hace con ella es guiarse por mar hasta llegar a las costas británicas e invadir Inglaterra. Una brújula le vale un tesoro. El ROI (Return On Investment) de Ragnar Lodbrok es astronómico. También aprende idiomas cuando puede, llevado por su sed de aprendizaje.

Ragnar Lodbrok no es un líder por su sed de poder, sino que es un líder natural, es decir, su estructura mental exploradora, constructora, imaginativa, creativa, inspiradora, le llevan de manera natural al poder.

En su redención, esa curiosidad inicial ha desembocado en el desencanto y en el escepticismo. Ragnar ya no cree en nada: ni en el cielo cristiano, ni en el Valhalla nórdico.

Así lo vemos en la excepcional conversación con Ecbert. “¿Qué ocurriría si no existiera ningún dios? ¿Qué pasaría si, tras la muerte, no existiera nada?”

Ecbert: ¿Tenemos qué hablar de la muerte?

Ragnar: La muerte ha sido lo más importante en mi mente durante toda mi vida.

Ecbert: Los vikingos sois incorregibles... Nacéis con solo una cosa en mente: ¡Como morir! ¿Qué pasa con todas las cosas que hay en medio?

Ragnar: Y, ¿qué pasa si tú Dios no existe?

Ecbert: Mi querido amigo, ¿de qué estás hablando?

Ragnar: Tú Dios, mis Dioses... ¿Y si no existen?

Ecbert: Si Dios o los Dioses no existen, entonces nada tiene sentido...

Ragnar: ... O todo tiene sentido.

Ecbert: ¿Qué rayos significa eso?

Ragnar: ¿Por qué necesitas a tu Dios?

Ecbert: Pues si no hubiera Dioses, nada importaría. Podrías hacer lo que quisieras y nada sería real. ¡Nada tendría sentido ni valor! Así que, incluso si los Dioses no existen, aún es necesario tenerlos.

Ragnar: Si no existen, pues entonces no existen. Tenemos que vivir con ello.

Ecbert: Oh sí, pero tú no. Tú no puedes vivir con ello, tú solo piensas en la muerte. ¡Tú solo piensas en el Valhalla!

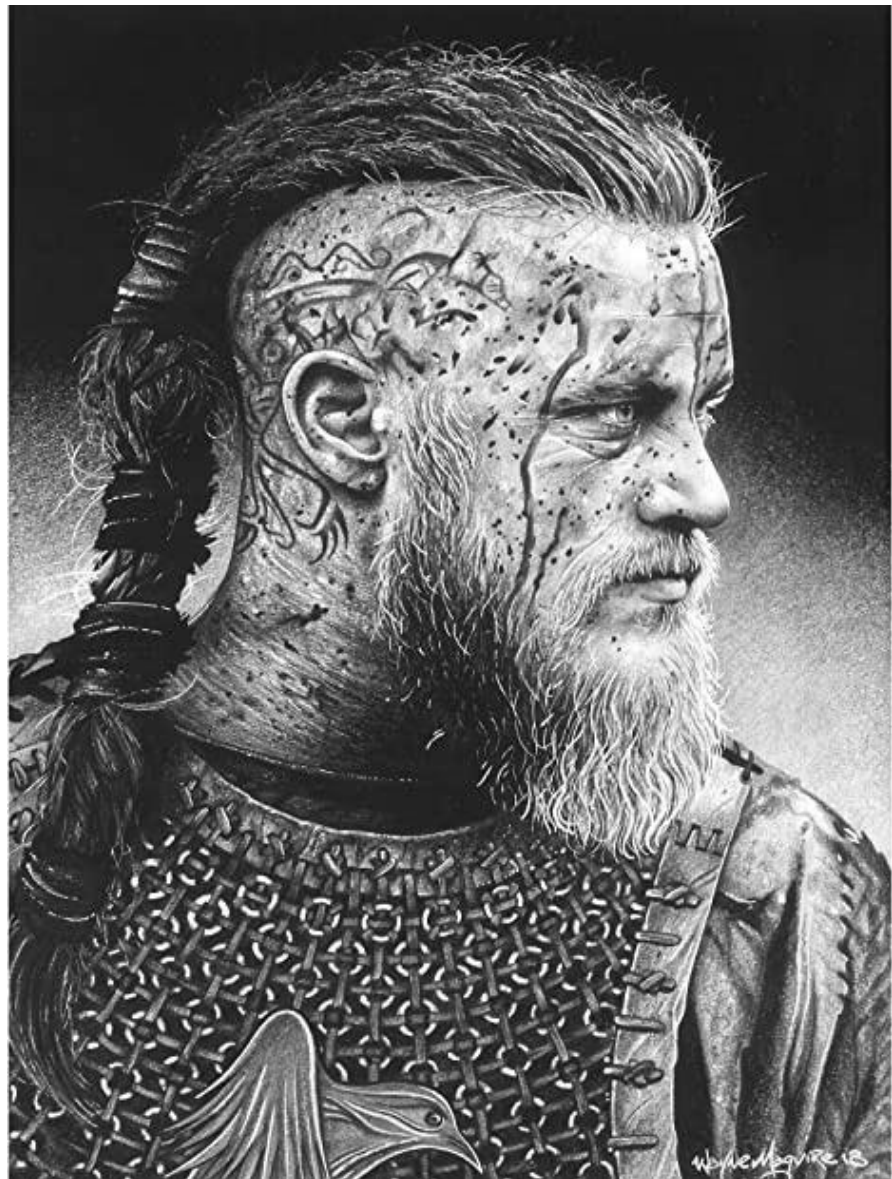
Ragnar: ¡Y tú solo piensas en el Cielo! El cual parece un sitio ridículo, dónde todo el mundo es feliz...

Ecbert: ¡El Valhalla es ridículo! ¡Todos los guerreros muertos vuelven a luchar cada mañana y se matan de nuevo! Y después todos cenan juntos...

Ragnar: Entonces, los dos son ridículos.

Este diálogo, merecedor de un análisis independiente nos lleva a cuestiones trascendentales, a reflexionar sobre nuestro propio libre albedrío, sobre el destino...

Finalmente, en su camino hacia la muerte, Ragnar mantiene otro exquisito diálogo con el adivino acerca de la libertad de su destino, cuestionando la veracidad de sus afirmaciones.



Ragnar Lodbrok es un personaje que, además de hacernos disfrutar con sus hazañas, nos conduce a un final épico, cargado de potentes reflexiones que nos invitan a trazar nuestro propio destino.

Hombre Alfa vs Hombre Sigma

Es posible que hayas oído hablar de un hombre alfa, confiado y social, una o más veces en tu vida.

Este tipo de personalidad es el centro de atención tanto de hombres como de mujeres. A los hombres se les enseña a comportarse como alfas, sin embargo... ¿Hay otras opciones?

¿QUÉ ES EL MACHO ALFA?

Nosotros siempre hemos dicho que un Hombre Alfa es alguien que tiene objetivos de vida, tienes sus cualidades como hombre desarrolladas, una seguridad e imagen personal fuertes, pero también hay algunos hombres que adoptan una actitud dominante y arrogante que a largo plazo hace que la gente se aleje porque no le soportan.

Personalidad alfa es sinónimo de líder. Ser un líder no tiene nada que ver con ser controlador y agresivo, algo que hoy en día se tiende a identificar como si fuera señal de capacidad y poder. Un líder no se impone, sino que es el grupo el que otorga el reconocimiento de liderazgo a la persona para que ejerza como líder, ya que se considera que será beneficioso para el grupo. No dan ordenes, tienen mayor libertad para elegir y decidir y el resto le sigue.

Con respecto a la personalidad alfa existe mucha confusión. Normalmente, la “tendencia” es pensar en una personalidad avasalladora, que puede con todo, sin límites. El comportamiento de muchos hombres que se creen “Alfa” es agresivo, cortante y arrogante.

ASÍ ES EL VERDADERO MACHO ALFA

El genuino líder de una manada de lobos es empático y respetuoso, lejos del estereotipo de padre, jefe controlador y agresivo... con el que se identifican muchos hombres.

Los hombres se sienten a menudo presionados para comportarse como machos alfa. Macho alfa evoca la imagen del padre que deja claro en todo momento que tiene el control total de su hogar y que, lejos de su guarida, se convierte en un jefe malhumorado y agresivo.

Pero ese estereotipo es una mala interpretación de cómo se comporta el genuino macho alfa en una familia de lobos, que es un modelo de conducta masculina ejemplar. En mis observaciones de los lobos que viven en manadas, he visto que los machos que mandan no lo hacen de forma forzada, ni dominante, ni agresiva para con los que le rodean. Los lobos auténticos no son así.



El macho alfa puede intervenir de forma decisiva en una cacería, pero, inmediatamente después de la captura, irse a dormir hasta que todo el mundo está saciado. “La principal característica de un lobo macho alfa”, dice el guardabosques y veterano estudioso de esta especie Rick McIntyre, “es una confianza y seguridad en sí mismo”.

“Sabe lo que tiene que hacer; sabe lo que más conviene a su manada. Da ejemplo. Se siente a gusto. Ejerce un efecto tranquilizador”.

En definitiva, el macho alfa no es agresivo, porque no necesita serlo.

“Piensa en un hombre seguro de sí, o en un gran campeón; ya ha demostrado todo lo que tenía que demostrar. Imagínatelo así: piensa en dos manadas de lobos, o dos tribus humanas. ¿Cuál tiene más probabilidades de sobrevivir y reproducirse, el grupo cuyos miembros cooperan, comparten y se tratan con menos violencia unos a otros, o el grupo cuyos miembros están atacándose y compitiendo entre sí?”.

Rick lleva 15 años observando la vida diaria de los lobos, y asegura que un macho alfa no ejerce casi nunca ningún comportamiento agresivo respecto a los demás miembros de la manada, que comprende su familia, es decir, su pareja, sus hijos, tanto biológicos como adoptados, y tal vez un hermano.

Ahora bien, saben ser duros cuando es necesario. Hubo un lobo famoso en Yellowstone —el 21, así llamado por el número de su collar—, a quien la gente que seguía de cerca su trayectoria consideraba un súper lobo. Defendía ferozmente a su familia y, al parecer, nunca perdió una riña con una manada rival. Pero uno de sus pasatiempos favoritos era pelear con los cachorros de su manada. “Y lo que de verdad le gustaba hacer era dejarse ganar”, dice Rick.

Aquel gran lobo macho dejaba que un lobezno diminuto se le tirara encima y le diera mordiscos. “Entonces él se dejaba caer patas arriba”. “Y el pequeñajo, con aire triunfador, se erguía sobre él sin dejar de menear la cola”.

En una ocasión, había un cachorro algo más enclenque de lo normal. Los demás cachorros lo veían con desconfianza y no querían jugar con él. Un día, después de llevar comida a los lobeznos, el súper lobo se puso a mirar a su alrededor. De pronto, empezó a mover el rabo. Estaba buscando al cachorro y, al encontrarlo, se acercó a estar un rato con él. Con todas las historias de victorias que cuenta Rick del súper lobo, esta anécdota es su preferida.

La fuerza nos impresiona, pero lo que deja un recuerdo indeleble es la bondad.

Si uno observa a los lobos, no sólo con toda su belleza, su flexibilidad y su capacidad de adaptación, sino también con su violencia a la hora de defenderse y de cazar, es difícil evitar la conclusión de que no existen dos especies más parecidas que los lobos y los humanos.

Teniendo en cuenta que vivimos en grupos familiares, nos defendemos de los “lobos” humanos que nos rodean y controlamos a los “lobos” que llevamos en nuestro interior, es normal que reconozcamos los dilemas sociales y las búsquedas de estatus de los lobos de verdad.

No es extraño que los indios norteamericanos consideraran a los lobos como almas gemelas.

Pero es que las similitudes entre los machos lobos y los humanos son asombrosas.

Hay muy pocas especies en las que los machos proporcionen comida y protección a las hembras y las crías durante todo el año. Las aves llevan comida a sus hembras y sus polluelos sólo durante la época de cría. Entre algunos peces y algunos monos, los machos cuidan de sus hijos, pero sólo mientras son pequeños. Los micos nocturnos transportan y protegen a sus recién nacidos, pero no les dan de comer.

Ayudar a obtener comida durante todo el año, llevársela a los recién nacidos, ayudar a criar a los hijos durante varios años hasta que alcanzan la madurez y defender a las hembras y a los jóvenes todo el tiempo contra los individuos que amenazan su seguridad, son un conjunto de atributos poco frecuentes en un macho.

Los humanos y los lobos, y poco más. Y el más fiable, el más seguro, no es el humano. Los lobos machos cumplen mejor sus obligaciones, ayudan a criar a sus hijos y ayudan a las hembras a sobrevivir con una lealtad y una devoción modélicas.

Claramente en este punto muchos hombres pueden decir: “Pero es que con las mujeres actuales no vale la pena la lealtad”

Este punto lo hablaremos más adelante en un capítulo completo sobre el tema de las “mujeres actuales”. En este capítulo nos estamos enfocando en ver las cualidades de un Alfa en la naturaleza y el lobo es uno de los ejemplos más claros.

En conclusión: al estereotipo de macho alfa no le vendría mal una corrección.

Los verdaderos lobos nos pueden enseñar varias cosas: a gruñir menos, tener más confianza, dar ejemplo, mostrar una fiel devoción al cuidado y la defensa de las familias, respetar a las hembras, compartir sin problemas la crianza. En eso consistiría ser un verdadero macho alfa.

Fuente: *Beyond Words; What Animals Think and Feel* de **Carl Safina** escritor, ecologista y profesor.

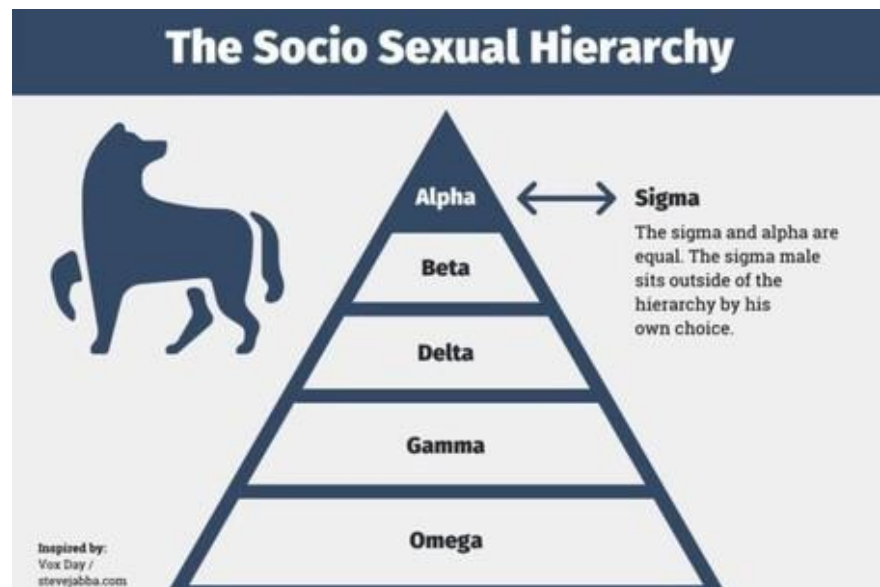
¿QUÉ ES EL HOMBRE SIGMA?

¿Hombre sigma? Según distintos análisis de contenido web, se trata de un término que, si bien existe desde 2010, ha ganado atracción en internet en los últimos años.

Un hombre sigma es un hombre que no necesita la validación de otras personas.

No es ruidoso ni temerario, sino tranquilo y sereno. Un hombre sigma es introvertido pero seguro. Los sigmas están fuera de lo habitual y, por lo general, no encajan en grupos porque ellos mismos son poco comunes.

Los hombres sigma y los hombres alfa son similares y comparten muchas características comunes. Ambos confían en sus elecciones de vida y apuntan alto. La principal diferencia radica en su actitud. Los sigmas eligen estar apartados de un orden jerárquico, mientras que los alfas prefieren estar en la cima. Estos últimos logran el éxito subiendo la escalera jerárquica. Los sigmas, por otro lado, no pertenecen a ninguna tribu. Hacen todo por su cuenta.



RASGOS DE UN HOMBRE SIGMA

No les importan las expectativas.

Los alfas están en la parte superior, los betas son seguidores y los sigmas, bueno, simplemente no encajan en el molde. La jerarquía no es nada para ellos, y todas las normas y tendencias que establece la sociedad (y los alfas en particular) no tienen sentido para los sigmas. No puedes decirles cómo vestirse o cómo actuar. Ellos hacen lo que quieren.

Les gusta romper las reglas.

Al igual que los alfas, los hombres sigma luchan con la autoridad. Los sigmas suelen trabajar por su cuenta y tienen en alta estima la paz y la flexibilidad. Es mejor para ellos trabajar solos porque no tienen problemas para administrar su tiempo y organizarse.

No buscan validación.

Los hombres sigma no dependen de los lujos para sentirse completos y exitosos. No intentan validarse a sí mismos con cosas caras porque entienden que las cosas materiales no pueden sustituir una buena autoestima. Así que conducen lo que les gusta, visten lo que prefieren y no hacen lo que los “alfas” les exigen. “Tú lo haces” es su lema.

No se abren a todo el mundo.

Los sigmas no se jactan de sus logros o grandes sueños en las redes sociales.

Sus pasiones son privadas.

La gente a menudo los encuentra cautelosos y reservados.

Se necesita mucho tiempo para conocer a los sigmas. No sienten la necesidad de compartir su información personal.

Son líderes, pero son discretos.

Los hombres sigma son lobos solitarios, sin embargo, dadas las circunstancias adecuadas, se convierten en poderosos líderes. Inspiran a otros con su pasión y dedicación. Los sigmas en posiciones altas nunca lucen inalcanzables y poderosos, por eso son respetados igualmente.

Le dan prioridad a su propio estilo de vida.

Los sigma son exigentes con sus rutinas y nada es peor para ellos que una persona controladora. No se adhieren a las expectativas de otras personas. Los sigma cambian solo si realmente lo desean.

Son introvertidos y confiados.

A los sigma no les gusta estar en el centro de atención y prefieren pasar tiempo a solas. Aunque a menudo pasan desapercibidos, tienen tanta

confianza como los alfas. Lo único que los distingue es la extroversión de los alfas.

El espacio personal es vital.

Los hombres sigma requieren mucho espacio personal para satisfacer su objetivo de aprender y alcanzar sus metas. De repente pueden hacer cambios radicales, como desaparecer para perseguir su pasión.

Los sigma no permiten que nadie se interponga en su camino.



¿POR QUÉ SON TAN POPULARES?

Un hombre sigma tiene un velo de misterio a su alrededor, lo que lo hace intrigante. Es difícil ignorar su inteligencia e independencia.

Un sigma nunca sigue a la multitud y no busca aprobación. Esto es lo que hace que este tipo sea tan atractivo tanto para hombres como para mujeres. Por otro lado, podría ser simplemente otra tendencia que pasará de moda.

La definición de un hombre sigma ha causado mucho revuelo en línea. Algunos hombres piensan que es ridículo, mientras que otros buscan formas de convertirse en uno.

SIGMA VS ALFA

Acabamos de ver todas las características de un hombre alfa y un hombre sigma. Siendo directos estas 2 versiones son prácticamente iguales con un rasgo en particular que define a cada una... y es la parte social, el ser extrovertido o introvertido.

El Alfa por lo regular le gusta estar en sociedad, con amigos, salir y conocer. En cambio, el Sigma le gusta más la soledad y ser más discreto.

Vamos a analizar esto por puntos:

1. El valor del silencio.

Los machos Alfa como ya hemos dicho les gusta estar en sociedad, les gusta hablar y ser escuchados. Son activos para el público y están rodeados de personas, les gusta ser líderes... guiar y ser un ejemplo.

En cambio, un macho Sigma son todo lo contrario en ese sentido. Les gusta y respetan el silencio, aprecian un entorno tranquilo.

Pueden actuar mejor sin público y rara vez hacen cosas para el reconocimiento público.

2. Flexibilidad y dominio

Los machos Alfa por lo regular les gusta competir y dominar su entorno actual. Por eso, en el trabajo, tienden hacer competitivos y ambiciosos. No se desenvuelven bien en grupos donde no son los líderes.

A los machos Sigma no les importa el dominio y la jerarquía. Actuarán al margen de las estructuras y la jerarquía conocidas para obtener los mejores resultados posibles. Su visión de las personas se basa más en un conjunto de valores y no ven a los demás como competencia o amenaza. También son más flexibles y no les importa trabajar en equipo, pero se desenvuelven mejor trabajando solos.



3. Validación Social

Los Alfa suelen ser vistos como dominantes y líderes, pero en su jerarquía social establecida. Tienen que ver cuál es el juego, jugarlo y ganarlo para convertirse en Alfas. Estos hombres tienen una gran autoestima e infunden respeto en los demás.

Los hombres Sigma difieren de la validación social y la jerarquía significa poco o nada para ellos. No quieren ser parte de ningún juego social o de poder. También se preocupan menos por como los ven los

demás y, en cambio, obtienen su autoestima de sus valores.

4. Pertenencia

Un Alfa es un Alfa si está en la cabeza de la manada. Por lo tanto, necesitan liderar o dominar su entorno.

Un Sigma funciona mejor en solitario, sin depender de nadie en absoluto, esto les da una mayor libertad social, no tiene ansias de asumir el liderazgo ni el dominio, pero puede asumir la responsabilidad si es necesario.

5. Discreción y humildad

Dada la alta autoestima del Alfa, tiende a mostrar su personalidad y logros.

Los Sigmas hacen el trabajo lo mejor que pueden y no les importa los elogios ni la opinión pública. Su necesidad de aprecio termina en que se les vea como personas que pueden hacer un buen trabajo.

6. Percepción

Los hombres Alfa se caracterizan por ser competitivos y activos en personalidad y socialmente, la gente suele ver a un alfa como un líder nato.

Los Sigma son más difíciles de leer para la mayoría de la gente, se les ve como lobos solitarios, independientes y también los pueden ver como antisociales.

¿CUÁL ES MEJOR DE LAS 2?

Ninguna es mejor que otra, las 2 personalidades tienen pros y contras. Todo depende del tipo de hombre que seas tú, de tus rasgos, de lo que te gusta y de lo que quieres llegar a ser en la vida.

Ten en cuenta igualmente que en el mundo laboral y empresarial te puede beneficiar tener un rasgo social más activo ya que solo con “trabajo duro” no lograrás conseguir un mejor puesto o sueldo.

Si eres más introvertido como un Sigma y estas en el mundo laboral te recomiendo ser social con las personas correctas y establecer contactos clave.

Al final en ambos casos lo mejor es trabajar, pero al mismo tiempo forjar un emprendimiento de algo que te apasione y seas bueno.

Pero eso lo hablaremos más adelante...

Las Virtudes de un Hombre

Las virtudes son aquellas disposiciones que hacen que las personas obren a partir del bien, la justicia y la verdad. Por eso, conllevan a la rectitud de la voluntad y alejan a las personas de los vicios.

Para filósofos como Aristóteles y Platón, las virtudes determinan las buenas acciones, conductas y hábitos en las personas.

Las virtudes son la clave para la mejora del hombre a nivel de su naturaleza y de su esencia. Dicho de otra forma, son la puerta de entrada para el crecimiento constante del hombre. Son los valores puestos en práctica, por ende, tienen que trabajarse de manera constante todos los días, a fin de madurarlas y perfeccionarlas.

La educación en virtudes es trascendental, ya que dota de herramientas al hombre para que se convierta en alguien que guía su vida motivado por convicciones propias, sólidas y humanas.

Asimismo, las virtudes te brindan fortaleza mental, espiritual e incluso física para superar momentos complicados de frustración, debilidad o tristeza. Así puede ser un hombre estable y enfocarse en sus metas.

También, las virtudes son fundamentales para que tu obtengas y compartas lo mejor de ti mismo de manera consciente y voluntaria. De hecho, realizar acciones virtuosas te dará cada vez más felicidad, porque continuarás haciendo del mundo un lugar mejor para ti y para quienes te rodean.

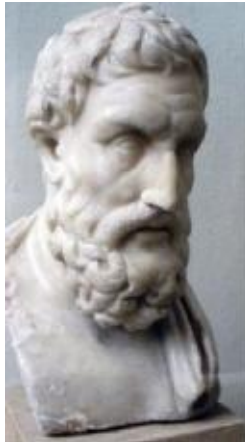
¿POR QUÉ ES BUENO EDUCARTE EN VIRTUDES?

Imagínate en estos tres escenarios:

En el primer escenario estás trabajando porque, de lo contrario, no podrías ir de fiesta el fin de semana.

En el segundo escenario estás trabajando o estudiando una carrera porque le prometiste a tus padres que lo harías.

En el tercer escenario estás estudiando porque quieres ser un gran dentista y ayudar a los demás.



El hombre que no sea virtuoso no puedes ser feliz.

(Epicuro)

¿Qué se puede concluir al respecto?

En los dos primeros escenarios la motivación es efímera y se enfoca en las cosas que se tendrán como resultado. Por el contrario, en el tercer escenario, **la motivación es una meta personal que durará para toda la vida**. Justo así es la educación en virtudes. Para que los valores se conviertan en virtudes tienen que vivirse de manera consciente en la vida diaria. Tus actos cotidianos no pueden ser guiados por solo tu conveniencia, sino por la certeza de que actúas de manera correcta y con un propósito.

¿Y CUÁLES SON LAS PRINCIPALES VIRTUDES?

Prudencia. Capacidad de ser humilde, reconocer tus límites y capacidades y aceptar sabios consejos.

Justicia. Capacidad para cumplir y ejercer derechos, así como dar a los demás lo que merecen sea bueno o malo.

Templanza. Capacidad para dominar tus emociones, mantener tu mente clara y tu alma llena de fe.

Tolerancia a la frustración. Capacidad de ser paciente y esperar tus momentos y ámbitos de acción, además de saber que no siempre se puede obtener todo lo que se desea en la vida.

La educación en virtudes es una tarea constante.

En general hay muchas virtudes en las cuales puedes trabajar. En el libro “El camino de los hombres” de Jack Donovan hay puntos muy interesantes

sobre esto que te quiero compartir, el las describe como virtudes tácticas y señala principalmente 4.

Fuerza, Coraje, Maestría y Honor

La fuerza, el coraje, la maestría y el honor son virtudes simples y funcionales. Las virtudes tácticas no se preocupan por las cuestiones morales abstractas del bien o el mal universal. Lo que está bien es lo que gana, y lo que está mal es lo que pierde, porque perder es la muerte y el fin de todo lo que importa.

Fuerza, coraje, maestría y honor son las virtudes que los hombres necesitan para proteger sus intereses, pero también las virtudes que deben desarrollar para perseguir lo que quieren. Son las virtudes del defensor y el atacante. La fuerza, el coraje, la maestría y el honor no pertenecen a un solo dios, aunque muchos dioses los reclaman. Cualquier cosa por la que luchen los hombres, fuerza, coraje, maestría y honor, es lo que deben exigirse el uno al otro si quieren ganar.

Son las virtudes fundamentales del hombre. Puedes agregar a estas virtudes y puedes crear reglas y códigos morales para gobernarlos, pero si las eliminas de la ecuación por completo, no solo estás dejando atrás las virtudes específicas de los hombres, estás abandonando las virtudes que hacen que la civilización posible.

Los hombres que son fuertes, valientes, competentes y leales serán respetados y honrados como valiosos.

No se puede contar con los hombres que son débiles o temerosos. Los hombres que son ineptos de alguna manera importante deben encontrar una manera de compensar, y lo intentarán si son leales y honorables, si quieren ayudar con la caza y la lucha, o encontrar otro trabajo que hacer en el grupo.

El grupo de cazadores y luchadores no confiará en un hombre de lealtad cuestionable, a quien no parece importarle lo que los otros hombres piensen de él o cómo se percibe su grupo. Los hombres que no están preparados para cumplir el primer papel de los hombres por una o todas estas razones serán expulsados del grupo de caza y lucha y enviados a trabajar con las mujeres, los niños, los enfermos y los ancianos.

Las virtudes tácticas que escribe Jack Donovan en su libro sin duda son virtudes que debes forjar y cultivar no como persona, más bien como hombre.

El Dinero

El dinero mis hermanos, sólo te brinda estatus, más no te vuelve alfa, ser alfa es tener una actitud segura en cualquier circunstancia de la vida, no sólo cuando tienes dinero, muchos casos de famosos, con dinero que eligieron malas mujeres y se dejaron dominar, pues tenían un carácter endeble.

Les compartiré un texto e imagen que divulgan muchas páginas sobre la situación de Cristian Nodal un cantante mexicano con mucho dinero, pero que al final del día no pudo gestionar bien la ruptura con su novia “Belinda”.



“Viendo esta foto me di cuenta que la mujer que eliges, puede subir o bajar tu nivel. Este Nodal con Belinda se veía guapo y fino y ahora con su novia se ve muy mal. Realmente la mujer que eliges te hace el hombre que eres”

(Nota: Texto sacado de diversas imágenes que así vieron la situación del cantante)

Al leer ese texto, es muy fácil darse cuenta que la sociedad, pone siempre a la mujer en el centro de la vida del hombre, para mejorarlo para bien o para denigrarlo para mal, y lo peor es que muchos no han despertado y aún siguen creyendo esas cosas, pero esto no puede estar más lejos de la verdad, el hombre es su propia misión, no una mujer, y una mujer jamás podrá moldear a un hombre porque su visión de la vida es completamente

diferente a la del varón, lo único que ella puede hacer es manipularlo, a su gusto y él feliz creyendo erróneamente que eso lo hace mejor hombre.



Un hombre debe construirse a sí mismo, luchar por sus ideales, perseguir sus ambiciones, y volverse sabio, pues si consigue todas estas cosas, como efecto secundario siempre va a atraer mujeres, pero ahora él sabrá elegir si le conviene o no establecer dicho vínculo, ya no se dejará llevar por su carne, ahora en él gobierna un nuevo hombre, un hombre real.

Y con esto no quiero que malinterpreten pensando que las mujeres no son importantes, claro que lo son, pero no deberían ser lo suficiente como para hacerte perder la visión de tu camino.

En algo tiene razón el texto que te compartimos antes... Una mujer te puede arruinar o beneficiar en tu vida, pero solo si tú lo permites, una mujer nunca te va hacer el "hombre que eres".

Pero no perdamos el punto del capítulo, el dinero. Te compartimos la historia de ese cantante porque el a pesar de tener millones en su cuenta bancaria, tener éxito como cantante, carros, casas y lujos... no pudo gestionar bien sus emociones y semanas después de su ruptura inicio otra relación y eso es una clara dependencia, no puede aceptar estar solo.

Cada persona u "hombre" es libre de hacer lo que quiera con su vida, pero quiero que te quites de la mente que el dinero es lo que te hará un Hombre de Valor.

La clave es tener sabiduría en conjunto de dinero, eso es lo que te ayudará a lograr forjarte.

EL DINERO EN LA VIDA

Ahora bien, existen personas que piensan que el dinero no es importante y no brinda la felicidad. No obstante, lo necesitamos para las necesidades más básicas, como comer, vestir o transportarnos.

Entonces esa idea, por más bien que suene, no deja de ser romántica e idealista. El dinero es sin duda importante para lograr cosas en la vida. Es esencial para satisfacer nuestras necesidades, presentes y futuras.

Por eso, la falta de dinero causa tantos problemas. Es sin duda una de las principales fuentes de estrés de las personas. La sensación de no tener para acabar el mes, de no poder pagar algo que les hace falta a nuestros hijos o simplemente no tener la certeza de si podremos comer el día siguiente es ciertamente terrible.

El dinero, por otro lado, es un recurso escaso. Entonces hay que aprender a manejarlo bien, a cuidarlo (protegernos) y a hacerlo crecer. Lo cual también significa asignarlo de acuerdo y en línea con nuestras prioridades en la vida: lo que es más importante para nosotros.

Ahora bien, lo que hay que entender es que nunca es un fin en sí mismo. Nunca hay que perseguir el dinero como si fuera la clave para tener una vida plena. Esto sería un gran error, porque nos puede distraer de lo que realmente disfrutamos.

¿Te has puesto a pensar cuánto pagas por cosas que no valen la pena? Esto incluye sin duda los intereses que generan tus deudas con tarjetas de crédito o por préstamos de nómina que usaste para comprar cosas que utilizas todos los días y que deberían salir de tu salario. ¿Te has puesto a pensar por qué pospones una meta que consideras lejana, como el retiro, por necesidades de corto plazo?

Porque algún día ya no vas a poder trabajar y llegará un momento en que te arrepentirás no haberlo pensado antes.

La mayoría de la gente tristemente no. Prefiere ir con la corriente, con la marabunta, pensando en que el tiempo (o el dinero) que les permita enfrentar estas cosas más adelante, de alguna u otra manera, llegará, como por arte de magia.

Cuesta trabajo ganar el dinero que recibes. Por eso mismo, debes valorar tu trabajo y además las cosas que son importantes para ti, piensa que tu

responsabilidad es cuidarlo y tomar buenas decisiones con él. Nunca desperdiciarlo o usarlo para aquellas cosas que no generan valor a mi vida.

También debes cuidarlo con visión a futuro, porque las cosas suceden. Algunas de manera cierta: el retiro tarde o temprano vendrá, por lo que es la responsabilidad de un hombre es prepararse. También hay cosas inciertas, que pueden o no pasar, pero que, de presentarse, podrían afectar seriamente tu bienestar y el de la gente que amas. No te olvides de eso.

Desde luego, siempre hay riesgos en la vida y eso incluye a las inversiones. De hecho, tengo un portafolio bastante agresivo. Pero son riesgos medidos, que conozco y que estoy dispuesto a tomar, porque además son consistentes con mi horizonte de inversión.

En fin, el dinero es parte de la vida y fundamental no sólo para sufragar nuestras necesidades básicas, sino para alcanzar aquellas cosas que realmente nos importan, como el bienestar de mi familia, las experiencias que me interesa acumular y además hacer lo que amo hacer.

EL PODER DE LAS PALABRAS

Si hablaras mal de un amigo, ¿crees que él querría estar contigo? ¡Pues el dinero tampoco! La mayoría de las personas no tiene idea de lo mucho que influyen las palabras en los resultados.

Imagina que estás explicando algo importante a un grupo de amigos y todos te miran con mucha atención, te escuchan, se interesan mucho por lo que estás diciendo. De pronto, un extraño que está cerca, con la apariencia de un hombre sabio, serio, culto y que te ha estado escuchando desde hace dos minutos, te dice con mucha seguridad y un tono firme: “Lo que estás diciendo son puras tonterías y demuestran lo ignorante que eres.” ¿Cómo te afectarían esas palabras? Algunas personas dirán: “¿Cómo se atreve a decirme eso si no me conoce y apenas me escuchó por dos minutos? ¡Yo no soy ningún ignorante!” Pero otras quizá piensen: “¿Cómo se dio cuenta en sólo dos minutos y sin conocerme que soy un ignorante en ese tema? ¿Será un experto en este asunto? ¡Oh, no! ¡Me ha puesto en ridículo frente a todos!”

Como verás, tú podrías reaccionar de dos formas completamente diferentes: una te empodera y pone a salvo tu dignidad, y la otra destruye tu seguridad y te hace sentir muy mal.

Así de poderosas son las palabras. Unas pocas palabras hirientes pueden marcar la vida de alguien o al menos causarle un mal día. Unas pocas

palabras de reconocimiento o agradecimiento pueden alegrarte el día o hacerte sentir muy bien. Todo dependerá del nivel de autoridad que le concedas a aquel que te las dijo.

Si provienen de alguien a quien le tienes mucha credibilidad, les darás mucho crédito y te afectarán a un nivel muy profundo, ya sea negativa o positivamente.

Pero cuando se trata del dinero, normalmente ese extraño con apariencia de sabio, ¿adivina quién es? ¡Eres tú mismo! Es alguien en tu interior diciéndote cosas. Siempre está escuchando lo que dices y todo el tiempo opina y tú casi siempre le crees.

Y después de un tiempo, adoptas sus palabras y las repites, una y otra vez a lo largo de tu vida, y terminas por creerlas.

¿Algunos ejemplos?

“Para ganar dinero tienes que matarte trabajando”

“El dinero no da la felicidad”

“Hay cosas que el dinero no compra”

“Los bienes para pagar los males”

“Demasiado bueno para ser verdad”

“El dinero no crece en los árboles”

“El que no transa, no avanza”

“El dinero tiene muchos amigos, el dueño no”

¿Alguna de éstas te suena familiar?

En algunos casos críticos escucharemos cosas como: “El dinero es el origen de todos los males”, “Prefiero tener amor y ser feliz que tener dinero”, “El dinero corrompe”, “El dinero sólo trae problemas”.

Déjame preguntarte algo: si hablaras tan mal de uno de tus amigos o familiares, ¿crees que esa persona regresaría a visitarte y querría estar junto a ti? Si tenemos tan malos conceptos acerca del dinero, quizás inconscientemente lo podríamos estar repeliendo. Las palabras son poderosas y producen efectos y resultados.

Las palabras son causa.

Y las palabras se integran a nuestro vocabulario como sociedad, como algo cultural, y creamos conceptos relacionando al dinero con cosas malas.

Por ejemplo:

¿cómo le decimos a alguien cuando sufre mucho o tiene mucho dolor? Le decimos “pobrecito”, ¿verdad? Pero ¿por qué “pobre”? O, ¿cuántas veces has escuchado “pobre pero honrado” ?, como si “no ser pobre” fuera sinónimo de “no ser honrado”. O qué tal cuando dicen: “Bienvenido a tu pobre casa”, “Estoy ahorcado” o “No hay dinero que alcance”.

¿Te das cuenta? La mayoría de las personas no tiene idea de lo mucho que influyen las palabras en los resultados. Yo te invito a que hagas un divertido ejercicio que impactará positivamente tu vida de una forma extraordinaria:

Primer paso: ¡Cáchate y cacha a los demás!

Sorpréndete cuando digas o escuches alguna frase relacionada con el dinero que no sea positiva. Date cuenta y sonríe interiormente con simpatía. Al principio te costará trabajo, pero poco a poco descubrirás más y más palabras, así como frases destructivas que generan un impacto.

No las rechaces, sólo date cuenta, sonríe con simpatía. Rechazar algo sólo hace que crezca, pues lo que resistes, persiste.

Segundo paso (sólo cuando ya tengas la habilidad de descubrir de forma natural esas frases):

Comienza a introducir en tu lenguaje otro tipo de frases que son poderosas, que te motivan, que te hacen sentir bien y, más importante, que le dan la bienvenida al dinero.

Aquí algunos ejemplos:

- ♦ Jamás me preocupé por dinero... ¡siempre llega! - Madre Teresa de Calcuta
- ♦ Si aprendieras a comer lentejas, no tendrías que adular al Rey - Anthony de Melo
- ♦ Dadle al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios - Jesús de Nazareth

- ♦ Al poseedor de las riquezas no le hace dichoso el tenerlas, sino el gastarlas, y no el gastarlas como quiera, sino el saberlas gastar - Miguel de Cervantes
- ♦ El que tiene miedo de la pobreza no es digno de ser rico

- Voltaire

- ♦ No pongas tu interés en el dinero, pero pon tu dinero a interés - Oliver Wendell Holmes
- ♦ El que está satisfecho con su parte es rico - Lao-tse
- ♦ La pobreza consiste en sentirse pobre - Ralph Waldo Emerson
- ♦ Sólo es pobre aquel que siempre desea más y no disfruta lo que tiene - Mariano Aguiló
- ♦ Dinero llama dinero -Proverbio castellano
- ♦ Poderoso caballero es don dinero - Francisco de Quevedo
- ♦ Nada existe más dulce que la miel. Excepto el dinero

- Benjamín Franklin

- El dinero es mejor que la pobreza, aun cuando sólo sea por razones financieras - Woody Allen
- El dinero es la llave que abre todas las puertas - Moliere

Hay un autor que maravillosamente escribe: “Cuando a mí me preguntan: ‘¿Qué es más importante: el dinero o la felicidad?’ Yo les digo: ‘¿Qué es más importante: tu brazo o tu pierna?’ Y cuando insisten y preguntan: ‘Pero, ¿qué prefieres: tener dinero o ser feliz?’ Yo les digo: ‘¿Y por qué no las dos?’”

En mi opinión, ¡es una maravillosa forma de pensar! ¡Inténtalo!

FINANZAS PERSONALES

Cuando se habla de finanzas, se debe comenzar por lo básico, ¿qué son las finanzas personales? Y con ello cómo cuidarlas y desarrollar buenos hábitos para no caer en un error que afecte tus gastos. La organización de

las finanzas personales es una tarea que requiere tiempo, metodología y paciencia, dado que las personas están obligadas a seguir pasos sistemáticos, para tener una economía personal y familiar más estable.

Las finanzas personales son la aplicación de los principios de las finanzas en la gestión de los recursos de un individuo o familia, en otras palabras, es la administración de tus ingresos y tu patrimonio.

Su objetivo principal es hacerte contar con los recursos suficientes para cubrir tus gastos y necesidades principales ya sean individuales o familiares, contando con momentos de esparcimiento, disponibilidad para ahorrar y con atención médica garantizada, además de imprevistos que pudieran surgir en el camino.

Recibir consejos sobre finanzas personales suele ser un poco confuso, pues se introducen términos que no son tan comunes.

Por ello, la siguiente lista está enfocada en hacer las cosas más sencillas y obtengas las mejores claves para darle un buen manejo a tu dinero.

1. Define metas financieras

Es muy difícil llegar a un lugar si no sabes a dónde vas. El primer paso para dar un buen manejo a tu dinero es saber qué es lo que quieres lograr con él. Las metas deben ser a corto, mediano y largo plazo.

2. Identifica la totalidad de tus ingresos

Al identificar de dónde provienen tus ingresos podrás asignar un mejor valor a tu tiempo, de forma que le podrás dedicar especial atención a las actividades que te hacen obtener dinero.

3. Haz una lista con todos tus gastos

Hacer una lista de todos tus gastos es uno de los puntos más importantes, pues te ayuda a darte cuenta en que estás gastando tu dinero y cuánto estás gastando. Si te cuesta trabajo, puedes ayudarte de la tecnología, pues existen aplicaciones móviles para anotar tus gastos, yo uso en particular “Mobills”.

4. Divide tus gastos en fijos y variables

Los gastos fijos son aquellos que te permiten sobrevivir; los gastos variables son los que se relacionan con tu estilo de vida. Hacer la diferencia entre unos y otros te ayudará a saber en qué actividades puedes evitar gastar dinero.

5. Plantéate cómo reducir, en lo que se pueda, tus gastos fijos

Los gastos fijos son, por ejemplo, renta, luz, agua, comida o gas. Gastar menos en los gastos fijos es posible, pues sólo debes hacerte consciente del uso que les das e identificar si puedes ahorrar un poco en ellos.

6. Plantéate eliminar la mayor cantidad de gastos variables que puedas

Los gastos variables son aquellos que no son necesarios para subsistir. Para disminuirlos debes eliminar los que no retribuyen positivamente en tu vida.

7. Analiza si tienes un balance positivo al final del mes

Un balance positivo es que al final del mes, tus gastos no sean mayores o iguales que tus ingresos. Para saber qué tipo de balance tienes, resta la totalidad de tus gastos (fijos y variables) a tus ingresos.

Si tienes dinero sobrante, es positivo. Si no tienes sobrante o te endeudas, es negativo.

8. Prioriza la totalidad de tus gastos

Tus gastos deben priorizarse y jerarquizarse. Por ejemplo, nunca debes dejar de pagar tus gastos fijos por usar el dinero en tus gastos variables. De entre tus gastos variables, hay algunos que son más necesarios que otros.

9. Haz un presupuesto mensual alineado con tus metas

Un presupuesto es la guía que debe dictar cómo gastar tu dinero y te dirá con precisión con cuánto dispones para cada día y para cada actividad. Alinear tu presupuesto mensual con tus metas, te permitirá trazar un camino más preciso para conseguir las.

10. Establece tus límites y aprende a decirte “no me alcanza”

Si algún gasto o actividad se sale de tu presupuesto, evítalo por completo. La importancia de decir “no me alcanza”, radica en saber con precisión cuáles son los gastos innecesarios que se salen de tu presupuesto.

11. Crea un fondo de emergencias y prevé riesgos

Las emergencias pueden deshacer todas tus acciones para cuidar tu dinero. La mejor forma es prepararse para ellas. Si bien es cierto que es imposible, saber lo que va a pasar, puedes hacer un fondo que se use cuando una emergencia así lo requiera.

12. Identifica tus deudas

Las deudas son deberes financieros que debes cubrir en tiempo y forma de manera que no causen daños serios a tu salud financiera.

Para identificarlas, debes escribir en qué consiste cada una de esas obligaciones, de forma que estés preparado para cumplir con ellas.

13. Prioriza tus deudas

Una buena forma de priorizar es por la fecha en la que se deben cumplir, otra forma es priorizar aquellas que tendrán peores consecuencias al no cubrirlas y otra forma es por aquellas que se pueden cubrir con mayor facilidad.

14. Analiza adquirir deudas que trabajen a tu favor

Endeudarte para obtener rendimientos te permite capitalizar una deuda. Es importante que analices bien antes de empezar una acción como esta, pues debes estar seguro de que tu inversión será redituable.

15. No te endeudes para cubrir otras deudas

Si ya tienes deudas, adquirir nuevas para pagar las viejas no es la mejor idea. Es cierto que existen métodos de consolidación o refinanciación, pero lo cierto es que deben ser las últimas opciones y deben estar acompañadas de un buen análisis de las implicaciones.

16. No te sobre endeudes

Lo ideal es no endeudarse más allá de lo que se puede pagar. Sin embargo, es bastante común sobre endeudarse pensando que se puede cumplir con esas obligaciones. Debes mantener las deudas controladas y usar las opciones de crédito a tu favor.

17. Analiza los meses sin intereses

Los meses sin intereses son grandiosas formas de comprar sin pagar más por lo que se adquiere. Sin embargo, se debe tener precaución de las condiciones en las que se adquiere un plan de esta naturaleza o la cantidad de estos planes con los que se puede cumplir al mismo tiempo.

18. Evita los excesos

En la vida, ningún exceso es bueno. Cuando se trata de finanzas personales la regla se aplica con la misma fuerza.

No gastes de más; no te endeudes de más, busca siempre alcanzar un buen balance en la vida y en tu salud financiera.

19. Cuidado con los gastos “hormiga”

Los gastos hormiga, son aquellos que no representan un gran desembolso en un inicio, pero la suma de ellos hace que se conviertan en una gran fuga de dinero. Se deben identificar, pues son muy complicados de erradicar.

20. Evita las compras por impulso

Comprar por impulso es muy peligroso. Las compras por impulso se parecen a los gastos hormigas debido a que se realizan cuando se adquieren productos innecesarios. La diferencia es que, generalmente, son productos más caros y no tardarás en darte cuenta de que no lo necesitabas.

21. Distingue entre los caprichos y las necesidades

Para evitar las compras por impulso o los gastos innecesarios, debemos tener muy claro cuáles son los caprichos y cuáles son las necesidades.

22. Compra sólo lo necesario

Para evitar gastar de más y salirse del presupuesto la recomendación pasa por sólo comprar lo necesario y planificar las compras.

23. Hazlo tú mismo

Si haces las reparaciones de tu hogar puedes no gastar de más y ahorrar. Evidentemente si se requiere algo con mucha especialización, deberías contratar a un especialista.

24. Habla de tus estrategias financieras y escucha las de los demás

Compartir tus estrategias financieras es una muy buena forma de obtener otras ideas que complementen las acciones que ya se están llevando a cabo.

25. Pagar los impuestos

Recuerda que debes estar al corriente con el pago de impuestos. Asegúrate de reservar suficiente dinero para pagar y de que puedas hacerlo antes de la fecha límite. Esto te ahorrará dinero.

26. Ahorra

Probablemente uno de los consejos más importantes. Para que puedas alcanzar tus metas, debes contar con el respaldo de un buen ahorro que te permita disfrutar en el futuro.

27. Invierte

Para hacer crecer tu dinero tienes que ahorrar. Sin embargo, dependiendo de tus metas y objetivos, deberás considerar poner a trabajar tu dinero aprovechando los diferentes planes para invertir que hay en el mercado.

28. Cultiva tus talentos

Si eres bueno para algo, debes seguir trabajando para ser el mejor. Una vez que ya te destagues de entre el resto, puedes usar esas habilidades para generar ganancias.

29. Aprende constantemente sobre educación financiera

Por fortuna, la educación financiera es un tema que está constantemente mejorando. Para mantenerse al día hace falta estar en constante educación; no sólo aprendiendo, sino reforzando lo que ya se sabe.

El Poder y el Estatus

Como decía Aristóteles “somos un animal social”, el más social de todos; y toda sociedad necesita de una jerarquía. Hay especies como las hormigas o las abejas que nacen con un lugar predeterminado en ella, pero los humanos, al igual que otros primates, disfrutamos de cierta libertad para subir o bajar en la escala social.

Encontrar nuestro lugar en la sociedad es interesante, nuestras posibilidades para sobrevivir y ser felices han dependido históricamente en gran medida de nuestro estatus social. En particular, la de los hombres.

DEFINIENDO ESTATUS

Según la psicóloga Denise Cummins el estatus es el lugar que ocupa un individuo en la jerarquía social. Este lugar determina la prioridad que tiene para acceder a los recursos en situaciones competitivas. Cuando Cummins habla de recursos se refiere a comida, pareja, territorio, dinero, etc.

Dicho en lenguaje llano, quien tiene más estatus es el que se come el último trozo de tarta.

Existen dos tipos de estatus. La dominación donde el individuo usa la fuerza y la coerción para acceder a los recursos y el prestigio, donde el estatus no se impone, sino que se gana ayudando a los demás.

El prestigio suele ceñirse a un dominio concreto. Por ejemplo, un gran jugador de ajedrez puede tener mucho estatus entre otros ajedrecistas, pero poco en su familia o en su empresa.

ORIGEN DE LAS JERARQUÍAS DE ESTATUS

Dada la ubicuidad de jerarquías basadas en el estatus (se encuentran en todas las sociedades) se cree que podrían ser el producto de la selección natural operando a nivel de individuo y de grupo. Incluso sociedades que, a primera vista, pueden parecer igualitarias, tienen jerarquía de estatus. Aquellos que están en la parte alta gozan de ciertos privilegios y beneficios.

Por poner un ejemplo, los Achés, una tribu de cazadores recolectores que vive en las

selvas de Paraguay, dan mucha importancia a la carne porque no pueden conservarla mucho tiempo. Los cazadores la reparten entre los miembros de su tribu las piezas que han cazado. Se ha observado que los cazadores más exitosos tienen más relaciones extramaritales que los demás (Hill & Kaplan, 1988).

Este tipo de ventajas por estatus es habitual y se han visto en otras tribus de cazadores-recolectores.

Como podemos ver en el ejemplo de los Achés, un alto estatus social proporciona ventajas reproductivas y por lo tanto, los genes de los individuos de mayor estatus se propagarán más.

La ventaja reproductiva de los hombres de mayor estatus ha sido ampliamente documentada por Laura Betzig. En un estudio de 1993 recopiló de manera sistemática datos de 6 grandes civilizaciones entre las que se encontraban Mesopotamia, el Egipto antiguo y el Imperio Chino.

En todas ellas había un patrón, los emperadores tenían harenes de cientos o incluso miles de mujeres a su entera disposición. El emperador chino Fei-ti tenía 6 palacios donde alojaba a 10000 mujeres. Por contra, la mayor parte de los hombres sólo tenían una mujer y a menudo ninguna.

En resumen, a lo largo de la historia los hombres más poderosos han tenido multitud de hijos mientras que los pobres sin estatus han tenido que sufrir para poder dejar descendencia. Además, un patriarca poderoso podía mantener mejor a su prole y sacarla adelante más fácilmente en unos tiempos en los que la mayoría de los niños morían a los pocos años. Tú, yo y mucha de la gente que anda por la calle podríamos ser descendientes de esos hombres poderosos.

MUERTE POR DESHONOR

Para comprender hasta qué punto el estatus es importante para las personas merece la pena ver el análisis que hicieron cuatro investigadores de varios estudios relacionados con el deshonor.

En uno de ellos, planteaban a los participantes situaciones hipotéticas donde tenían que elegir entre dos opciones.

En una de ellas se les daba a elegir entre pasar un año en la cárcel y salir con su nombre limpio (nunca sería visto como un criminal delante de su

gente) o no entrar en la cárcel, pero ser visto como un criminal el resto de su vida ante su comunidad. El 70% elegía pasar un año en la cárcel.

En otra de las situaciones se les daba a elegir entre morir ahora y ser recordado afectuosamente por su comunidad o vivir hasta los 90 años, pero ser conocido en su comunidad como un pedófilo.

El 53% elegía morir con su reputación limpia.

El problema de este tipo de estudios es que lo que diga uno en una encuesta no tiene por qué ser lo que hiciese en realidad, pero no deja de ser significativo la importancia que damos a nuestra reputación.

¿CÓMO SE FORMAN LAS JERARQUÍAS?

Hemos visto que un alto estatus proporciona ventajas claras, pero no todos queremos estar en la jerarquía social ya que muchos tienen esa personalidad Sigma.

A simple vista podrías pensar que siempre debemos luchar por estar en lo alto de la jerarquía, pero eso no es necesariamente cierto. Si vas a un parque y dedicas un rato a ver a los perros interactuar, verás cómo tras varios juegos, persecuciones, gruñidos e incluso pequeños mordiscos, uno de los perros adopta una posición sumisa. Se pega al suelo y mira al otro con temor o se tumba sobre su espalda. Esto es una señal de que acepta el dominio del otro perro. Ahí acabará todo, no habrá sangre ni mordiscos porque ahora ambos aceptan el estatus del otro y su lugar en la jerarquía.

La gran mayoría de animales sociales tiene comportamientos similares y gracias a ellos se mantienen vivos. Si el animal más débil siguiese desafiando al más fuerte lo más seguro es que acabase herido o muerto. Tras muchas generaciones, ese tipo de comportamientos suicidas van desapareciendo porque el que se comporta de esta manera deja menos descendencia. Sin embargo, saber cuándo agachar la cabeza es muy adaptativo.

Quizás el animal sufra más para encontrar una hembra, pero al menos vivirá para intentarlo.

Puede que pienses que el perro dominante debería matar al otro, al fin y al cabo, es más fuerte y así se quita a un rival de en medio. En parte es cierto, pero, aunque el otro sea más débil no significa que no pueda herirlo o incluso matarlo, por eso, a menudo los machos-alfa son magnánimos y dejan vivir al más débil si acepta su rol como seguidor.

Bueno, todo esto de los perros está muy bien, pero los humanos somos más complejos, ¿no? Por supuesto, sobre todo los que vivimos en civilizaciones modernas. Hace tiempo que no está bien visto pelear a puño limpio para ganar un lugar en la jerarquía social, aunque es algo que sucede a menudo entre niños, adolescentes y es lo habitual entre los pandilleros.

ESTRATEGIAS PARA GANAR ESTATUS

Hemos visto que la violencia puede ser una vía para conseguir estatus. Al principio del capítulo decía que hay dos tipos de estatus: dominio y prestigio.

Sin duda la fuerza es una forma muy efectiva de conseguir dominio, pero no es tan efectiva si buscamos prestigio. Un policía tiene dominio, pero no tiene por qué disfrutar de prestigio. Lo mismo ocurre con un presidente del gobierno o un general militar. Por su parte, Albert Einstein o Melinda Gates tienen prestigio sin dominio. En cualquier caso, ambas vías de escalar en la jerarquía social dan acceso prioritario a los recursos.

Me voy a centrar en las estrategias más habituales para ganar prestigio:

Engaño y manipulación

Esta, a menudo, es una forma rápida de ganar estatus, pero también es peligrosa y puede salirnos el tiro por la culata. Fardar de títulos que no tenemos o exagerar nuestro papel en historias en las que, supuestamente, hemos tenido un papel de héroe, salvador o filántropo puede ayudarnos a corto plazo, pero, si te descubren, tu prestigio se desplomará.

Hablar mal de otros también podría ayudarte puntualmente, piensa que el estatus es siempre comparativo. Si eres mediocre en tu trabajo, pero haces quedar peor a tus compañeros, serás el tuerto en el país de los ciegos.

(Nota: Te hacemos saber que existe este tipo de manipulación para ganar estatus, pero debes evitarla. Lo que puedes hacer es ver si otros la están usando contigo.)

Una película realmente buena y entretenida que te recomiendo es: “Atrápame si puedes” con Leonardo Di Caprio... una película que va como se usa el engaño y manipulación para ganar estatus)



Potenciar tus relaciones sociales

El interés por asistir a eventos de networking es un buen indicador de la importancia que damos al estatus. Estos encuentros se basan en el potencial para crear relaciones con gente interesante o relevante en un sector.

Estas relaciones pueden servir para hacer negocios, pero son valiosas en sí mismas porque mostrar a los demás que estás bien relacionado es una de las señales de estatus más potentes que hay.

Por otro lado, tener muchos y buenos amigos y ayudarles y apoyarles todo lo posible es otra forma de incrementar tu estatus.

Conocimiento y competencias

En cierto modo esta estrategia también abarca las otras dos, porque no puedes manipular o crear buenas relaciones sin las competencias adecuadas. La competencia es la piedra angular del estatus.

La gente te valora por tu capacidad para acceder a los recursos y el conocimiento, la cultura, la inteligencia, la capacidad de trabajo o el liderazgo son competencias que predicen tu acceso a los recursos.

Price y Van Vugt desarrollaron la teoría “Servicios-por-Prestigio”.

Según esta teoría, los líderes ofrecen a sus seguidores conocimiento, sabiduría, coordinación del grupo y otros servicios, a cambio de recibir prestigio social: ofrecerle más atención que al resto, reírse con él, tener ciertas deferencias que no tenemos con los demás, etc.

En esta relación basada en el altruismo recíproco, ambas partes salen favorecidas. Como dato curioso, la gente con mayor estatus tiende a ser más amigable y ayudar más a los demás (Eisenberg 1986).

SEÑALIZACIÓN: TOGAS Y CADENAS DE ORO

Ya hemos visto cuáles son las principales estrategias para escalar en la jerarquía social, pero tan importante es conseguir el estatus como que los demás sepan dónde situarnos. Los seres humanos somos increíblemente hábiles detectando el estatus de los demás.

En unos pocos minutos reunido con un grupo de personas desconocidas puedes intuir cuál es la jerarquía existente. La vestimenta, la postura, el tono al hablar, los gestos, las veces que interviene e interrumpe uno, etc. Existen docenas de señales más o menos sutiles que detectamos sin darnos cuenta y que nos ayudan a crear un organigrama en nuestra cabeza.

En todo caso, dada la importancia del tema, nos gusta asegurarnos de que los demás sepan dónde estamos, sobre todo cuando estamos en lo alto de la jerarquía.

En la antigua Roma los ciudadanos sólo podían vestir togas adecuadas a su estatus social o político. Entre los raperos el estatus se mide por el peso de las cadenas de oro y los coches deportivos, aunque en ocasiones no se los puedan permitir y los alquilen (Engaño y manipulación de nuevo).

Todos estos objetos cumplen una función importantísima: señalar el estatus, aunque este sea falso.

En un experimento se dio la oportunidad a los participantes de ayudar a gente que lo necesitaba. Uno de los grupos lo hacía de forma anónima y el otro a la vista de todos. Seguramente no te sorprenda que los que lo hacían de forma pública estuvieran más dispuestos a ayudar que los otros.

Los investigadores también midieron un aumento en la reputación de los participantes entre el grupo de personas que habían presenciado la ayuda.

Aunque llevar cadenas de oro de 4 kilos de peso y ayudar a los necesitados te puedan parecer actos que están en las antípodas el uno del otro, ambos tienen una cosa en común, incrementan e indican estatus.

Los rituales de señalización de estatus varían mucho entre culturas y grupos, pero todos cumplen la función de dar a conocer a los que me rodean cuál es mi lugar dentro de la jerarquía.

En la cultura rapera norteamericana, el dinero tiene mucha importancia y el oro es un símbolo inequívoco de riqueza. Por eso tanto raperos ricos como no tan ricos intentan mostrar las cadenas más ostentosas (algunas llegan a costar 10 millones de dólares). Pero, ¿te imaginas a Warren Buffet o Bill Gates en una fiesta con una cadena de oro gigante? En su sub-cultura de ricos blancos, occidentales y cultos eso sería una obscenidad y dañaría su reputación. Ellos prefieren crear fundaciones benéficas o donar miles de millones a causas nobles.

Dicho así todo esto puede sonar muy frívolo. Pero todos hacemos cosas similares en nuestro día a día. Cuando ponemos en Instagram una foto del lugar exótico donde estamos de vacaciones estamos mostrando nuestro estatus: nos podemos permitir ese viaje, mirad qué feliz soy. Cuando hablamos con nuestros amigos del nuevo puesto tan bien pagado que nos acaban de ofrecer estamos señalizando: somos personas competentes, valiosas e inteligentes.

Para que quede claro, estas cosas no las tenemos por qué hacer de forma consciente. Muchas de ellas están motivadas por emociones que llevan a actuar de cierta manera sin saber cuál es el fin último por el que lo hacemos. Simplemente nos hacen sentir bien. Es decir, no es que Warren Buffet se levante por la mañana y diga: “¡voy a ir a esa cena benéfica y voy a dejar claro quién es el que manda aquí!”.

Hacer una donación importante y que todo el mundo lo sepa y le presten atención y hablen bien de él le hace sentir bien. Y le hace sentir bien porque la evolución ha premiado actos adaptativos como ese con emociones positivas como el orgullo.

Si te sientes un poco incómodo con esto es porque es un tema tabú. Quizás hasta ahora ni siquiera fueses consciente de este tipo de comportamientos. Puede que incluso sigas convencido de que tú no eres como los demás.

Socialmente no está bien visto reconocer que hacemos cosas por ganar estatus y por mostrarle al mundo dónde estamos en el escalafón social. Parece propio de personas maquiavélicas y superficiales. Sin embargo, es algo propio del ser humano... y a otro nivel, de muchos animales sociales ya sea de manera directa o indirecta.

CONCLUSIONES

No podemos obviar la importancia del estatus en la vida de todo ser humano. Más estatus te va ayudar a sufrir menos estrés, tener más opciones

profesionales, más relaciones sociales y, si eres hombre, más posibilidades de tener pareja e hijos.

Hemos venido al mundo con habilidades innatas para movernos en la compleja jerarquía social y algunos son evidentemente más hábiles que otros. Pero durante nuestra vida podemos mejorar algunas competencias para incrementar nuestro estatus. Por ejemplo, podemos mejorar y aumentar nuestras relaciones escuchando más y ayudando a los demás.

También podemos adquirir conocimientos que nos hagan más valiosos y útiles para la sociedad. Todo ello puede ayudarte.

Y por supuesto, no te recomiendo que hagas como que la imagen y las apariencias no importan porque sí importan, pero no vivas solo de ello y no vivas dependiendo del que dirán los demás o la misma sociedad.

La Fuerza y el Coraje

Vivimos tiempos de mucho cambio e incertidumbre en los que los hombres, en general, se sienten perdidos y no hay herramientas que nos permitan encontrar nuestro lugar en nuestra vida profesional, en nuestra familia y en nuestro rol como hombres.

Por eso es importante que reflexionemos sobre la importancia de la fuerza, el coraje y cómo la valentía puede darnos el poder suficiente para empezar algo nuevo.

“Es preciso saber lo que se quiere;

*cuando se quiere, hay que tener el valor de decirlo,
y cuando se dice, tener el coraje de realizarlo.”*

- GEORGES BENJAMIN CLEMENCEAU

Decía Vincent Van Gogh, “¿qué sería de la vida, si no tuviéramos el valor de intentar algo nuevo?”. Él sabía bien de lo que hablaba. Su estilo, claramente distinto al de sus colegas, generó la perplejidad, el rechazo y la incompreensión de sus coetáneos, pero años más tarde la belleza de su obra conmueve a millones de personas en todo el mundo. Le llamaban “el loco del pelo rojo”. Pese a todo, se arriesgó.

En la dimensión empresarial, Thomas Alva Edison repetía a menudo que en los miles de intentos fallidos que debía superar para crear cada uno de sus prototipos, jamás perdía el ánimo porque cada error que dejaba atrás era un nuevo paso adelante, muchos le dan la gloria a Edison... y si fue un gran inventor y nunca se rendía, pero sus métodos pueden ser cuestionables.

Edison, que tenía un método de trabajo empírico basado en el ensayo y error, nunca llegó a tener una buena relación con Tesla, mucho más científico y reflexivo en su forma de trabajar.

La rivalidad no tardó en aflorar y dio lugar a lo que se conoce popularmente como la guerra de las corrientes, una gran disputa por demostrar el descubrimiento y la patente de la electricidad.

Edison defendía el sistema de corriente continua mientras que Tesla defendía el sistema corriente alterna. El primero no dudó en jugar sucio y recorrió Estados Unidos electrocutando animales (desde perros y gatos hasta un elefante) para demostrar los riesgos inherentes a la propuesta de su

rival. A pesar de esta campaña de desprestigio, la corriente alterna se acabó imponiendo y a día de hoy se utiliza en todos los hogares.

Aunque Tesla ganó esta batalla, el prolífico inventor no obtuvo el reconocimiento del que sí gozó Edison, mucho más hábil desde el punto empresarial de relaciones públicas (*Un Sigma vs un Alfa*).

"Edison sólo pensaba en inventos que pudiera comercializar. Si no se podía convertir en algo rentable, lo abandonaba. Tesla era casi lo contrario, él hablaba de revolucionar el mundo, pero no mostraba nada que pudiera atraer a los inversores", comenta el comisario. "Tesla fue a veces su peor enemigo: regaló patentes a Westinghouse, le dio el 51% de las patentes presentes y futuras a JP Morgan cuando éste tan sólo pedía el 50%... Es obvio que le faltó un instinto empresarial que le habría ayudado".

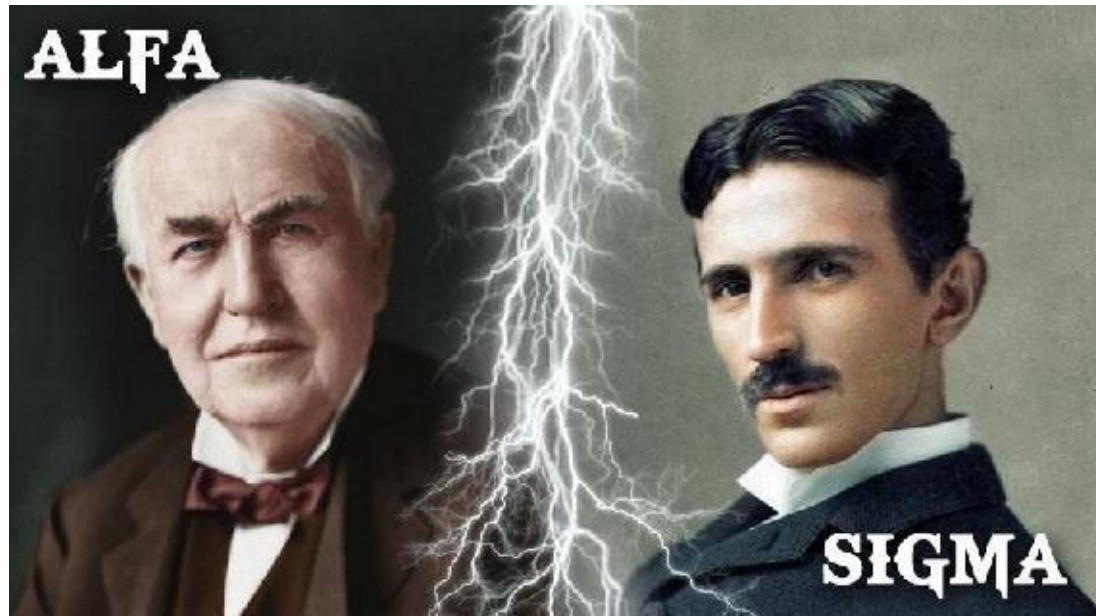
Hubo muchos más factores que contribuyeron al olvido del inventor: su último gran proyecto —el sistema mundial para la transmisión de energía eléctrica sin cables— fracasó, "y los perdedores no suelen ser muy recordados".

No dejó ninguna empresa detrás que mantuviera vivo su nombre —Edison dejó la General Electric—;

No tuvo discípulos —Edison contaba con Henry Ford, quien dedicó mucho esfuerzo, dinero y entusiasmo en mantener vivo el recuerdo de su mentor—,

No tuvo herederos... "Además, en las últimas décadas, sus problemas mentales fueron a peor y Tesla se acabó convirtiendo en una caricatura de sí mismo, la del típico científico loco".

El genio, que fue célibe para no enturbiar su pensamiento, tenía muchas manías y obsesiones que fueron a más que con el paso de los años: tenía fijación con el número 3, adoraba a las palomas (él mismo reconoce que una se convirtió durante un tiempo en lo más importante de su vida), odiaba las joyas, no soportaba el pelo humano, no permitía el contacto físico...



Todas estas excentricidades no ayudaron a mejorar la imagen de un hombre que estaba condenado a permanecer a la sombra de otros más avisados. Irónicamente, uno de los pocos premios que Tesla obtuvo en vida fue la medalla Edison.

Puedes estar pensando que Edison no es un Alfa, es más bien un hombre de poca moral y un ladrón. Si piensas así estás en lo cierto, pero también tenía cualidades alfa a pesar de que hizo cosas malas.

Recuerda: No todos los hombres alfa son buenas personas que ayudan a la sociedad, algunos solo viven para ser reconocidos y pisotean a otros con el fin de lograr sus objetivos.

Viven en parte a la filosofía de:

“El fin justifica los medios”

– Maquiavelo

Otro ejemplo de hombres Alfa de este tipo sería Ray Kroc, socio de la empresa MC Donald's... al final tomó el control y se apoderó de ella, dejando a los fundadores reales... a los hermanos Mac y Dick McDonald fuera. Hay una película que se basa en la historia de cómo lo hizo y vale la pena verla, se llama: **“Hambre de Poder”**.



También encontramos ejemplos de coraje y fuerza en el deporte, como es el caso de Dick Fosbury que revolucionó la técnica del salto de altura creando el hoy conocido como “salto Fosbury”, consistente en correr en diagonal hacia la barra, luego curvarse y saltar de espaldas sobre la barra.

Fosbury, haciendo gala de un gran coraje, rompió con las técnicas tradicionales de salto en tijera o de rodillo ventral. Lo interesante del caso es que no era el atleta más alto, ni el más fuerte, ni el más rápido. Pero sí que era un atleta insatisfecho con las técnicas habituales de modo que comenzó a experimentar su nuevo estilo a los 16 años.

Siendo un estudiante de la Universidad Estatal de Oregón, ganó el título de la NCAA (Asociación Atlética Nacional de Colegios) y la clasificación a las Olimpiadas.

En los Juegos Olímpicos de México de 1968, en la cúspide de su carrera, obtuvo la medalla de oro y fijó un nuevo récord olímpico en 2,24 metros, demostrando así el potencial de la nueva técnica que disparó los registros, cuando otros atletas la incorporaron, a partir de 1990.

Su seleccionador nacional le dijo que saltando de espaldas se acabaría matando, que estaba loco. Pese a todo, Fosbury se arriesgó... y ganó.

Es curioso y a la vez triste que la definición que encontramos en el diccionario sobre la voz “riesgo” hace solo referencia a la posibilidad de la pérdida o del fracaso, pero no hace referencia alguna al cumplimiento del

anhelo, la realización, el logro o el éxito que viene precedido por el acto de arriesgarse.

Dice el diccionario que riesgo es «contingencia o proximidad de un daño, o estar expuesto a perderse, entre otras desgracias». Es decir, se nos presenta el riesgo como una posibilidad de perder lo que tenemos o de no alcanzar lo que deseamos. De ser así, ¿Quién se arriesga? Paralizados por el miedo a perder, perdemos, ya que no nos atrevemos a innovar, a invertir, a apostar, a jugárnosla para crear nuevas circunstancias que mejoren nuestro entorno y el de quienes nos rodean.

EL RIESGO ES NO ARRIESGARSE

A menudo escuchamos que los valientes, los que se arriesgan, los que se la juegan y apuestan por una vida distinta, por crear nuevas circunstancias cuya construcción se prevé difícil, incluso imposible, son unos locos. Pero quizás el coraje no tenga nada que ver con la locura.

Probablemente el coraje más que la ausencia de miedo es la consciencia de que hay algo por lo que merece la pena que nos arriesguemos.

El coraje es fuerza al servicio del amor y de la consciencia. El coraje nos mueve porque creemos que aquello que queremos crear, cambiar, construir tiene sentido. Tiene tanto sentido que nos puede llevar a arrostrar nuestros miedos, a enfrentar dragones internos y externos, y partir en un viaje del cual regresaremos completamente transformados, bien porque hayamos logrado encarnar el anhelo que nos llevó a partir, bien porque tras la aparente derrota, habremos aprendido algo nuevo que nos llevará a ver con ojos distintos a la vida, a los demás y a nosotros mismos. Sea como sea, habremos crecido en el viaje interior, si somos capaces de hacer alquimia del dolor y de no dejarnos enloquecer por el éxito o la realización, si hemos sido bendecidos por éstos.

Nuestros anhelos y nuestro coraje van a ir siempre de la mano. El anhelo nos invita a crecer y el coraje nos hace crecer. El primero es semilla, es potencia, es idea; el segundo es acción, transformación, realidad. Y en ese baile, el desarrollo en lo espiritual y en lo real que nos proporciona el coraje, alimenta nuevos anhelos en una espiral cada vez menos densa y más sutil.

La danza de nuestros anhelos y nuestro coraje es la que transforma nuestra vida y la de los que nos rodean; es la tierra sobre la que se construye la Buena Vida. Es esa extraordinaria danza la que hace que las utopías del pasado sean realidades hoy, y que nuestras utopías de hoy, quizás, sean las realidades de mañana.

LA AUSENCIA DEL CORAJE CREA LA DIFICULTAD

“No es que no hagamos las cosas porque sean difíciles, más bien las hacemos difíciles porque no nos atrevemos.”

- LUCIO SÉNECA

Los actos que surgen del coraje nos elevan por encima de nuestras posibilidades y dan forma a nuestra vida.

Curiosamente, Elisabeth Kübler-Ross considerada la principal autoridad mundial sobre el acompañamiento a enfermos terminales, dice que si se pregunta a una persona que está a punto de morir:

“¿Qué volvería a hacer si viviera?”

La respuesta en la práctica totalidad de los casos es ésta: “Me hubiera arriesgado más “.

Cuando, de nuevo, la doctora Kübler-Ross preguntaba al moribundo el porqué de esta respuesta, los argumentos que recibía se caracterizaban por el siguiente estilo de reflexión:

“Porque aquello que quería hacer y no hice por miedo; o porque aquello que quería decir y no dije por pudor o temor; o porque aquella expresión de afecto que reprimí por un excesivo sentido del ridículo me parecen en este momento una nimiedad absoluta frente al hecho de morirme”.

“La muerte es algo que no decido yo, la vida me empuja a ello; y ahora, frente a ella, me doy cuenta que todas esas circunstancias que antes me parecían un reto terrible, son una nimiedad comparada con el hecho de que me muero y ya no hay vuelta atrás”.

Se trata, sin duda, de una respuesta cargada de sentido común, si tenemos en cuenta que la vida es una gran oportunidad de arriesgarnos para aprender, crecer, compartir y amar.

Quizás las cosas que nos parecen difíciles no lo son tanto si nos arriesgamos y si pensamos en que gracias al coraje que nace del amor podremos superar muchos retos y dificultades, tal y como lo hizo el maestro Perlman.

¿Y si no lo logramos?

Pues por lo menos habremos aprendido algo en el proceso y quizás se abran otras puertas inesperadas en nuestro camino de vida.

FUERZA FISICA

Los hombres (salvo raras excepciones) somos más fuertes que las mujeres, así como poseemos (y tenemos el potencial de desarrollar) más masa muscular que ellas.

Esto en un ambiente hostil cobra fundamental importancia. Pero no te creas que en la sociedad Occidental moderna no tiene importancia. Sí que la tiene, eso sí el concepto se amplía a algo más metafórico, pero sigue siendo practico también.

Además, no podemos ir contra la naturaleza. Un hombre fuerte siempre será más atractivo para las mujeres que uno débil. Ser fuerte te da esa confianza de saber que has sido capaz de lograr algo importante en la vida. Ser fuerte se siente bien. Sientes seguridad en ti mismo.

Y eso el resto de las personas lo notan. Tienes más oportunidades no solamente con las chicas, sino también en lo profesional. Las personas que están en forma física con una buena cantidad de masa muscular y delgado tendrán más posibilidades de pasar una entrevista de trabajo o conseguir un contrato sustancioso para su negocio o empresa.

A pesar de que se diga que hoy en día la fuerza no es importante, lo cierto es que lo sigue siendo y es algo muy masculino.

Como se es adentro se es afuera dicen por ahí. Y en lo personal estoy de acuerdo.

Un hombre fuerte físicamente por lo general será fuerte mentalmente. Un hombre que cultive la fuerza habrá desarrollado disciplina y autocontrol. Características que son masculinas igualmente.

Tener la capacidad de no desmoronarse ante los embates de la vida y seguir adelante pese a los golpes que te echan por tierra. Eso es ser fuerte de mente y de espíritu.

¿CÓMO CULTIVAR LA FUERZA?

En la sociedad moderna no resulta tan fácil desarrollar esta cualidad. Ya no es necesario salir a cazar el alimento ni cargar sobre tus hombros al mamut.

Entonces, vemos como la mayoría de los hombres jóvenes están fuera de forma perdiéndose de cultivar una de las virtudes masculinas más relevantes.

Bien, es hora de arreglar eso. Veamos qué podemos hacer para desarrollar la fuerza de manera general. La calistenia es una forma económica de desarrollar fuerza y un cuerpo estético. Son ejercicios solamente con el peso de tu cuerpo. Puedes ir a entrenar a un parque donde haya barras para dominadas y demás ejercicios.

Si eres de los que no tiene el tiempo para ir a un parque o te gusta ejercitarte en casa, bueno no te preocupes. Solo con una barra para dominadas ya puedes empezar a darle duro al entrenamiento.

Los ejercicios clásicos son las dominadas, las lagartijas, sentadillas y fondos. Luego vienen variantes de todos estos que añadirán variedad y diversión. Si recién empiezas 3-5 veces en la semana realizando estos ejercicios ganarás bastante y te sorprenderás hasta donde puedes llegar.

¡Vamos no pongas excusas y ponte a entrenar!

Levantamiento de pesas.

Levantar objetos pesados es algo que sin duda te va a dar fuerza y músculo. Hay muchas formas de levantar pesas.



Incluso diferentes deportes como el powerlifting, la halterofilia y el strongman.

Acá me voy a centrar en cómo puedes desarrollar fuerza y músculo (que con lo anterior lo harás).

¡Hombre! con el culturismo puedes desarrollar un físico de puta madre. Sin embargo, abarca demasiado para tratarlo en este libro.

Así es que te daré algunas pautas básicas para que desarrolles un cuerpo de un hombre. Acá el equipo es necesario y hay bastante donde escoger. Sin embargo, me centraré en algunos ejercicios que puedes hacer con barra libre y otros con mancuernas.

Si eres principiante con 3-4 veces a la semana en rutinas de cuerpo completo puedes desarrollar un cuerpo muy bueno y masculino.

Realiza ejercicios de empuje, de tracción y para piernas.

En los de empuje tenemos a al press de banca y militar. Ambos son posibles de realizar tanto con barra como con mancuerna.

En los de tracción los remos y al igual que los anteriores, se pueden realizar con barra y mancuerna.

Los ejercicios para piernas se van a componer de sentadillas, desplantes y hiptrust para los glúteos.

Procura incorporar estos ejercicios en tus rutinas.

Un ejemplo sería poner un ejercicio de empuje otro de tracción y otro de piernas en una sesión. Lo que te digo es algo básico, pero que funciona. Además, este libro va sobre El Camino de un Hombre no sobre rutinas de fitness.

Para finalizar esta parte, algo que a mi gusta hacer es combinar la calistenia con ejercicios con pesas. Algo que me gusta hacer es hacer los clásicos ejercicios de la calistenia como las dominadas y los fondos con lastre.

Ser fuerte físicamente es algo muy masculino. Y desarrollarla es una de las primeras cosas que puedes hacer para mejorar tu vida y masculinidad.

“Un hombre fuerte no solo es más masculino, sino que, además, es más valioso para la manada”.

Coraje y Fuerza... forja estas virtudes en tu vida.

PORQUE TODO HOMBRE DEBERÍA LEVANTAR PESAS

A excepción de ciertos casos extraordinarios, realmente considero que todo hombre debería levantar pesas, esto por múltiples razones, pero esencialmente todas partiendo del mismo concepto: fortalecimiento.

Existen 2 elementos centrales de la grandeza, y esos son fuerza y excelencia. Bueno, pues no existe mejor hábito en mi cabeza que cubra el primero y más importante como el entrenamiento de fuerza, y la razón principal por la que todo hombre debería levantar pesas, pero definitivamente no la única.

Debido a que un hombre débil no puede considerarse como excelente, o como hombre realmente, mucho menos como líder, ambas siendo posiciones aspiradas por todo hombre que esté orgulloso de serlo y tenga la felicidad auténtica como su mayor objetivo.

Es imperativo que coloque el fortalecimiento, comenzando por el físico, como uno de los mayores objetivos. Esto no solo porque, como veremos, esto te hará evolucionar en múltiples maneras tanto de manera física como mental, sino porque el mantener este hábito te hará más sano y atractivo al optimizar su composición corporal.

Recomposición corporal

La mayor y más obvia razón del porque todo hombre debería levantar pesas es la de recomposición corporal. Verdaderamente, es por esto que, seguido de la calidad de sueño, considero a este tipo de ejercicio como el mayor determinante en la salud y composición corporal de un hombre.

Por supuesto, la calidad de la dieta es algo extremadamente importante, pero por más buena que esta sea, esta no hará cambiar tu composición corporal, o al menos no a gran escala.

Solo el entrenamiento de fuerza correctamente empleado puede lograr esta tarea. Centralmente, siempre y cuando te mantengas levantando pesas regularmente puedes estar seguro de que estás maximizando tu composición corporal independientemente de la dieta y calidad de vida que lleves. Simplemente, “no hay pierda,” si estás en déficit dietético mantienes músculo o, en ciertos casos, ganas músculo al mismo tiempo; si estás en balance o surplus dietético, ganarás musculo casi con seguridad; y si tu vida es un “desastre” y te la pasas de fiesta, algo que por supuesto, no recomiendo, pero sé que en cierta etapa de la vida es casi seguro se

realizará, al menos retendrás la mayor cantidad de musculo posible ante este tipo de vida desenfrenada.

En todo caso, levantar pesas con regularidad siempre será un ganar-ganar independientemente de tu tipo de dieta, estilo de vida y edad. De hecho, debería ser una meta, él jamás dejar de hacerlo, hasta verdaderamente, por cuestiones físicas ciertamente, te sea algo imposible de realizar, algo que creo solo puede ocurrir pasando los 80 años de edad, en cuyo caso la verdad ya perderá relevancia.

Irónicamente, esta es una de las mejores maneras de asegurar que siquiera llegues a esa edad. El punto es que todo hombre debería levantar pesas porque no existe mejor hábito que puedas implementar para asegurarte de maximizar la calidad de tu composición corporal. Ciertamente, si consumes una dieta perfecta, duermes excelentemente y evitas toda potencial toxina, optimizaras tu salud y potenciarás los efectos del entrenamiento, pero sin levantar pesas, cambios en masa muscular, previa deficiencia de proteína, no tomarán lugar. En materias de optimización corporal, el entrenamiento de fuerza es fundamental.

Fortalecimiento mental

La segunda razón crucial por la que todo hombre debería levantar pesas, se deriva de sus beneficios a la mente, su fortalecimiento, más específicamente. Cada vez que practicas el entrenamiento de fuerza estás fortaleciendo no solo tu cuerpo, sino también tu mente.

Ciertamente, el entrenamiento de fuerza no está ni cerca de ser la única manera de fortificar la mente, pero definitivamente es la más sencilla y accesible. Lo he dicho muchas veces y lo diré de nuevo, todo hombre que posee un cuerpo trabajado recibe mi respeto y admiración no por el cuerpo en sí, sino porque se la disciplina que esto requiere, y aunque es cierto que a unos se les facilita más que a otros el obtener el cuerpo masculino ideal, todos tienen que introducir una ética de trabajo constante, ya sea en la cocina o en el gimnasio, a cierto grado.



Toda vez que sientas “como que no quieres hacerlo” o te sientas cansado, y a pesar de esto, sigas entrenando, estás estimulando el fortalecimiento de tu mente a la par del físico, estás practicando lo que en términos filosóficos se conoce como “mente sobre materia”—la epitome de la grandeza.

En esferas “intelectuales” o “espirituales” el entrenamiento físico suele ser categorizado como “superficial” o “poco profundo,” nada podría estar más lejano de la verdad. Personalmente, no he encontrado práctica física más “espiritual” o “meditativa” que aquella del entrenamiento de fuerza intenso, siendo su única potencial competencia las largas caminatas.

Simplemente, en esta práctica vas a la guerra contigo mismo, en donde solo tu determinación y capacidad de sobrepasar el dolor mediante significado te verán del otro lado en toda serie de un ejercicio determinado.

Esto más aun sabiendo, como veremos en unos momentos, que aquellas repeticiones, las últimas, el último par antes de llegar al fallo, son las únicas

que cuentan, el resto son solo para llegar allí, las demás son solo “de relleno.”

Tanto así que, si no puedes llegar a este punto, mejor ni hacerlo. Cada serie, y todo el “entrenamiento” será una total pérdida de tiempo.

Entrenados así, correctamente, te darás cuenta que esta práctica de “superficial” no tiene nada. Además, tu aspiración no debería ser del “intelectual pero escuálido”, o alguien fuerte pero vacío mentalmente, tú quieres ser ambos.

Fuerte e Intelectual.

Hombre del intelecto y de la guerra. Un rey filósofo, un hombre superior, un guerrero moderno. Es por esto que el último motivo por el que todo hombre, y el más evidente ciertamente, es aquel del fortalecimiento físico.

Fortalecimiento físico

Pongo este elemento por el que todo hombre debería levantar pesas al final, porque realmente considero que, aunque ciertamente importante, es el menos relevante de todos, particularmente en esta nueva era que se aproxima, en donde, contrario a épocas antiguas, este ya no tendrá tanta relevancia en la sociedad, o al menos no en motivos prácticos fuera del atractivo sexual.

En muchos casos, podemos fácilmente aplicar la regla de “la supervivencia del más fuerte,” pero la realidad es que, con el paso del tiempo, siempre y cuando la humanidad este prevalente, así como los avances tecnológicos cada vez más acelerados, la fuerza física como tal quedará relegada a algo “opcional.”

Antes, era muy importante ser fuerte físicamente, porque de hecho dependía de ello nuestra supervivencia y la de nuestra descendencia. Ahora que el conflicto bélico “mano-a-mano” y la cacería de animales ya no son algo común, naturalmente esta característica ya no es relevante.

Adicionalmente, tareas que pudieran requerir fuerza física día con día, como levantar objetos pesados por ser esto necesario, en un futuro cercano ya no tendrán que ser realizadas por nosotros mismos, con el riesgo/esfuerzo potencial que esto implica, sino que podrán ser realizados por algo más (ej., robot) o con la ayuda de alguna máquina o implemento.

Todo esto hará que la necesidad de fuerza física casi desaparezca.

No obstante, además de que inclusive con todo esto, la fuerza física jamás estará de sobra, en cuanto a fuerza física existen otras materias de su desarrollo fuera de lo muscular por las que todo hombre debería levantar pesas, y por las cuales esta práctica prevalece como vital independientemente de nuestra nueva realidad, y estos son derivados de que el entrenamiento de fuerza no solo estimula nuestro marco osteomuscular, sino toda nuestra fisonomía.

En adición a desarrollar nuestra masa osteomuscular, todo hombre debería levantar pesas porque el hacerlo así fortalece tanto nuestro sistema inmune como nuestro sistema cardiovascular y nuestro metabolismo, esto en adición a fomentar nuestra longevidad, resistencia al estrés, salud hormonal y sensación de bienestar general.

Dicho esto, ahora si veamos como mejor efectuarlo.

CÓMO HACERLO MEJOR

Si se va a hacer algo, es mejor hacerlo bien o no hacerlo en lo absoluto.

Bueno, pues esto aplica de manera extraordinariamente en cuanto al levantamiento de pesas. Centralmente, como ya vimos, cada vez que te propones a levantar pesas estás yendo a la guerra contigo mismo, priorizando la satisfacción a largo plazo sobre la gratificación instantánea.

En otras palabras, siguiendo la filosofía “mente sobre materia.”

Para que esto sea cierto, y, de hecho, para que el entrenamiento tenga sentido, siempre tienes que entrenar intensamente.

De otra manera, será una pérdida de tiempo. Además, hacerlo así no solo es la manera más efectiva, sino también la más eficiente. En términos prácticos, sólo deben seguirse 4 reglas al formular tu plan de levantamiento de pesas:

1. Debe estar basado en ejercicios compuestos.
2. Se deben entrenar todas las series 1-2 repeticiones del fallo muscular.

3. Se debe evitar entrenar el mismo grupo muscular directamente 2 días seguidos.

4. Se debe entrenar el mismo grupo muscular directamente por lo menos 1 vez por semana.

En cuanto al primer punto, es sencillo de solucionar, solamente necesitas seleccionar 2-4 ejercicios compuestos respecto al grupo muscular que quieres trabajar.

Respecto al segundo, la clave está en considerar que solo las últimas 1-2 repeticiones cercanas al fallo en una serie determinada son las que cuentan; de no llegar a este punto no te estás asegurado de mandarle el estímulo suficiente a tus músculos que indiquen necesitan mantenerse/crecer. En otras palabras, todo plan de entrenamiento de fuerza bien diseñado está basado en ejercicios compuestos de trabajo intenso.

Finalmente, respecto a los 2 últimos puntos, esto es por razones de proporción adecuada estímulo: recuperación.

En realidad, la masa muscular crece cuando se recupera, no durante la sesión de levantamiento de pesas. De hecho, durante el entrenamiento los músculos están siendo dañados, es solo durante el periodo posterior que el cuerpo tiene el tiempo de reconstruir y adaptarse al daño efectuado, y otra razón por la que el dormir bien, siendo este el periodo más intenso de recuperación general del cuerpo, es tan importante en materias de recomposición corporal.

Asimismo, el estímulo muscular debe tener cierta periodicidad ya que, de no ser así, si se entrena cada grupo muscular cada 2-4 semanas, por ejemplo, la adaptación se perderá al llegar a la siguiente sesión de entrenamiento, por lo que realmente no habrá mucho crecimiento a largo plazo.

Se verá un ciclo de: ganar adaptación, perder adaptación; ganar músculo, perder músculo. El dicho “si no lo usas lo pierdes” es altamente relevante en cuanto a las adaptaciones musculares.

Ultimadamente, cumpliendo estos 4 puntos puedes estar tranquilo de que estás maximizando tus sesiones de entrenamiento de pesas, ejerciendo la mayor cantidad de trabajo en la menor cantidad de tiempo, y, por lo tanto, aplicando la proporción adecuada de estímulo para ganar masa muscular sin superar las capacidades de recuperación de tu cuerpo.

Mi recomendación, trata de ir a un punto medio en lugar de los extremos para que te sea accesible mantener la misma rutina en toda fase de recomposición corporal, sin tener que modificar. En cuanto a números, esto significa entrenar 2-4 veces a la semana, en donde trabajes directamente cada grupo muscular 1-2 veces por semana—2 es lo ideal, pero no “necesario;” y cada sesión está conformada por 2-4 ejercicios compuestos con 1-2 adicionales de aislamiento de manera opcional.

En donde caigas dentro de estos rangos dependerá de tu preferencia y disponibilidad de tiempo particular. Respecto a cantidad de repeticiones 4-12 es preferente, optando por el extremo inferior del rango (4-8) para ejercicios compuestos y el sector superior (8-12) para aquellos auxiliares/de-aislamiento.

No obstante, realmente puede emplearse cualquier rango para todo ejercicio siempre y cuando se cumpla con la regla #2—toda serie realizada 1-2 repeticiones del fallo muscular.

Por supuesto, en todos los ejercicios, el realizarlos de forma correcta es crucial. Pocos ejercicios son “peligrosos” en sí mismos, pero todos tienen el potencial de serlo si se hacen incorrectamente, más específicamente, con mala respiración, postura, y/o forma.



Si tienes dudas de cómo realizar un ejercicio determinado de manera correcta, existen multiplicidad de videos tutoriales en internet que pueden ayudarte a resolver tus dudas. Siempre opta por una buena postura sobre más peso.

Conclusivamente, todo hombre debería levantar pesas debido a que, de hacerlo bien, se tiene todo por ganar y nada que perder.

Más importante, es el paso más sencillo que todo hombre puede tomar hacia la optimización de salud y desempeño, y con ello...

¡Grandeza y Confianza!

Liderazgo y Maestría

Aunque pueda parecer una obviedad el significado de ser un buen líder, no lo es tanto. Si ahora hiciésemos una encuesta de forma aleatoria seguro que escucharíamos respuestas de este tipo:

- Una persona que manda sobre los demás.
- Una persona muy carismática.
- Una persona que tiene la habilidad de ser capaz de convencer a los demás.
- Una persona a la que se la escucha de manera reverencial.

Como ves, lo qué significa ser un buen líder no es lo mismo para todo el mundo. En este capítulo, establecemos la siguiente definición: “Un líder es un hombre que es referente para un grupo. Es un hombre que encabeza algún movimiento, grupo o institución y que se ha ganado el respeto de las otras personas que lo siguen y apoyan en sus acciones o decisiones”.

¿Por qué nos parece interesante esta definición? En primer lugar, **por el concepto de “referente”**. Nos parece la palabra más apropiada para denominar la relación del líder con el grupo. Esta persona es la marca el camino o dirige al equipo porque se ha ganado el respeto de cada componente en diversas facetas:

- Con sus conocimientos.
- Con su manera de comunicarse con los demás.
- Por ser capaz de tomar decisiones.
- Por saber gestionar un momento de crisis.
- Por apoyar y entender a cada integrante.

Podríamos nombrar varias más, pero estas son las más relevantes y las que mejor reflejan, que para que un líder pueda ser considerado como bueno debe tener fortalezas en muchos ámbitos.

LAS CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN A UN BUEN LÍDER

Como decíamos antes, muchas personas asimilan que un líder puede poseer atributos muy distintos. Mientras algunos ven como un buen rasgo el que tenga la capacidad de dar órdenes, otros consideran que es más determinante que sea carismático o comunicativo.

¿Cuáles son entonces los verdaderos rasgos definitorios de un líder?

Una persona puede tener muchas cualidades, pero para convertirse en todo un referente debe poseer unos atributos muy variados. En concreto debe tener, por lo menos, estas 13 características que son base:

Confianza en sí mismo: esto no implica una falta de humildad. Pero si se presenta una situación de crisis, el líder debe tener la suficiente confianza en sí mismo para poder tomar decisiones sin titubear.

Capacidad de tomar decisiones: ligada de manera indisoluble a la anterior. No se trata de que solo sea capaz de decidir, también debe tener criterio al hacerlo. Muchos hombres toman decisiones arbitrarias que el grupo o su pareja no comparte o respeta.

Comunicativo: es imposible que exista un buen líder que no sea comunicativo. El líder se debe a su grupo, necesita comunicarse con ellos para conocer todo lo que ocurre. También es necesario que sepa transmitir las motivaciones que tiene a la hora de tomar ciertas decisiones.

Autocontrol emocional: es una lástima, pero muchos hombres nunca llegarán a ser buenos líderes por este motivo. Un líder no puede desquiciarse o perder el control de sí mismo. Da igual como sea la situación, debe ser capaz de actuar bajo presión.

Trabajar más que los demás: es curioso este punto porque muchas personas visualizan al líder como una persona que trabaja poco mientras que su grupo se desloma. La realidad es que debe ser todo lo contrario. El líder debe ser siempre el que más trabaja y el que más ayuda a los demás cuando están desbordados.

Planificación y organización: gestionar a un equipo implica tener dotes para coordinar a las personas. Debe controlar todo el proceso en todo momento.

Carismático: quizás es la característica más conocida de un líder. Todos nos imaginamos al líder como una persona sonriente y persuasiva.

Agradable y educado: se trata de la persona que representa a su grupo, por ello es importante que tenga atracción y sea capaz de relacionarse con soltura.

Empático: imprescindible también, sobre todo a la hora de entender a los miembros de su equipo. Para poder sacar el máximo potencial del grupo siempre debe conocer el estado de ánimo de cada integrante.

Cooperativo: siempre debe estar ahí, dispuesto a echar una mano o arrimar el hombro.

Justo: este punto tiene relación con lo que comentábamos antes del criterio. En cualquier situación o problema debe ser capaz de interpretar lo que sucede y tomar la decisión más justa que pueda.

Responsable: si un hombre llega a ser líder es porque se ha ganado la confianza de los demás. Esto implica hacerse responsable de sus decisiones y de las acciones de su equipo.

Optimista: una de las responsabilidades del líder, aunque no exclusiva de él, es mantener alta la motivación del equipo. Para conseguirlo, sin duda es imprescindible que mantenga siempre una actitud positiva.

EJEMPLOS DE CÓMO SER UN BUEN LÍDER

Si analizamos nuestra sociedad, podemos detectar a líderes en muchos ámbitos:

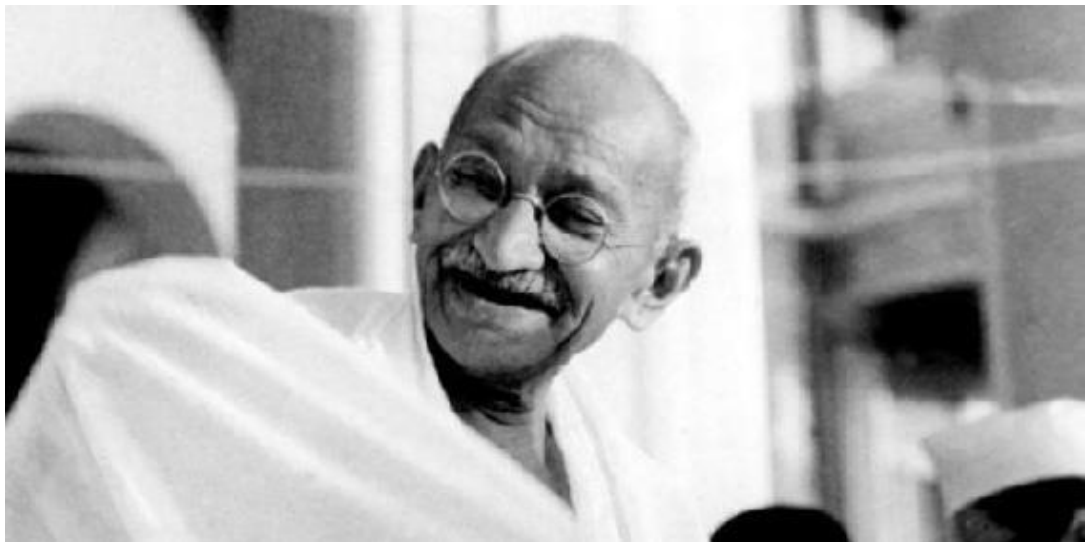
Reivindicativos, deportivos, políticos, empresarios...

Muchos de ellos han conseguido grandes cambios o incluso modificar la historia de nuestro tiempo. Veamos varios ejemplos de grandes líderes:



Nelson Mandela.

Todo un ejemplo de líder por su lucha contra el Apartheid. Tras 27 años en prisión, se convierte en presidente de Sudáfrica. Líder carismático y paciente que dio una lección al mundo cuando aseguró que había perdonado a las personas que le habían encarcelado.



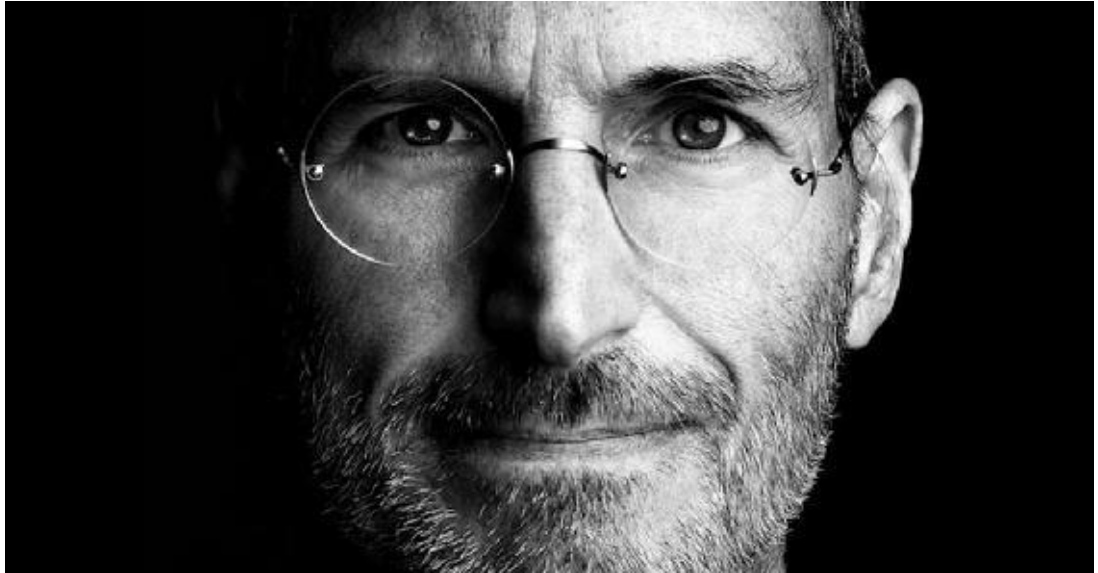
Mahatma Gandhi.

Cuando se habla de paz es imposible no pensar en Gandhi. Un líder que demostró al mundo que se podían hacer las cosas de otra manera, su resistencia para lograr la independencia de la India se basó en realizar huelgas de hambre. Siempre será un símbolo por predicar la no violencia.



Martin Luther King.

Otro ejemplo de líder comprometido por su lucha a favor de los derechos humanos de todas las razas. Si algo destacaba de King era su capacidad con la oratoria. Su discurso titulado “Tengo un sueño” ya se cita en todos los libros de historia.



Steve Jobs.

Otro ejemplo de cómo ser un buen líder en otro campo, en el de la empresa. El fundador de Apple ha pasado a la historia por ser un visionario, un rebelde y un trabajador incansable. Sus discursos se reproducen una y otra vez en Youtube como fuente de inspiración.

CÓMO SER UN BUEN LÍDER EMPRESARIAL Y SOCIAL

Una pregunta muy habitual en este tema es si el líder nace o se hace. Sin duda, una persona puede nacer con ciertos talentos naturales, pero como hemos visto hace falta estrategia para ser líder.

¿Cuáles son los pasos a seguir para convertirte en un buen líder?

Nos hemos centrado en cómo ser un líder en la empresa, pero no hay que olvidar lo que hemos visto antes con los ejemplos. Líderes hay muchos y en muy diferentes ámbitos. En este caso, vamos a definir 5 pasos:

1. Empieza desde abajo

No es un paso obligatorio, pero suelen ser los más respetados. La persona que ha pasado por todos los niveles y puestos lo que le brinda un conocimiento de la empresa increíble. También, es muy importante de cara al resto de compañeros ya que sentirán que es una persona que se lo ha ganado y que les puede entender al haberlo vivido todo.

2. Observa a quién te rodea

Lo más probable es que no vayas a tener la suerte de poder trabajar con una persona como Mandela o Jobs, pero eso no significa que no haya líderes a tu alrededor. O incluso personas que destacan solo en algunas de las características. Esfuérzate en localizar a las personas más admiradas de tu empresa y estúdialas para aprender de ellas.

3. Comparte tiempo con tus compañeros

Un buen líder debe conocer al dedillo con quién trabaja y lo que piensa. Al final uno de sus grandes retos será ser capaz de trabajar en equipo de una forma óptima. Pasa tiempo con las personas que trabajas y dedica tiempo a conocerlas. No solo como trabajadores, sino también como personas.

4. Esfuérzate por ser mejor cada día

Insistimos en la idea: el líder se hace, no nace. Esto implica un camino o un proceso por el que irás creciendo poco a poco. No te rindas, no en balde uno de los rasgos del líder que más suele definirles es su espíritu de superación.

5. No finjas ser quién no eres

Uno de los grandes errores de muchas personas es querer imitar a otros para convertirse en referentes. Todos queremos ser carismáticos y caer bien a nuestro alrededor, pero la realidad es que son cualidades que no se pueden copiar. Debes encontrar tu propia personalidad y esencia. No hay nada que más rechazo genere que una persona no auténtica.

¡GANAR RESPETO!

Lo primero que tengo que decirte sobre esto, aunque supongo que lo intuyes, es que para que los demás te respeten, antes debes respetarte tú mismo. No puedes esperar respeto de fuera, si primero no te lo das tú. Así que voy a proponerte algunas cosas que, sin duda, harán que te respetes y por tanto, que te respeten.

Después de esto, para que los demás nos respeten es necesario, sin lugar a dudas, tratar con respeto a las otras personas. De ninguna manera podemos esperar que se nos trate de una forma respetuosa, si nosotros no la ponemos en práctica con los otros. Una cosa que debemos hacer para que los otros nos respeten, es tener la capacidad para decir, de una manera adecuada, que algo que alguien ha hecho nos ha molestado. Esto se llama poner límites.

Esa manera adecuada de decirlo se llama asertividad, y es la capacidad de expresar lo que nos ha molestado de una forma clara y sin ofender a la persona con la que hablamos. De no hacerlo así, estaremos utilizando:

O bien una manera agresiva y siendo agresivos podemos dar miedo, pero nunca inspirar respeto.

Para poder poner tus límites, primero tienes que tener muy claro cuáles son. Has de tener muy claro por qué cosas no estás dispuesto a pasar de ninguna manera, para de esta forma hacérselo saber a los que te rodean.

Aprende a decir NO.

Por otra parte, decir “no” a las peticiones que no te interesan o no te van bien, es otra manera de respetarte a ti mismo; y, por lo tanto, otra manera de que te respeten los demás.

Si dices que sí a todo, aun cuando te viene mal, los demás se acostumbrarán y pueden terminar por aprovecharse de ti, o sea...por no respetarte.

Habla bien de ti.

Otro punto que nos ayuda a ganar respeto, es hablar bien de nosotros mismos. Pero, no estoy hablando de ser vanidosos, ni de hablar constantemente y en todo momento de ti y de lo que haces bien.

Imagina por ejemplo que estás en una entrevista donde optas a un puesto de trabajo. La actitud que yo te propongo es la de hablar de tu formación, de tus cualidades, de tu experiencia y de tus ganas de trabajar. Obtendrás más respeto así que si hablas en términos de, “yo no sé si sabré...”, “no sé si voy a poder...” ¿hay mucha diferencia verdad? De lo que se trata es de centrarte en tus fortalezas y en lo que puedes aportar, y no en tus debilidades. Se trata de tener seguridad en ti mismo, y eso es de respetar.

No intentes complacer a todo el mundo.

Sé amable con los demás y da las gracias cuando creas que debes hacerlo.

Pero ser amable no quiere decir que tengas que complacer a todo el mundo. Cuando intentas complacer a todos los demás, en algunos momentos dejarás de complacerte a ti, con lo que estarás dejando de respetarte. Y eso ya sabes lo que conlleva, que los demás tampoco te respeten.

Cumple tus promesas.

Por otra parte, debes mantener una congruencia entre lo que dices y lo que haces y además, en lo que dices que vas a hacer. No estoy hablando de no cambiar de opinión nunca, porque eso es imposible, en algunas ocasiones cambiamos de opinión y eso es normal.

Estoy hablando de ser una persona coherente con lo que dice y con lo que hace: ser una persona auténtica, independientemente de quién esté alrededor, así como cumplir con tus promesas y con tus compromisos.

Pero, en el caso de que no puedas cumplir con esto, que a veces pasa, mejor di la verdad y no te inventes excusas... eso sin duda te hará una persona a la que respetar.

No te disculpes por todo.

Hay personas que están continuamente pidiendo perdón por todo, hasta por lo que no ha sido responsabilidad suya. No hagas esto si quieres el respeto de los demás.

Deja las disculpas para cuando realmente tengas que pedir las. Y claro, cuando te disculpas porque consideras que debes disculparte, estarás admitiendo tu error...y eso es otra forma de ganarte el respeto ajeno.

Así que ya sabes, admite tus errores cuando los cometes.

Respetar tu tiempo.

Esto significa que para hacer las actividades que te gustan tienes que disponer de un tiempo...y ese tiempo no puedes, ni debes, ponerlo a disposición de los demás. Es tuyo y así lo tienes que hacer saber, si dejas eso claro, los demás respetarán tu tiempo y a ti.

No te quedes callado.

Cuando sientas que se te está tratando de manera incorrecta, dilo y no te quedes callado. Hacerle saber a la otra persona que ese trato no te parece el adecuado, es otra manera muy buena de respetarte a ti mismo.

Practica la escucha activa.

La mayoría de las personas, cuando están en una conversación, están más pendientes de lo que quieren decir ellos a continuación, que de lo que la otra persona les está diciendo. Sin embargo, si escuchas de verdad y de forma activa, te ganarás el respeto de los otros: además de convertirte en una persona con la que apetece hablar.

Atrévete a opinar.

No evites dar tu opinión cuando así te apetezca hacerlo. Tu opinión es la tuya, y los demás deberán aceptarla, que no compartirla. Si con algo no estás de acuerdo, estás en tu derecho de decirlo. Pero no olvides que dar tu opinión, no significa ser agresivo o cuestionar la opinión de los otros...es simplemente dar la tuya.

Acepta los elogios con un simple “gracias”.

Cuando te hagan un elogio, simplemente da las gracias por él. No hagas comentarios del tipo, “bueno... no es para tanto”, o “no te creas, no soy tan bueno...”. Recuerda el punto de más arriba, habla bien de ti.

Procura mantener la compostura.

Ante una situación algo tensa, mantén la calma y evita actuar por impulso. Las personas demasiado impulsivas suelen meter la pata con bastante frecuencia, y eso puede dar lugar a que disminuya el respeto que se les tiene.

Por último, no olvides que la postura corporal es también muy importante para inspirar respeto. Así que, procura mantenerte erguido, firme y sereno.

Como verás, todo lo anterior son formas de respetarte a ti mismo. Pero es que eso es, sin lugar a dudas, lo que hará que te respeten los demás.

Y además de todas estas cosas: si practicas la humildad en lugar de la soberbia, porque no lo sabes todo y los demás siempre tienen algo que aportarte o enseñarte; si valoras el tiempo y el trabajo de los demás, si mantienes tu palabra, eres puntual y no andas con chismes, sin duda serás una persona digna del mayor respeto.

MAESTRÍA

Es tener un dominio sobre una o más habilidades útiles para el grupo o tribu, esto viene de la mano con el liderazgo, ya que si quieres tener un liderazgo real debes de tener la virtud de la maestría.

Las mujeres igualmente pueden desarrollar dominio en algo. Pueden ser muy buenas en alguna profesión u oficio, pero lo que hace la diferencia en cuanto a los hombres, es que los hombres en su mayoría lo hacen por ascender en la jerarquía de la tribu (o sociedad).

Es la competencia lo que nos hace adquirir el dominio en algo. Los hombres somos así, somos competitivos. Parte de los efectos de la testosterona.

Cuando el hombre tiene fuerza y coraje y además maestría en un campo determinado, esto elevará el estatus del hombre en cuestión. Será más respetado por el grupo.

También cuando un hombre carece de fuerza, por ejemplo, la maestría lo ayudará a compensarlo.

Demostrar tu maestría es clave igualmente a la hora de generar respeto y veracidad a tus palabras...

Cuando un hombre demuestra que es bueno en algo genera admiración y respeto en los demás, hace que otros hombres quieran aprender de él.

Un ejemplo sería “Maverick” de la película Top Gun 2... Este hombre es considerado como uno de los mejores aviadores de la Armada.

Este capitán tiene que entrenar a nuevos pilotos para una misión casi imposible. Los entrenamientos eran duros y varios de los pilotos no pasaban las pruebas, se decepcionaban y algunos no obedecían bien las ordenes de capitán. Había un ejercicio donde los pilotos tenían que llegar a un objetivo en 2 minutos con 30 segundos a una altura demasiado baja y nadie podía llegar al objetivo, todos pensaron que esa misión no se podía hacer.



No fue hasta que el capitán Maverick hizo la prueba el solo, llegando al objetivo en 2 minutos 15 segundos... demostrando así una maestría y

experiencia sorprendente, haciendo que los demás pilotos y almirantes llegaran a respetarlo de verdad y motivarse a lograr la misión, ya que el capitán demostró que es posible.

Sin duda, un claro ejemplo que demostrar maestría te hace respetado.

CÓMO SER ABSOLUTAMENTE BUENO EN ALGO

Algunos mitos nos han hecho creer que el talento es el encargado de separar a los mejores del resto. Sin embargo, esto no es completamente cierto: en realidad, la suerte y los éxitos anteriores tienen muy poca relación con un rendimiento excepcional.

Décadas de investigación científica y cientos de experimentos ofrecen un punto de vista alternativo de los principios subyacentes del rendimiento excepcional.

Estas percepciones científicas nos ofrecen una guía para improvisar en nuestras propias actuaciones y explicar por qué unos son más exitosos que otros.

Estos principios demuestran que se puede dominar cualquier actividad:

Mucha práctica

Al eliminar el mito del talento, podemos adoptar una visión más precisa del desarrollo de habilidades. Con la excelencia no se nace, se hace, y un entrenamiento específico de larga duración llamado “práctica profunda” nos puede ayudar a ampliar nuestros talentos y éxitos.

Si se aplican los principios de este entrenamiento, se pueden conseguir mejoras impresionantes en todos los campos. Si no mejoramos es porque no estamos practicando de la forma correcta.

Estas son las leyes que hay que seguir:

1. Practica la “fragmentación”, es decir, divide la información en pequeños fragmentos.

2. Repite tu habilidad.

3. No te estanques.

4. Resuelve los problemas

Desde fuera, los expertos parecen superiores a los novatos.

Lo que los separa es una superestructura de habilidades desarrolladas de una forma lenta. En el ajedrez, por ejemplo, incluso si un amateur tiene tiempo para pensar y descubrir el mejor movimiento posible, el maestro solo necesitará unos segundos para reconocer su patrón y reaccionar casi de inmediato.

De media, un jugador amateur tiene acceso a unos 1.000 movimientos de ajedrez para elegir y memorizar en su memoria a corto plazo. Un maestro tiene entre 10.000 y 10.000 movimientos. Y esa es la razón por la que los expertos pueden jugar contra cientos de oponentes simultáneamente. Su reconocimiento de patrones está a un nivel completamente diferente.

Pasión y objetivos

A la mayoría nos gusta la gente apasionada. Solo hay que pensar en el cirujano dinámico que sigue estudiando nuevas técnicas para salvar vidas, el cocinero entusiasta que siempre busca diferentes formas de hacer un postre clásico o el músico creativo que no puede esperar a llegar a su estudio para grabar la canción perfecta. La gente apasionada nos inspira, y consiguen que también queramos ser apasionados.

Si se mezclan de un modo adecuado, la pasión y los objetivos son una fuente de energía inagotable. La pasión nos da energía de activación, es decir, la motivación inicial, y nace del interés. La pasión es el músculo del sprint, inspirada por nuestra necesidad humana por la novedad. Nos da una razón para empezar. Por otro lado, el objetivo es el músculo del maratón. Está desencadenado por nuestra necesidad humana por el significado y la pertenencia. Nos da una razón para seguir hacia delante. En resumen, la pasión enciende el rendimiento y el propósito lo hace duradero. Para aumentar el rendimiento, necesitamos ambas cosas.

Todos sabemos que a las personas muy exitosas les apasiona lo que hacen. Pero confundimos el origen real de esa pasión. La pasión no es algo

que nos ocurre, ni tiene un botón para encenderla o apagarla. Para convertirnos en unos verdaderos apasionados sobre algo, necesitamos cultivar nuestro interés.

Aumentar la resistencia

Nuestra capacidad de resistencia, no es algo que esté fijado. Todos somos capaces de moldear nuestra mentalidad para conseguir que sea más resistente.

Todos conocemos a gente que parece que cuando la vida les golpea fuerte, tienen la capacidad de superar el golpe y ser más fuertes que nunca. Este tipo de personas no permiten que el fracaso les supere y siempre encuentran la forma de resurgir de sus cenizas.

La resiliencia es vital para permitirnos alcanzar logros en el trabajo, tener relaciones satisfactorias y criar niños sanos, felices y exitosos. Este tipo de personas nos inspira y obtiene el significado del fracaso. Y usan este conocimiento para llegar más lejos.

Aprovecha esos impulsos

Aprovecha tus impulsos en el presente. Algunos de esos impulsos se conocen como “corriente” o “estar en el lugar adecuado”. Es un estado mental en el que nuestras capacidades fluctúan para hacer frente al desafío que tenemos entre manos.

La corriente nos proporciona energía, mientras que la “práctica profunda” la drena. Deberíamos equilibrar la práctica con el estado de nuestra corriente para contrarrestar esa fuga de energía. Si no lo hacemos, nos quedaremos rápidamente sin energía y dejaremos de practicar.

Todos podemos aumentar nuestra excelencia. No es un boleto de lotería que nos toca al nacer, está disponible para todos nosotros.

Sal ahí fuera, persigue tu sueño y descubre tu alcance verdadero.



Forjar Masculinidad en la Era Actual

La sociedad de hoy te quiere débil, te quiere feminizado, te quiere fracasado, te quiere manipulable, te quiere desesperado, pero sobre todo te quiere dormido.

Pero tú demuestra ser fuerte, masculino, campeón, dominante, calmado, observador y despierto, si no tienes todas estas cualidades, ¿Qué esperas? Como dijo Séneca alguna vez: “No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho”.

Las conquistas del feminismo han colocado a los hombres en lugares donde nunca estuvieron, generándoles grandes incertidumbres sobre su identidad.

La Sociedad actual está diseñada para feminizar al hombre, despojarlo de sus naturales características masculinas y hacerlo débil porque los hombres débiles y desnaturalizados son fáciles de mantener sometidos.



Un claro ejemplo de lo anterior, es una encuesta realizada al público en general sobre a quien se consideraba el hombre más guapo del mundo donde el primer lugar se lo llevo una estrella de Corea del Sur como se muestra en la imagen anterior y el segundo puesto se lo queda Henry

Cavill. Investigando un poco sobre el tema quedo claro que la encuesta se llenó de jóvenes fanáticas de esa estrella y es por eso que el cantante se llevó el primer lugar.

Esto solo es un ejemplo que la actual sociedad y las futuras generaciones aprecian más a los hombres más “femeninos” o mejor dicho en sus palabras Hombres que no tengan “masculinidad frágil” o con “nuevas masculinidades” ...



Esto existía antes, pero en estos tiempos es más promovido e incluso alabado por la sociedad. Las empresas incluso apoyan esto, pero la realidad lo que apoyan es el dinero que les dejan estas comunidades.

La sociedad te anda repitiendo que debes ser igual de emotivo que las mujeres, que no hay problema en que llores y que te muestres vulnerable. Pero cuando finalmente les haces caso, a nadie le interesan tus lágrimas o tu vulnerabilidad, por el contrario, todos te pierden el respeto y empiezan a pasar por encima tuyo.

En la realidad el mundo es muy cruel con los débiles.

Olvídate de toda la basura ideológica que trata de despojarte de tu masculinidad. Los hombres tenemos otras formas de desahogar y canalizar nuestras emociones, como a través de entrenamiento intenso o actividades productivas. Si vas a llorar, hazlo en privado, no en frente de nadie y jamás en frente de una mujer.

Si te es muy necesario puedes llorar con un amigo muy cercano, tu padre o tu madre, pero ten en cuenta que tu mejor compañía siempre serás tú mismo, aprende a llorar y superar las dificultades contigo mismo.

Cultiva un espíritu estoico y resiliente, porque eso te ayudará superar las vicisitudes mejor que ser un blandengue. Y recuerda que, como hombre, el sufrimiento te hará más fuerte y masculino. No trates de huir de él.

Hoy la llamada crisis de la masculinidad se ha instalado entre los hombres, arroja un panorama complejo. Por una parte, muchos adolescentes, jóvenes y hombres ya maduros, se afirman en los valores convencionales de la masculinidad hegemónica, que reivindican a los hombres de antes.

Mientras que amplios grupos de adolescentes se atrincheran en estas masculinidades tradicionales frente a las incertidumbres de género, esta incertidumbre lleva a otros a explorar, precipitadamente, las opciones *trans*, cuando la perplejidad sobre su identidad se hace presente en sus vidas al final de la pubertad y comienzos de la adolescencia, y el fácil acceso a los videos de jóvenes *trans* en las redes les proporciona un rápido modelo a seguir. Este grupo de jóvenes que transitan entre un género y otro, o que reinventan una masculinidad híbrida muy teatral, están en las antípodas de los primeros.

Pero, entre quienes se refugian en las masculinidades tradicionales y quienes transitan hacia otra “identidad”, muchos de los hombres que hoy se encuentran entre los treinta y cuarenta años se esfuerzan por adaptar su comportamiento a las exigencias de igualdad que la sociedad actual les impone, si bien en su interior, habita todavía en muchos aspectos un hombre del siglo XIX.

En una época en la que se condena la masculinidad en todas sus formas y se ensalza a las mujeres porque están asumiendo el rol de los hombres en todas las áreas, urge que los varones reivindiquemos nuestro lugar en el mundo.

La "**masculinidad tóxica**" no existe, simplemente existe la masculinidad y punto. Otra cosa es que haya rasgos de la masculinidad que no les gusta o no les conviene a las mujeres modernas y a los hombres afeminados que están en puestos de poder. Hoy el problema verdadero es que a los hombres les falta forjar verdadera masculinidad.

LA MASCULINIDAD **NO** ES TÓXICA

LA CODEPENDENCIA Y LA MENTALIDAD
"BETA" ES LA VERDADERA TOXICIDAD.

LOS HOMBRES "ALFA" TIENEN SEGURIDAD EN
SÍ MISMOS Y ESO SIGNIFICA QUE:

1) LAS MUJERES INFIELES SON **REEMPLAZADAS**, NO MATADAS.

2) LAS MUJERES IRRESPETUOSAS SON **REEMPLAZADAS**,
NO GOLPEADAS.

3) LAS MUJERES SIN INTERÉS SEXUAL SON **REEMPLAZADAS**,
NO VIOLADAS.

Décadas de adoctrinamiento feminista y políticas ginocentristas han condicionado a la mayoría de los hombres del planeta a que sean versiones fallidas de una mujer. Hombres que no saben controlar sus emociones porque les dijeron desde pequeños que tienen que ser igual de sentimentales que las mujeres. Hombres tímidos, débiles y con mucha ira reprimida porque les dijeron desde pequeños que esa agresividad y competitividad natural que desplegaban era mala y que tenían que ser inofensivos para ser pacíficos. Hombres muy confundidos porque ven por todas partes mujeres actuando como hombres y hombres actuando como mujeres, y que además son aplaudidos por esto.

Hombres frustrados sexualmente porque les enseñaron que sus impulsos naturales son perjudiciales, mientras que contemplan al mundo celebrando el "empoderamiento" de las mujeres promiscuas.

No existe la "masculinidad tóxica", pero sí existen hombres tóxicos que dañan a otras personas precisamente como resultado de toda esa represión y satanización de su masculinidad.

Estamos viviendo en medio de un fracaso social sin precedentes. Debemos ignorar lo que las feministas y sus aliados tratan de definir a conveniencia como "masculinidad" y empezar a demostrar que nuestras características masculinas naturales son lo único que mantendrá en pie nuestra civilización.

Y es que esta generación se ha vuelto débil en sentido emocional y esto debido a la sociedad actual. Cada vez más adultos varones son sólo niños en el cuerpo de un adulto. Pueden tener trabajo, pareja y hasta ser prósperos, pero en el fondo siguen siendo niños que dependen de alguien más, especialmente en sentido emocional.

Estos niños en el cuerpo de un hombre nunca han estado realmente expuestos a la soledad ni a la carencia, porque siempre tuvieron la (sobre)protección de sus padres en sentido material, económico y laboral.

Por supuesto que ese es el deber de todo padre, pero en el afán de proveerles todo se les está privando a las nuevas generaciones de hombres de que se pongan a prueba y se ganen su lugar en el mundo... Forjar su masculinidad en la incertidumbre y el sufrimiento.

Históricamente, el varón siempre ha tenido que salir de la tribu o de su núcleo familiar y luchar contra todo tipo de adversidades para convertirse en hombre, no había otra manera.

Solamente a través de la necesidad y el desamparo es que se activan las características masculinas que convierten a un niño en un hombre. Solamente cuando ese niño tiene que luchar por su propia supervivencia es que se convierte en un hombre.

EDUCACIÓN ESPARTANA

Esparta implantó una estricta educación destinada a conseguir ciudadanos sanos y fuertes. De acuerdo con Plutarco nada más nacer, el niño era examinado por una comisión de ancianos en la Lesjé, para determinar si era hermoso y de constitución robusta. En caso contrario se le llevaba al Apóthetas, una zona barrancosa al pie del Taigeto, donde se le arrojaba o abandonaba en una cima.

Se buscaba eliminar así toda boca improductiva. Si el niño superaba la prueba, era confiado a su familia para que lo criase.



Durante su estancia en el ámbito familiar no se mimaba al niño.

Se instruía especialmente a las nodrizas para que lo criaran sin pañales que constriñesen su crecimiento o debilitaran su resistencia al frío y al calor.

Al niño pequeño se le prohibía toda clase de melindres, caprichos o rabietas, y debía acostumbrarse a estar solo y a no temer a la oscuridad.

Era también costumbre bañarlos con vino, pues existía la creencia (así lo afirma el mismo Aristóteles) de que provocaba convulsiones, haciendo que las naturalezas enfermizas sucumbieran enseguida y robusteciendo, en cambio, las sanas.

Las nodrizas espartanas llegaron a gozar de fama en algunas regiones de Grecia.

Al cumplir los siete años, los niños espartanos abandonaban su casa y quedaban bajo la autoridad de un paidónomo, magistrado especializado que supervisaba la educación. Se integraban a un cuartel, especie de unidad militar infantil, bajo el mando de un muchacho mayor, el irén (de diecinueve años cumplidos).

Aprendían entonces a leer y a escribir, así como a cantar. Pero lo esencial de su formación consistía en endurecerlos físicamente por medio de la lucha y el atletismo, y en aprender el manejo de las armas, a marchar en formación y, por encima de todo, a obedecer ciegamente a sus superiores y buscar siempre el bien de la ciudad.



El Estado asumía la responsabilidad del cuidado de los jóvenes hasta los veinte años. Desde pequeños, la formación se centraba estrictamente en la disciplina y el rigor, pilares fundamentales del estilo de vida espartano. A los niños se les rapaba el cabello, iban descalzos y, a partir de los doce años, solo se les permitía usar una capa de lana al año, sin túnica interior (el quitón).

Gran parte del tiempo —ya fuera en el gimnasio o en sus juegos— andaban desnudos y sucios, ya que los baños eran escasos o restringidos. La comida era racionada al mínimo necesario, lo que los obligaba a robar si querían saciar el hambre, muchas veces por orden de su irén. Pero si eran descubiertos, el castigo no era por el robo, sino por haberlo hecho con torpeza. Dormían sobre camas improvisadas con cañas recogidas del río Eurotas, las cuales debían cortar con las manos, sin usar herramientas. Aun así, tenían sirvientes que los asistían, excepto durante la Krypteia.

Cuando llegaban a la etapa de efebos, alrededor de los quince años, podían dejarse el cabello largo, símbolo del soldado espartano. Este debía mantenerse limpio y perfumado, siguiendo la creencia atribuida a Licurgo: el cabello largo embellecía a los guapos y hacía más temibles a los feos. Se esperaba que los jóvenes pudieran expresarse con firmeza, pero de forma breve, sagaz y con cierto ingenio.

Toda la ciudad estaba comprometida con la formación de los jóvenes. Cualquier ciudadano mayor tenía la autoridad para reprenderlos o castigarlos físicamente: negándoles comida, mordiendo sus dedos o incluso azotándolos. Esta severidad no era idea original de Licurgo, sino una práctica que se fue intensificando con el paso del tiempo, de manera desproporcionada a las verdaderas necesidades militares.

Durante la adolescencia, se valoraba especialmente el *aidós*, es decir, el pudor o la decencia. En la adultez temprana, se promovía intensamente la competencia y la emulación, sobre todo para aspirar a ser parte de los "Hippeis". A partir de los veinte años, los varones seguían bajo una estricta vida de cuartel y formaban grupos conocidos como *sfareis* (jugadores de pelota). Todo este proceso forjaba a los espartanos como los guerreros más

temidos de Grecia, y probablemente entre los más formidables de toda la Antigüedad.

¿Tienes que hacer tú lo mismo?

Por supuesto que no. Traemos a colación la educación espartana como referencia para que comprendas la intensidad con la que se formaba a estos hombres.

¿Y cómo podemos aplicar algo de la educación espartana hoy en día?

Si tienes más de 25 años y sigues viviendo con tus padres por miedo a independizarte, si pasas horas frente a videojuegos o series, si nunca te has enfrentado con otro hombre, si sufres de obesidad, depresión o cualquier trastorno de conducta... estás actuando como un niño.

Esto no es una defensa de la violencia. Al contrario, la agresividad sin control es signo de debilidad. Pero defender tus ideas, ponerte de pie cuando alguien intenta humillarte, protegerte y proteger a los tuyos cuando es necesario, también es parte de ser hombre.

Si tienes la oportunidad de entrenar combate o aprender un arte marcial, hazlo. Te ayudará a perder el miedo al conflicto físico y te conectará con la esencia ancestral de la virilidad. Aunque no sea agradable imaginarlo, podría llegar el día en que debas defenderte o proteger a tu familia con tus propias manos. Y aunque vivimos en un mundo “civilizado”, la realidad sigue siendo cruda: aún existen amenazas reales.

Haz ejercicio, sí. Pero acompaña tu entrenamiento físico con disciplinas como artes marciales, HIIT o resistencia al aire libre. Sé una bestia... pero una bestia controlada. El poder solo debe usarse como último recurso.

“Es mejor ser un guerrero en un jardín que un jardinero en una guerra.”

Como hombre, tienes solo dos caminos: desarrollar tu masculinidad o vivir miserablemente.

Abraza tu esencia: desafíate, conquista, lucha, protege, crece.

No caigas en el adoctrinamiento moderno que quiere hombres débiles, sumisos o confundidos. El mundo necesita urgentemente más hombres auténticamente masculinos, no menos.

Hoy en día, la sociedad está estructurada para distraerte y debilitarte. La pornografía es gratuita, la comida basura está al alcance de todos y las drogas son fáciles de conseguir. Todo eso es parte del problema de la crisis de masculinidad actual. Algunas mujeres intentan “redefinir” al hombre porque han conocido a hombres tóxicos, inmaduros, violentos o incapaces de controlarse. Pero esos no son hombres fuertes, sino hombres rotos: sin guía, sin disciplina, sin formación.

El verdadero hombre protege, se controla, resuelve conflictos mediante el diálogo, no se rinde ante las dificultades y se levanta con más fuerza después del rechazo o el fracaso.

El mundo necesita con urgencia más hombres que construyan, que lideren, que inspiren y que luchen por lo que es correcto.

“Ya es hora de dejar de ser un niño.”

CONSEJOS PARA FORTALECER TU VIRILIDAD

¿Cómo puedo ser más masculino?

Para responder a esta pregunta, empecemos por otra:

¿Por qué, al ver fotos antiguas de nuestros abuelos o de soldados de épocas pasadas, sentimos una energía masculina evidente en sus miradas y posturas?

Después de reflexionar mucho, he llegado a dos conceptos clave: **influencia y relación.**

La influencia masculina —especialmente de padre a hijo— es valiosa y poderosa. Cuando un niño crece sin la guía de una figura masculina sólida, está en desventaja, porque aunque el amor de una madre es inmenso, no tiene la perspectiva masculina necesaria para preparar a un varón para enfrentar el mundo como hombre.

Algunos dirán: “*Mi padre no estuvo, pero no me siento menos hombre*”. Es posible, pero seguramente encontraste en tu camino alguna figura masculina (un tío, abuelo, maestro, entrenador, amigo mayor) que cumplió parte de ese rol. Aun así, nada reemplaza la presencia directa y constante del padre.

Entonces, **¿cómo volverse más masculino?**
Aquí van algunas recomendaciones prácticas:

HÁBITOS Y HABILIDADES BÁSICAS PARA DESARROLLAR TU MASCULINIDAD:

1. Aprende a conducir (y un auto estándar)

Saber manejar te da autonomía. No depender de otros para moverte es esencial. Además, aprender mecánica básica te prepara para resolver imprevistos.

2. No seas esclavo de las redes sociales

Publicar constantemente memes o fotos refleja falta de dirección. Enfócate en actividades que te ayuden a crecer y progresar. Usa las redes con propósito.

3. Habla con madurez y evita groserías

Un lenguaje limpio refleja autocontrol y respeto. Las malas palabras

pueden usarse ocasionalmente, pero no deben ser parte habitual de tu manera de expresarte.

4. **Aprende a cocinar**

Preparar tus propios alimentos no solo es práctico, sino que te da independencia y control sobre tu salud.

5. **Bebe con moderación o no lo hagas**

Beber para evadir problemas o complacer a otros te debilita. Saber cuándo parar, o decir “no”, demuestra fortaleza.

6. **Habla lento y claro**

Una voz calmada y segura proyecta autoridad. Evita hablar rápido o en voz baja. Una voz grave y firme impone respeto.

7. **Lidera o domina alguna disciplina**

Destácate en un deporte, arte o habilidad. La excelencia en algo te convierte en referente y te da confianza.

8. **Trabaja tu cuerpo**

Un cuerpo fuerte y saludable habla por ti. La fuerza física es símbolo de disciplina y control sobre uno mismo.

9. **Escucha más, habla menos**

Aprende a escuchar activamente. Solo habla si puedes aportar algo de valor.

10. **Cuida tu higiene personal**

Mantente limpio, bien vestido y con buen aroma. Sin caer en lo excesivo. Un hombre bien cuidado impone respeto.

11. **Deja crecer tu barba (si puedes)**

La barba ha sido símbolo de masculinidad a lo largo de la historia. Ya sea corta o larga, mantenla aseada y bien cuidada.

12. **Domina otro idioma, preferentemente inglés**

Hablar otro idioma te abre oportunidades laborales, sociales y culturales. Es un signo de educación y ambición.

13. **Evita los conflictos físicos innecesarios**

No seas explosivo. La violencia debe ser siempre la última opción. Aprende a resolver los problemas con inteligencia emocional.

14. **Aprende reparaciones básicas**

Saber de carpintería, plomería o electricidad te vuelve autosuficiente y capaz de cuidar tu hogar y a los tuyos.

Estos son solo **algunos elementos fundamentales** en el camino hacia tu desarrollo como hombre. La virilidad no se trata solo de fuerza física, sino también de madurez, autodisciplina e independencia.

El camino de un hombre no depende del gobierno, del Estado, de las mujeres o de las grandes corporaciones.

Depende **de ti** y del grupo de hombres con los que te rodeas: tu tribu.

¿Es importante tener un buen grupo?

Definitivamente. Tus amigos deben impulsarte, no arrastrarte. Rodéate de hombres con ambición, valores y metas.

“Eres el promedio de las cinco personas con las que más te rodeas”

Tener una tribu sólida acelera tu crecimiento y refuerza tu carácter.

CABALLEROSIDAD: UNA ARMADURA OXIDADA

Aunque no forma parte estrictamente de la masculinidad, **la caballerosidad** sigue siendo un valor que muchos hombres desean conservar.

Hoy en día, algunos se quejan de que es difícil ser un caballero: algunas mujeres lo rechazan, otras lo exigen selectivamente. Pero no es tan confuso si entendemos qué significa verdaderamente.

Ser caballeroso no se trata solo de abrir puertas o pagar cuentas. Tiene que ver con **actuar con honor, respeto, cortesía y protección hacia los demás**, sin esperar nada a cambio. Los caballeros de antaño usaban su fuerza y habilidad no solo para defender reinos, sino para **ayudar a los más vulnerables**.

Por tanto, no abandones la caballerosidad solo porque otros no la entienden. Sé fuerte, pero también justo. Sé firme, pero también considerado. Esa es la verdadera esencia del **hombre completo**.

EL CAMINO DEL HOMBRE COMIENZA CONTIGO

No necesitas una revolución, ni el apoyo del gobierno, ni la validación de ninguna institución para convertirte en un hombre completo.

El verdadero camino masculino se forja desde adentro:

- En tus decisiones,
- En tus hábitos diarios,
- Y en el círculo de personas que eliges para compartir tu vida.

Ser hombre no es solo una cuestión biológica, **es una responsabilidad**. Una tarea personal que debes asumir con valentía, esfuerzo y conciencia.

¿Y qué pasa si no lo haces?

Simple: serás miserable.

Un hombre que huye de su masculinidad vive confundido, débil, frustrado y muchas veces dominado por el miedo, el deseo o la apatía.

- No lo permitas. El mundo necesita hombres verdaderos:
- Que protejan,
 - Que lideren,
 - Que construyan,
 - Que inspiren,
 - Y que estén dispuestos a luchar por lo que creen justo.
-

MASCULINIDAD BAJO ATAQUE

Vivimos en una sociedad que intenta suavizar, debilitar y hasta distorsionar la masculinidad. ¿Por qué?
Porque **un hombre fuerte no es manipulable**.
Y alguien que no puede ser manipulado es un problema para el sistema.

Por eso, mientras la pornografía es gratuita, la comida chatarra barata y las drogas están al alcance de todos, los modelos masculinos positivos son cada vez más escasos.

Nos dicen que la “nueva masculinidad” debe ser frágil, sumisa, emocionalmente dependiente, e incluso sexualmente confundida. Pero **eso no es evolución, es retroceso**. Es una trampa que busca neutralizar el poder natural del hombre.

Eso no quiere decir que debemos ser agresivos, autoritarios o misóginos. Eso tampoco es masculinidad.
Eso es **inmadurez, resentimiento o falta de guía**. Muchos de esos “hombres tóxicos” crecieron sin un padre presente, fueron sobreprotegidos, o criados con carencias afectivas profundas.

Un verdadero hombre:

- Controla su ira y sus deseos.
 - Protege a su familia.
 - Sabe dialogar y buscar soluciones.
 - No se rinde ante la primera dificultad.
 - Se levanta después del rechazo o el fracaso.
-

EL DESAFÍO DE NUESTRO TIEMPO

El mundo moderno **no necesita menos masculinidad**, necesita **mejor masculinidad**.

Necesitamos hombres que:

- Sean responsables de su destino.
- Inspiran a otros con el ejemplo.
- Defienden sus ideales y a sus seres queridos.
- Se desarrollan física, mental y espiritualmente.
- Son líderes, no víctimas.

“Ya es hora de dejar de ser un niño.”

Deja de buscar excusas, de escapar a través de la distracción, la comodidad o la queja.

El momento de actuar es ahora.

¿QUÉ DEBO HACER HOY?

Empieza por lo básico:

- Cuida tu cuerpo con ejercicio y alimentación real.
- Fortalece tu mente leyendo, aprendiendo y cuestionando.
- Fortalece tu espíritu: medita, resiste la tentación, enfrenta tus miedos.

Rodéate de hombres que te reten, que te impulsen, que compartan tus valores.

Evita ambientes tóxicos donde todo se trata de placer inmediato y de justificar la mediocridad.

“Los hombres blandos crean tiempos difíciles. Los tiempos difíciles exigen hombres fuertes.”

Hoy más que nunca, se necesita que te conviertas en ese hombre fuerte. Y no por orgullo, sino por deber.

Porque el mundo, tu comunidad, tus seres queridos y tú mismo, lo necesitan.



Visto de esa manera, la caballerosidad es algo bueno y necesario, pero no es un deber exclusivo de los hombres.

La amabilidad es escasa actualmente, por eso es tan satisfactorio recibirla y practicarla. Ten en cuenta que en la sociedad actual existen mujeres que, desde una postura extremista, consideran muchas acciones masculinas como “machismo” o incluso “acoso”.

No dejes de ser un caballero solo por este tipo de personas. Sé amable con los ancianos, con los niños, con las mujeres y también con otros hombres.

Si alguna mujer desprecia la amabilidad que le ofreces, simplemente **no vuelvas a ofrecérsela**, pero **no cambies tu esencia** por este tipo de casos. Ellas no deben definir quién eres ni cómo te comportas.

Testosterona: ¿en crisis la masculinidad?

Los hombres de hoy tienen **menos testosterona** que los de antes, y por eso surge la pregunta inevitable:

¿Está en crisis la masculinidad?

Este debate ha cobrado fuerza en la última década, marcado por el cambio de roles masculinos, el auge del pensamiento feminista y las transformaciones culturales.

Pero más allá de la teoría, **los datos científicos apuntan a una tendencia clara:** la testosterona está en declive.

Un estudio publicado en *The Journal of Sexual Medicine* analizó a más de 4.000 hombres jóvenes entre 1999 y 2016. Los resultados mostraron que los hombres nacidos en décadas recientes presentan niveles más bajos de testosterona que los nacidos al inicio del siglo XXI. Incluso controlando variables como edad o índice de masa corporal, la caída era evidente.

En 2007, otra investigación del *New England Research Institutes* reveló un **descenso del 17%** en los niveles de testosterona entre hombres de 65 años evaluados en 2002, comparados con sus pares en 1987.

Más de 5.000 hombres daneses mostraron un descenso similar: una caída media de **0,5% anual** en los niveles hormonales.

¿Por qué ocurre esto?

Las causas aún no son concluyentes, pero hay múltiples factores sospechosos:

- **Abandono del tabaco** (la nicotina estimula la producción de testosterona).
- **Vida sedentaria**, con menor exigencia física.
- **Contaminación ambiental**, que interfiere en los procesos hormonales.
- Cambios en **hábitos, relaciones y roles sociales**.

Esto ha derivado en un fenómeno circular: **a mayor obesidad, menor testosterona; a menor testosterona, mayor probabilidad de obesidad**. A esto se suma una menor libido, energía reducida y posiblemente mayor riesgo de depresión.

¿La testosterona causa violencia?

No. Pese al mito, la testosterona **no predice el nivel de agresividad**. Puede amplificar la competitividad en determinados contextos, pero **no convierte a un hombre en violento**.

¿Está relacionada esta crisis con la masculinidad?

Ambos fenómenos ocurren en paralelo. Sin embargo, no se ha comprobado que la baja testosterona esté transformando nuestra noción de masculinidad tan profundamente como lo hacen **los cambios sociales, culturales y económicos**.

¿Qué es la testosterona?

La testosterona es una **hormona sexual** producida principalmente por los testículos y en menor cantidad por las glándulas suprarrenales. Es esencial para el desarrollo masculino, pero también influye en muchas otras

funciones corporales.

¿Para qué sirve la testosterona en los hombres?

1. **Durante la gestación**, diferencia el sexo del bebé y forma el sistema reproductor masculino.
 2. **En la adolescencia**, genera caracteres sexuales secundarios: vello, voz grave, desarrollo genital.
 3. **Mantiene la libido** y facilita la erección.
 4. **Participa en la producción de espermatozoides** de calidad para la fecundación.
 5. **Fortalece los huesos** y previene enfermedades como la osteoporosis.
 6. **Aumenta la masa muscular**, esencial para el deporte y el rendimiento físico.
 7. **Genera sensación de bienestar general.**
-

¿Qué pasa si tengo niveles bajos?

- Disminuye el deseo y desempeño sexual.
- Mayor irritabilidad, insomnio, ansiedad, depresión.
- Dificultades cognitivas: memoria, concentración.
- Aumento de grasa corporal.
- Riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Ginecomastia (aumento del tejido mamario en hombres).
- Reducción del vello y del volumen del semen.
- Dolores articulares, musculares, cefaleas.

A partir de los 30 años, los niveles disminuyen gradualmente. Pero **no solo la edad los reduce**.

¿La pornografía y la masturbación bajan la testosterona?

En redes sociales, especialmente TikTok, circula la idea de que la masturbación y la pornografía disminuyen la testosterona. ¿Qué hay de cierto?

La masturbación

Según un estudio de la Zhejiang University (China), los niveles de testosterona **aumentan durante la actividad sexual o masturbación**, y luego **vuelven a su nivel normal**. Es decir: **la eyaculación no disminuye tu testosterona**.

Sin embargo, **tras 7 días de abstinencia**, los niveles aumentaron hasta en un 146%. Esto no significa que la masturbación sea dañina, sino que **la abstinencia puede producir un aumento momentáneo**.

La pornografía

Aquí sí hay motivo de preocupación. Según investigaciones del Instituto Max Planck (Berlín), **la pornografía genera tolerancia y adicción**, al igual que ciertas drogas.

Esto conduce a una necesidad progresiva de consumir más y contenido más extremo. Afecta negativamente:

- La excitación natural.
- El desempeño sexual con parejas reales.
- La capacidad de sentir deseo sin estímulos artificiales.
- La percepción realista del sexo.

Puede derivar en disfunción eréctil, desapego emocional, frustración y dificultades en relaciones íntimas.

Conclusión: la masturbación no es perjudicial si es ocasional y no compulsiva. La pornografía, en cambio, puede alterar seriamente tu mente y tu vida sexual si se convierte en adicción.

Cómo aumentar la testosterona de forma natural

La testosterona está ligada a la virilidad, la energía, el deseo sexual, la memoria y la salud general.

Aquí tienes **formas naturales** para aumentarla:

1. Pierde peso

La grasa corporal reduce los niveles de testosterona. Controla tu alimentación y haz ejercicio regularmente.

2. Evita los azúcares y el alcohol

Los azúcares bajan los niveles hormonales.

El alcohol interfiere en la producción natural de testosterona.

3. Alimentación saludable

Incluye: ostras, huevos, carne roja, ajo, brócoli, grasas buenas (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).

4. Ejercicio de fuerza y alta intensidad

El entrenamiento con pesas y los ejercicios intensos aumentan la testosterona y reducen su deterioro con la edad.

5. Aumenta el zinc

Presente en carnes, pescados, productos lácteos y legumbres. Es esencial para la producción hormonal.

6. Reduce el estrés

El cortisol (hormona del estrés) bloquea los efectos de la testosterona. Practica meditación, yoga, duerme bien y rodeáte de personas positivas.

7. Duerme bien

Dormir menos de 5 horas reduce la testosterona hasta en un 15%. Apunta a dormir entre 7 y 10 horas por noche para optimizar tu salud hormonal.

8. Usa potenciadores naturales (con respaldo científico)

- **Ashwagandha:** incrementa los niveles hormonales hasta un 17%.
- **Jengibre:** también ayuda a elevarlos y aporta beneficios generales para la salud.

Control emocional: tú decides cómo vivir tus emociones

Algunos psicólogos creen que no podemos controlar las emociones. Otros dicen que todo está en nuestra mente. La verdad está en medio: **no puedes evitar sentir**, pero **sí puedes decidir cómo interpretar lo que sientes**.

Ejemplo:

Un orador puede ver sus nervios como miedo... o como energía. El mismo cuerpo, la misma emoción, pero una interpretación diferente. Uno se paraliza; el otro brilla.

Tu cuerpo reacciona con energía. ¿La usas para huir... o para actuar?

La amígdala y tu respuesta emocional

La amígdala cerebral activa tus emociones de forma automática. Por eso, cuando estás en modo lucha o huida, **ya es tarde para controlarte racionalmente**.

Tienes que actuar **antes**: detectar las señales de desborde emocional y tomar acción preventiva.
Si no lo haces, te dominará la emoción y perderás el control.

La verdad sobre las emociones negativas

Las emociones básicas son:

- Enfado
- Miedo
- Tristeza
- Alegría

Las emociones negativas como el miedo o la ansiedad **persisten en entornos hostiles**.

En cambio, las emociones positivas como la alegría **tienden a desvanecerse** con el tiempo.

Un estudio demostró que la **tristeza es la emoción más duradera**, llegando a durar **cuatro veces más que la alegría**.



En base a este panorama, parece realmente necesario poder gestionar la intensidad de tus emociones para no sufrir tanto.

A continuación, encontrarás una lista de las técnicas que no han demostrado ninguna eficacia y las que sí funcionan según la evidencia científica.

LO QUE NO FUNCIONA PARA CONTROLAR TUS EMOCIONES

Estas técnicas se han popularizado a través del boca a boca y mediante autores que no se han molestado en comprobar su base científica real. La utilidad de cada una de ellas para gestionar tus emociones es, como mínimo, dudosa.

1. Intentar no pensar en lo que te preocupa

De la misma forma que intentar no pensar en un oso polar blanco provocará que termines pensándolo por un efecto rebote, se ha demostrado que **es muy difícil apartar las emociones de nuestra cabeza**.

En personas deprimidas, intentar suprimir pensamientos negativos **resulta contraproducente**, ya que estas ideas regresan con más fuerza todavía.

2. Relajarte y respirar hondo...

Esta es una recomendación ancestral: respirar hondo cuando estás ansioso o enfadado. Sin embargo, tiene un inconveniente. Respirar profundamente **no suele funcionar**, porque **el componente fisiológico de las emociones es mínimo**.

Piensa en ello: muchas veces estabas tranquilo antes de enfadarte. Si un estado previo de calma no impidió que te alteraras, ¿por qué funcionaría después?

Decirle a alguien que se relaje mientras está enfadado, **no ayuda**. De hecho, puede empeorar la situación.

No es que las técnicas de relajación sean inútiles, de hecho la meditación es eficaz (como verás más adelante), pero **intentar relajarte cuando ya estás emocionalmente invadido es tratar el síntoma, no la causa**.

3. Liberar la tensión por otras vías

Durante años se promovieron actividades como romper platos o llorar en grupo para liberar tensiones.

Sin embargo, estudios recientes revelan que esta **catarsis no es útil**, e incluso puede incrementar tu **agresividad a corto plazo**.

Tampoco hacer ejercicio físico sirve para calmar tus emociones, sólo las oculta temporalmente.

Las emociones no están atrapadas en tu cuerpo como vapor en una olla a presión. **Necesitan ser comprendidas**, no liberadas.

4. Presionarte para tener pensamientos positivos

Aunque existe cierta controversia al respecto, presionarte para pensar positivamente **no es una cura mágica emocional**.

Las emociones surgen a nivel inconsciente y luego se hacen conscientes. En ese momento, ya es tarde para forzarte a pensar distinto.

No obstante, **buscar el lado positivo de cada situación** puede evitar que te sabotees aún más. Cambiar el “No voy a poder con esto” por un “Está complicado, pero puedo manejarlo” **puede atenuar** la emoción negativa.

Lo que sí funciona para controlar tus emociones

La verdadera inteligencia emocional requiere que **identifiques y entiendas** tus propios estados de ánimo.

Implica reconocer **cuándo y por qué** estás enfadado, nervioso o triste, y actuar **sobre las causas**, no solo sobre los síntomas.

A continuación, encontrarás técnicas con respaldo científico que **sí pueden ayudarte**.

1. Intenta recordar tus virtudes y éxitos

La **autoafirmación** es una de las mejores estrategias para gestionar tus sentimientos.

Consiste en pensar en lo que te ha provocado la emoción, pero reduciendo su carga negativa.

Ejemplo: si llegaste tarde al trabajo, piensa que **habitualmente llegas a tiempo** y que esta vez no es tan grave.

Las personas con mayor control emocional utilizan esta técnica **cuando la intensidad de la emoción aún es baja**, aprovechando ese momento para encontrar otro punto de vista.

2. Distrae tu atención hacia un asunto concreto

La **distracción consciente** también es eficaz, especialmente cuando sabes que se aproxima un estado emocional intenso y **no tienes tiempo** de aplicar otra estrategia.

Funciona como cuando calmas a un niño mostrándole algo interesante.

Consiste en **redirigir tu atención** hacia pensamientos neutrales o positivos, alejándote del estímulo emocional.

Por ejemplo, si tu jefe cuestiona tu desempeño, en lugar de pensar en un posible despido, puedes enfocarte en la reunión de amigos del sábado.

Aunque no es ideal para el largo plazo, funciona muy bien **en momentos puntuales**.

3. Piensa en tu futuro más inmediato

Las emociones intensas tienden a **eliminar tu perspectiva futura**, y te hacen vivir únicamente el presente negativo.

Pregúntate: ¿seguirás sintiendo lo mismo dentro de una semana?

Este simple cambio de perspectiva **te devuelve el autocontrol**, como se vio en el famoso experimento de la golosina del libro *Inteligencia Emocional*, donde los niños que postergaron el placer inmediato lograron mejores

resultados a largo plazo.

4. Medita habitualmente

La meditación tiene efectos **científicamente comprobados** en la reducción del estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos.

No se trata de intentar relajarte cuando ya estás colapsado emocionalmente, sino de **crear una práctica regular**.

Estudios muestran que incluso **cuatro sesiones de meditación de 20 minutos** pueden reducir la ansiedad en un **39%**.

La meditación también disminuye **la activación de la amígdala**, el centro emocional del cerebro, lo que mejora el autocontrol a largo plazo.

5. Date permiso para preocuparte más tarde

A diferencia de la supresión, **posponer la preocupación sí funciona**.

Un estudio demostró que cuando se pide a personas ansiosas que **esperen 30 minutos** antes de preocuparse, la intensidad emocional **disminuye significativamente** al pasar ese tiempo.

Así que puedes decirte: “Me preocuparé por esto en media hora”, y probablemente **te preocuparás menos**.

6. Piensa en lo peor que te puede pasar

¿Recuerdas la película *Sin Perdón* (Unforgiven) de Clint Eastwood?

En ella, el personaje de William Munny, viejo y acabado, es el mejor pistolero del oeste. No por su velocidad, ni por su puntería. **Lo es porque, cuando todo explota, mantiene la calma.**

Esa habilidad nace de una visión estoica: **pensar en lo peor que puede pasar**.

No como una forma de volverte pesimista, sino de **relativizar los problemas** y tomar control emocional cuando los demás pierden la cabeza.



Pero ¿cómo conservar la serenidad? Los samuráis y los estoicos lograban mantenerse imperturbables incluso ante escenarios extremos.

¿Cómo lo lograban?

Pensaban en la muerte. Y con frecuencia.

No es mi intención que te pongas melancólico ni que adoptes un estilo oscuro, pero reflexionar sobre el peor desenlace posible puede ayudarte a poner tus problemas en perspectiva y conservar la compostura.

1. Date un respiro (y una bebida) para recobrar el dominio de ti mismo

Tu capacidad de autocontrol tiene un límite.

Diversos estudios han demostrado que al enfrentarte a situaciones cargadas de emociones, este se va agotando progresivamente.

Imagina que haces una carrera a máxima velocidad. Terminas agotado y requieres tiempo para recuperarte antes de volver a intentarlo. De forma similar, si logras controlar tus emociones, es importante evitar exponerte de nuevo rápidamente a otro momento tenso, pues es más probable que pierdas el control.

Curiosamente, hay evidencia de que el autocontrol gasta glucosa, casi como si se tratara de una actividad física. Por eso, tienes dos opciones para reponerlo:

Consumir una bebida con azúcar (no es una broma).

Utilizar afirmaciones positivas que te ayuden a recuperar el equilibrio emocional.

El secreto está en reconocer cuándo tu autocontrol está bajo y evitar nuevos estímulos emocionales hasta que estés recuperado.

2. Si todo falla, busca un espejo
¿Mirarse en un espejo? Así es. Por extraño que suene, esta técnica

puede ser útil cuando estés a punto de estallar.

Algunos estudios han revelado que verte reflejado te permite tomar distancia de tus emociones, como si pudieras observarte con objetividad por unos momentos.

Mientras más consciente seas de tus actos, más fácil será manejar lo que sientes. Verte reflejado aumenta tu nivel de autoconciencia y puede ayudarte a actuar de manera más adecuada.

3. Lo más relevante: comprende el origen de tus emociones

A largo plazo, no se trata de reprimir tus sentimientos, sino de entenderlos y saber de dónde vienen.

Ejemplo:

“No me agrada sentirme así, pero en este instante tengo mucha envidia (identificas la emoción) porque Andrés recibió un reconocimiento por su trabajo y yo no (identificas la causa).”

Lo esencial es que seas sincero contigo mismo acerca del motivo. No hagas como muchos, que se autoengañan.

Frecuentemente nos contamos que nuestro enfado se debe a lo que alguien hizo, cuando en realidad nos afecta no haber recibido algo que deseábamos y eso ha golpeado nuestro ego.

Comprender la raíz auténtica de lo que sientes te permitirá abordar la causa y reaccionar de forma más sabia en situaciones futuras, controlarte y gestionar mejor tus emociones.

TU TRIBU

Mis hermanos... imaginen que están en un escenario posapocalíptico. Su dinero no tiene valor. Los policías que antes trabajaban por salario, ahora actúan por cuenta propia. Tienen armas, habilidades y hacen lo que se les antoja. No hay nadie a quien recurrir y nadie vendrá a socorrerlos.

Allá afuera, la gente pelea por alimento, por recursos, por sobrevivir... y aquí estamos nosotros.

Quiero que observen a su grupo de amigos. ¿A quién acudirían si su vida dependiera de ello? ¿En quién confiarían cuando los disturbios lleguen a su puerta? ¿A quién querrían tener luchando por ustedes? ¿A quién preferirían lejos? ¿Quién pondría en duda su autoridad?

No busquen responder de inmediato ni intenten impresionar a nadie. Solo reflexionen con sinceridad. Es relevante para el asunto que nos convoca.

Estoy aquí para hablar sobre el camino del hombre y su grupo...

La masculinidad en una tribu... en toda cultura, en cada época, en cualquier grupo masculino —ya sean boy scouts, pandillas, mafias— siempre habrá una imagen del hombre ideal para ese grupo, y cada uno definirá lo que espera de sus integrantes.

Cada colectivo exige comportamientos distintos según sus necesidades. Si deseas saber qué espera una cultura de sus hombres, estudia su religión, su filosofía, su ética, su moral.

Cuando tu vida está en juego, necesitas que los hombres a tu alrededor sean fuertes. No quieres hombres débiles. Necesitas valentía. Un cobarde puede poner en peligro al grupo entero. Necesitas hombres competentes, no

inútiles.

También necesitas compromiso, saber que los que te acompañan están contigo, no contra ti.

Requieres confiar en ellos en momentos críticos. Quieres hombres que te cubran la espalda. Aquellos que no se preocupan por lo que los demás opinan de ellos no suelen ser fiables.

Piénsalo bien...

No estoy diciendo que tus amigos deban ser altos o musculosos...

Lo que quiero transmitir es que debes rodearte de hombres decididos, valientes y con deseo de superarse.

Si estás rodeado de tipos que solo piensan en fiestas, beben en exceso, viven sin disciplina, consumen drogas, actúan como “Simps” y no se toman la vida en serio...

Indudablemente, terminarás adoptando ese mismo estilo de vida.

¿REALMENTE SOMOS EL PROMEDIO DE LAS CINCO PERSONAS QUE NOS RODEAN?

Jim Rohn nos impacta con esta afirmación, guiándonos con claridad en el camino a seguir:

¡Cuida el entorno que estás construyendo para tu éxito!

Al principio, esta frase puede generar rechazo, sobre todo si al mirar a quienes más frecuentas, descubres que son personas queridas a las que no cambiarías por nada.

¿Entonces hay algo equivocado en esta idea?

Si tu entorno es positivo, amable, educado, honesto, coherente, exitoso, y posee valores que consideras valiosos... seguramente tú también eres una persona así.

Pero si tu entorno está lleno de caos, conflictos, malas decisiones, riesgos constantes, fracasos repetidos... quizá estés inmerso en un ambiente emocional conflictivo y ni siquiera te hayas dado cuenta aún.

Reflexionar sobre esta frase te puede ayudar a entender por qué vives las experiencias que vives, incluso cuando parece que “nada pasa” en tu vida:

¿Podría ser que no estás rodeándote de las personas adecuadas? Un momento de plenitud casi siempre tiene mucho que ver con el entorno emocional que cultivamos.

Cuando te cuestiones sobre quiénes conforman tu círculo actual, antes de hacer una lista con nombres, es mejor que analices cómo afectan tus elecciones, hábitos y relaciones tus resultados sociales.

Puedes hacerlo haciéndote estas preguntas:

Desde mi interior hacia el entorno:

¿Me acerco a los demás o me alejo?

¿Escucho a quienes tienen algo positivo que decirme?

¿Busco aprender de personas exitosas?

¿Desprecio o envidio el éxito ajeno?

¿Aporto valor a otros?

¿Me encierro solo en mis problemas sin compartir mis conocimientos?

Desde el entorno hacia mí:

- ¿Quiénes me buscan para pedirme o darme ayuda?
- ¿Recibo ideas positivas constantemente?
- ¿Me rodeo de pensamientos negativos?
- ¿Siento que juzgan injustamente mis logros?
- ¿Puedo liderar con facilidad o me cuesta?
- ¿Trabajo bien en equipo?

En mi familia:

- ¿Me respetan por lo que soy?
- ¿Me exigen por lo que esperan que sea?
- ¿Creen en mí?
- ¿Yo apoyo a mi familia?
- ¿Cómo me apoya mi familia?

Debemos ser objetivos para distinguir quién está construyendo nuestro entorno emocional y quién lo está debilitando. No todos tienen el poder de influenciarnos de forma significativa, pero también recuerda que **tú** formas parte de ese entorno.

EVALUEMOS NUESTRO ENTORNO EMOCIONAL

Vamos a cuestionarnos sobre esas cinco personas más cercanas, para ver qué impacto tienen en tu realidad.

- ¿Estás feliz con la persona que eres hoy?
- ¿Te agradan profundamente quienes te rodean?
- ¿Puedes comprometerte con ese entorno de verdad?
- ¿Compartes entusiasmo con todos ellos?
- ¿Puedes hablar con honestidad total, sin máscaras?
- ¿Sabes lo que pueden construir juntos?
- ¿Recibes o has recibido: ideas, apoyo emocional, inspiración, preguntas útiles, tiempo de calidad, amor por la verdad?
- ¿Puedes confiar en ellos?
- ¿Sientes que compartes sus valores fundamentales?

Estas preguntas apuntan a lo que tú ves del mundo. Entender que tus percepciones crean tu realidad es el primer paso.

El siguiente paso es reconocerte como el eje central de esa visión de vida, ya que tú eliges qué ideas pones en práctica.

En esta travesía llamada vida, aprendemos de nosotros mismos y de los demás. Y tarde o temprano debemos hacernos estas preguntas si queremos avanzar: ¿Estoy aprendiendo lo que realmente me impulsa?

La Psicología demuestra que aprendemos por socialización. Educación, familia y amigos moldean nuestros modelos mentales.

También influye la cultura en la que nacemos. Ella forma paradigmas que pueden superar incluso a la lógica objetiva y guiar nuestras decisiones sociales.

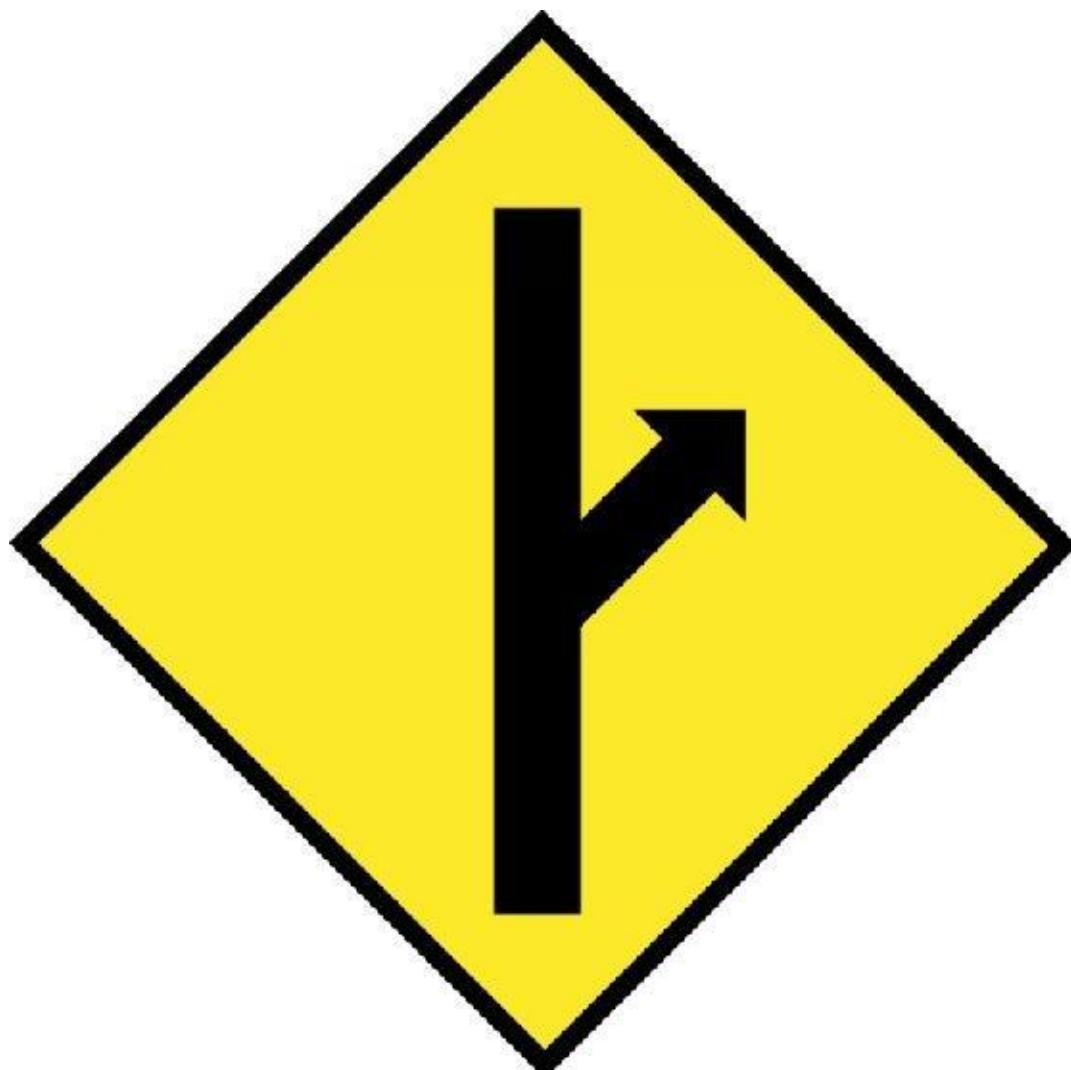
¿CÓMO MEJORAR EL PROMEDIO DE LAS CINCO PERSONAS QUE TE RODEAN?

Este tema es clave, así que aquí van algunas pautas para crear un entorno que potencie tu vida:

- Activa tu vida social participando en espacios donde puedas aportar en positivo: eventos de emprendimiento, voluntariados, cursos formativos.
- Invierte en ti mismo como en tu bien más valioso: hay actividades que cuestan, pero el crecimiento personal que brindan vale cada centavo. En estos espacios encontrarás a personas que también quieren mejorar. Enfócate en buscarlas.
- Practica el networking en cualquier lugar, sobre todo si alguien destaca por su actitud positiva y motivadora.
- Cambia pensamientos negativos por ideas coherentes que amplíen tu perspectiva. Pensar en positivo también es una práctica. Y atraerás a personas similares.

ESTABLECER UNA TRIBU FUNCIONAL

- Proximidad: busca hombres que compartan valores e intereses. Aunque ahora puedes conectarte por internet, los vínculos cara a cara siguen siendo esenciales.
- Elegir un “nosotros”: define la causa común que los une. Puede ser familia, comunidad, nación, supervivencia, principios.
- Crear fraternidad: la confianza se forja con experiencia compartida. Excursiones, deportes, artes marciales, proyectos grupales... todo esto une.
 Por ejemplo, salidas a lugares apartados, entrenamientos, retos... pueden convertirse en ritos de paso que nuestra sociedad ya no ofrece. No necesitas títulos, ni una membresía. Lo que necesitas es convivir. Conocerse en persona es vital, ya que muchos ocultan quiénes son en línea.
 Una verdadera amistad requiere tiempo, historia compartida, sinceridad.
 Incluso una mujer “como uno de los chicos” puede interferir, porque los hombres no se comportan igual si hay mujeres cerca.
 Y la confianza solo nace con honestidad.
 Está bien tener relaciones con mujeres, pero no esperes que un hombre que apenas te conoce arriesgue su pellejo por ti.
 Haz el esfuerzo.
 Comer juntos está bien, pero planificar actividades con propósito fortalece más.
 Hagan cosas, aprendan, entrenen, compitan.
 En tiempos difíciles, esos hombres serán tu tribu.
 Ellos serán tu “nosotros”.



Men going their own way (hombres que siguen su propio camino) se refiere a una comunidad, integrada casi exclusivamente por varones, que promueve como base el evitar cualquier vínculo afectivo con mujeres, ya que consideran que estas relaciones son abusivas y motivadas por intereses personales.

En su sitio web oficial detallan cómo surgieron sus bases, cuál es su trayectoria histórica e incluso ofrecen un glosario con los términos más comunes en el entorno de las dinámicas sociales.

En resumen, según su visión, "el feminismo ha victimizado a la mujer" mientras que el hombre queda como único responsable, sin que nadie se interese por su bienestar. Por ello, sienten que "viven un infierno" colmado de exigencias y cargas sin obtener beneficio alguno. Para comprender esta corriente es necesario empezar con un paso crucial para ellos: tomar la pastilla roja (RedPill).

Una alusión a la película Matrix, donde esa píldora te permitía despertar y ver la irrealdad que te rodea. Una vez que comprenden esta supuesta conspiración contra los hombres, existen cuatro etapas distintas: negarse a las relaciones a largo plazo, lo mismo con las breves, desvinculación económica (minimizar los impuestos para no contribuir a otros colectivos) o

la exclusión social.

Además, se cobijan en la manosfera (hombresfera), un entorno creado para aislarse de ideas como el amor romántico, el matrimonio o la convivencia en pareja. No obstante, algunos miembros no descartan las relaciones sexuales ocasionales o incluso remuneradas. Aunque pueda parecer un grupo desconocido, cada vez gana más adeptos.

De acuerdo con The Guardian, cuenta con cerca de 33.000 usuarios en su página, más de 50.000 temas en discusión y más de 790.000 respuestas.

Algunos miembros han expresado opiniones como:

"Eviten tener una pareja. Las relaciones entre hombres y mujeres han evolucionado a una situación de guerra. ¿Por qué fraternizarías con el enemigo?".

Otros comentarios serían:

"Las mujeres son parásitos en el sentido de que te chupan la vida y no te devuelven nada" o "Vivir con una mujer es una locura, pero el matrimonio es suicida".

No tengo nada que elogiar en quienes adoptan esta postura, pero tampoco tengo nada que reprochar, al final siguen su propia senda, y como defensores de ese principio, deben comprender que quienes no desean sumarse a su filosofía, también están transitando su propio camino, verás no todas las opiniones son iguales, algunas están más cerca de la verdad que otras, algunas están más desarrolladas y mejor argumentadas que otras, pero las opiniones no son más que opiniones.

Este libro es un compendio de opiniones. Una vez me preguntaron "¿cómo puedes tener tanta certeza de lo que afirmas si no todo lo que dices puede considerarse un hecho?". Este libro es el conjunto de mis opiniones; algunas respaldadas por investigación como pudieron ver, tengo confianza en lo que expongo, porque no encuentro una alternativa más sólida, reconozco que mis conclusiones no son verdades absolutas en tanto son interpretaciones que considero superiores, aunque imperfectas.

Es tu deber hacia ti mismo adoptar aquellas ideas que consideres y descubras que te benefician, mientras discrepas con respeto de las que no te aportan nada y descartas sin titubeo aquellas que pueden perjudicarte.

(Aunque hay quienes, por sus limitaciones mentales, no pueden más que lanzar improperios).

LA SOLEDAD Y LA SOLTERÍA

Con lo anteriormente expuesto, muchos hombres optan por mantenerse solteros y muchos otros enfrentan ese dilema... No están seguros de si desean disfrutar de la soltería o formar una familia, esa es la cuestión. Y, claro está, este dilema afecta exclusivamente al varón, especialmente a aquellos que son conscientes y críticos del paradigma vigente, pues no es una disyuntiva que siquiera llegue a la mente del individuo arquetípico e inconsciente.

Sin embargo, a diferencia de aquel hombre que no se cuestiona nada, que navega pasivamente hacia un matrimonio insípido de cinco a quince años que deriva en uno o dos hijos, el hombre más despierto se encuentra en la encrucijada esencial, aunque privilegiada, de tomar una decisión informada sobre su destino.

Este tipo de hombre puede conducir su vida libre de las imposiciones religiosas o de mujeres centradas en sí mismas. Porque, al fin y al cabo, ¿debería alguien más decidir una de las elecciones más significativas de la vida de un hombre? ¿Un varón que es presionado o manipulado para construir una familia lo hace realmente bajo sus propios términos, o bajo los de quienes tienen planes ajenos para él?

Guiado tanto por la razón como por el alma, el hombre no cautivado por engaños puede ejercer su libertad de pensamiento al ponderar los riesgos y beneficios de los estilos de vida que se le presentan, ya sea la paternidad o la soltería. Un hombre íntegro, autónomo y con amor propio no debería ser presionado a casarse, ni por sus creencias religiosas, ni por su familia, ni por la mujer que busca asegurar un anillo en su dedo.

Debe tomar esta elección sin presiones externas y con claridad mental absoluta, pues un compromiso serio debe nacer del deseo genuino de mantenerlo. Por eso, si un hombre es arrastrado o embaucado a casarse y procrear, aunque al principio su mujer disimule con alegría hormonal y entusiasmo maternal, estos cimientos engañosos auguran una relación condenada.

El hombre fuerte no cae ante la culpa, la identifica como la manipulación que es, la rechaza como una locura y continúa su camino sin ceder ante artimañas.

El hombre libre se pregunta cuál camino de vida será mejor para él y, sea cual sea su decisión, debe asumir las consecuencias.

Y es que, para algunos, la soledad está cargada de aislamiento, tedio, tristeza, decepción o dolor... Para otros, en cambio, se asocia con serenidad, conexión consigo mismo o con la naturaleza, introspección... Así como un mismo alimento puede encantar a unos y repeler a otros, la soledad genera distintas emociones según la experiencia de vida de cada individuo. Una historia que se reescribe y expande con cada paso que damos.

El ser humano es, por esencia, social. Dependemos de otros para sobrevivir, crecer, aprender, divertirnos, etc., y esto es aún más evidente en nuestra sociedad actual tan interconectada. Por ello, saber entablar y mantener relaciones sanas con otros es clave.

Pero todo hombre necesita aprender a estar solo, debe interiorizar que una relación de pareja no es una necesidad, sino una opción... ya que no saber estar solo puede tener consecuencias negativas.

Muchos hombres llenan su agenda de actividades (o trabajan horas extras) para no quedarse solos en casa, ya sea tras la jornada laboral o durante el fin de semana. Aunque esto es visto con aprobación social, a largo plazo puede generar agotamiento o estrés, hacer que se involucren en actividades que no disfrutan, gastar más de lo que pueden, descuidar tareas pendientes (como estudiar, por ejemplo), entre otros efectos.

Depender de otros: Si necesitas compañía a toda costa, probablemente termines aceptando planes que no disfrutas. Te costará decir que no, o proponer lo que realmente quieres, mientras los demás sí se sentirán cómodos rechazando lo que no les interesa.

Involucrarte en vínculos dañinos: Si tu mayor miedo es estar solo, puedes

terminar en relaciones con personas que te tratan mal o te hacen sufrir, solo por evitar el vacío. Esto puede llevarte a mantener vínculos incluso cuando ya no son sanos, lo que afecta tu autoestima y te conduce a malas decisiones.

Recuerda que en muchas situaciones el hombre está solo, no recibirá ayuda más allá de la que él mismo se brinde, todos se alejan de sus problemas pero celebran sus logros, parece que no valen nada, pero eso es solo el reflejo distorsionado de una sociedad que disfruta de la injusticia, oh hombres, a ustedes me dirijo, motores de la civilización, a ustedes que lloran en silencio, y dan lo mejor a pesar de las burlas, críticas y la indiferencia maldita, a ustedes que deben levantarse y retomar el camino perdido, los animo a seguir luchando en esta guerra llamada vida, aunque no nos conozcamos, compartimos el mismo espíritu indomable, aunque a veces el miedo nos paralice, siempre damos pelea, porque no importa cuán dura sea la batalla, "hombre" siempre será sinónimo de fuerza, valentía, perseverancia, coraje, audacia y honor, así que continúen este viaje con pasos firmes hasta que llegue su final y una estrella deje de brillar.

Aprende a estar solo, aprende a disfrutar de la soledad, concóctete profundamente y mejora en todos los ámbitos.

Solo entonces podrás decidir si deseas una relación con una mujer que valga la pena y que comparta tu visión.

¿Existen mujeres que valen la pena? Por supuesto que las hay, este libro no promueve el odio hacia las mujeres, sino evitar a aquellas que no lo merecen.

Pero, antes de abordar a las mujeres valiosas, hablaremos de las que no lo son y cómo detectarlas.

MANIPULACIÓN FEMENINA

Astucia y Manipulación femenina. La astucia y la manipulación de las mujeres ha evolucionado históricamente como una "herramienta", dado que no pueden defenderse físicamente, según afirmaba Schopenhauer.

La astucia femenina también puede vincularse al neotenismo. Los niños, por ejemplo, tienden a eludir la responsabilidad de sus actos, logrando salirse con la suya con mentiras, lo que refuerza su pensamiento centrado en sí mismos. Sin embargo, la neotenia puede verse también como una estrategia, ya que facilita recibir recursos sin esfuerzo. A lo largo de la historia, las mujeres tuvieron mayor éxito reproductivo, incluso comportándose mal, y solían desacreditar a otras mujeres como forma de competencia interna.

Los hombres, por el contrario, pudieron haber sido más seleccionados por su capacidad de colaborar, extrayendo recursos y beneficiándose de alianzas con otros hombres. Sin más rodeos, te presento ejemplos de astucia femenina:

1. Hacer pucheros y llorar: Las mujeres lloran cuatro veces más que los hombres y con más intensidad, y muchas veces emplean el llanto como una táctica para obtener algo de su pareja, sin tener en cuenta que ese comportamiento puede pasar desapercibido por la imagen idealizada de la mujer, lo que impide asociarlo con manipulación. La simulación del llanto femenino ha sido registrada desde épocas antiguas por

filósofos griegos y romanos.

2. Violencia de pareja íntima: cuando no consiguen lo que desean, algunas pueden recurrir incluso a la violencia, iniciando más episodios violentos que los propios hombres.
3. Cleptomanía: El impulso patológico de robar se presenta el doble de veces en mujeres que en hombres, sin considerar que la sociedad suele exigirles menos y perdonarlas con mayor facilidad en cuanto a la obtención de recursos.
4. Trastorno histriónico de la personalidad: este tipo de trastorno se presenta aproximadamente ocho veces más en mujeres. El histrionismo implica dramatismo excesivo y estilo emocionalmente manipulador. Un trastorno afín es el límite de personalidad, también más común en mujeres. Además, los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad son de dos a tres veces más frecuentes en mujeres, así como su propensión a la histeria colectiva, lo cual podría estar ligado a una estrategia neoténica para parecer vulnerables ante los hombres.
5. Comida: Varias solo aceptan citas con el objetivo de conseguir comida gratis u otros recursos.
6. Maquillaje: Otro mecanismo de manipulación es el uso de cosméticos para alterar su apariencia y ocultar su genética real.



RED FLAGS EN MUJERES

- Feminismo radical como ideología dominante.
- Tatuajes, gargantillas o múltiples perforaciones visibles.

- Falta de respeto hacia sus padres.
- Estilo de vida nocturno o fiestero.
- Rechazo o aversión hacia tus amistades.
- Nunca se responsabiliza por su actitud y te culpa a ti.
- Manipula mediante llanto o sexo.
- Te fuerza a elegir entre ella o tu trabajo/amigos.
- Trata mal a los que considera "inferiores", como meseros o cajeros.
- Conducta violenta o agresiva.
- Mantiene contacto activo con ex-parejas.
- Adopta una actitud de “síndrome de princesa” o reina.
- Es madre soltera, especialmente si hay hijos de diferentes padres.
- Comparte en redes fotos semidesnuda.
- Demuestra celos extremos.
- Tiene tendencia a crear drama.
- Presenta adicciones.
- Se niega a trabajar o mostrar responsabilidad.
- Su vestimenta es considerada indecente.
- Malgasta dinero sin control.
- Ha tenido múltiples parejas.

Nota: Las “red flags” son señales de alerta que indican posibles conductas tóxicas o relaciones dañinas, aplicables tanto en vínculos románticos como de amistad o trabajo.

Fiesta y relaciones de pareja

La frase “**Mujer fiestera no sirve como novia**” puede considerarse señal de alerta. No se critica la diversión ocasional, sino el uso constante de fiestas como mecanismo de validación. Algunas mujeres confunden la

libertad con el libertinaje, promovidas por discursos de empoderamiento que incitan al sexo descontrolado. Cuando exigen de una pareja que sostenga ese estilo de vida, se vuelve problemático, pues reclaman mientras aportan poco. En casos extremos, pueden portar ETS, lo que añade un riesgo tangible.

Ejemplo

ilustrativo:

Ben confía en Lucy porque rinde bien en la universidad, pero ella lo engaña repetidamente en fiestas. Aun siendo responsable en sus estudios, sus impulsos eclipsan su estabilidad emocional. Esto demuestra que lo que se gestiona bien a nivel personal no garantiza autocontrol en el terreno relacional.

El entorno social, sobre todo las amistades, influye fuertemente: si sus amigas promueven conductas promiscuas, es más probable que ella siga ese patrón. La solución para un hombre es ser **selectivo, atento y no dejarse llevar por la atracción física**. Si ves este perfil, lo mejor es evitar comprometerse.

Madres solteras: ¿posibilidad o señal de alerta?

Un caso real de un joven de 25 años con una madre soltera de 29 muestra que, pese a su generosidad, ella interpretó cualquier petición de dividir gastos como un insulto, reemplazándolo enseguida cuando un "hombre respaldo" apareció.

Problemas comunes en estas relaciones:

1. **Drama del ex**, con posibles apariciones o contacto constante del padre del hijo, generando celos y tensión.
2. **Eres un extraño** en una familia ya consolidada, sin autoridad ni vínculo real con sus hijos.
3. **Expectativas económicas**: buscan a un hombre estable, a menudo un "beta proveedor", aprovechándose del vínculo emocional.
4. **Prioridad a hijos ajenos**: tu atención se diluye entre los suyos y los tuyos.
5. **Decisiones no deseadas**: la presión social puede forzar compromisos económicos o familiares.

6. **Pérdida de reputación** ante amigos y familia, siendo visto como “última opción”.
7. **Sin gratitud**: aunque les ayudes, no suelen reconocerlo, esperándolo como obligación de pareja.
8. **Inmadurez continua**: tras el primer hijo, muchas no aprenden de sus errores y repiten patrones.
9. **Casos extremos**: mujeres con varios hijos de distintos padres suelen llevar consigo caos emocional y financiero.
10. **Conflictos familiares**: los hijos leales protegerán a su madre, no a ti.
11. **Estilo de vida irresponsable**: si persisten en fiestas y descontrol tras el hijo, las consecuencias recaerán sobre ti.

Reflexión final: Salir con una madre soltera implica adoptar una carga emocional, económica y social que puede complicar tu vida. Sé consciente de las prioridades y si estás listo para asumir ese rol.

Hipergamia: teoría y evidencia

El término **hipergamia**, desde la perspectiva Red Pill, describe la tendencia de una mujer a buscar una pareja con mejor genética (atracción física) y recursos (estable y proveedor).

- El concepto es base en técnicas de seducción: todos los comportamientos femeninos buscan la optimización de esta estrategia.
- Independiente del país, las mujeres con buen estatus prefieren parejas de igual o mayor nivel socioeconómico, según estudios como el de Lichter, Price y Swigert (2019) en EE.UU.: ellas buscan hombres con 58 % más ingresos, 30 % más probabilidad de empleo y 19 % más probabilidad de tener título universitario .

Si conoces parejas donde la mujer tiene menos estatus, probablemente sea después del “**muro femenino**”, cuando la edad y cambios físicos reducen su atractivo social.

El "muro femenino"

Se estima que, alrededor de los **27 años**, muchas mujeres empiezan a experimentar una caída en su atractivo físico, perdiendo la capacidad de atraer por belleza. Si no han desarrollado una personalidad fuerte o habilidades valiosas antes de ese punto, sienten que pierden su privilegio y poder social sobre los demás.



Conforme el valor social de muchas mujeres disminuye con el paso del tiempo, su nivel de insatisfacción tiende a aumentar. Es en esta etapa donde muchas comienzan a sentir ansiedad por formar una familia o tener hijos. Se muestran más receptivas a aprender cosas nuevas y a transformar su forma de ser, con el objetivo de atraer a una pareja estable. Esto responde tanto al miedo de quedarse solas como al temor de no cumplir con expectativas sociales y biológicas, lo cual muchas veces deriva en una vida solitaria —a veces estereotipada como la compañía de varios gatos.

Cuando una mujer no logra reinventarse o mejorar aspectos importantes de sí misma, tiende a "conformarse" con un hombre al que quizás, en el pasado, habría considerado por debajo de sus estándares, basándose en los vínculos románticos o sexuales que mantuvo en su juventud con hombres más atractivos o deseables. Sin embargo, con el descenso de su valor sexual ligado a la edad, ya no logra acceder al mismo tipo de hombres, ni siquiera para relaciones casuales, y mucho menos para compromisos serios. Esto lleva al fenómeno de “asentarse”, es decir, aceptar una pareja que no cumple con

sus expectativas iniciales.

Este proceso puede generar frustración y resentimiento. Muchas veces, esa amargura se canaliza hacia discursos que culpan al patriarcado o a la misoginia por su falta de atracción social o sexual, lo cual sirve como una forma de racionalizar por qué ya no despiertan el mismo interés en el sexo opuesto ni logran el mismo nivel de validación social.

Aunque muchas mujeres niegan que esto afecte sus vidas, e incluso intentan mostrarse optimistas al llegar a los 30 años, esta actitud a menudo entra en conflicto con las realidades que experimentan.

La Píldora Roja

El concepto de "tomar la píldora roja" se ha convertido en un símbolo dentro de los círculos que defienden los derechos de los hombres. Esta metáfora proviene de la película Matrix, donde el protagonista, Neo, debe elegir entre dos caminos: la píldora azul, que le permitiría seguir viviendo en la ignorancia de una ilusión confortable; o la píldora roja, que lo llevaría a descubrir la dura verdad oculta tras esa fachada.

En una de las escenas más icónicas del cine, Morfeo le ofrece esta elección a Neo y le advierte: "Recuerda, lo único que te ofrezco es la verdad". Al tomar la píldora roja, Neo acepta ver la realidad por dolorosa que sea, adentrándose en un mundo donde la verdad ha sido sistemáticamente encubierta.



Muchos hombres que se suman a los movimientos por los derechos masculinos atraviesan una experiencia reveladora al "tomar la píldora roja". Con ello descubren que el sistema legal los perjudica en varios aspectos, y que la supuesta opresión que sostiene el feminismo actual no se corresponde del todo con la realidad.

Se presentan casos de padres que han perdido la custodia de sus hijos, aun cuando las madres no cuentan con los recursos legales ni económicos para criarlos. También están los hombres que, tras divorcios, vieron desaparecer su patrimonio en favor de sus exparejas. Las estadísticas de suicidio, desempleo y delitos violentos muestran que los hombres son los más afectados en diversos países, pero sus dificultades rara vez reciben atención en esta sociedad moderna.

Este fue el enfoque que Cassie Jaye, directora del documental *The Red Pill*, quiso explorar a profundidad. A pesar de identificarse inicialmente como feminista, su investigación la llevó a cuestionar este movimiento, hasta el punto de renunciar a esa etiqueta, al concluir que el feminismo poco tiene que ver con una búsqueda real de igualdad. El proceso de producción del documental fue complicado, debido a la reticencia de muchas productoras a financiar un proyecto que desafiara las narrativas políticamente correctas.

La difusión de *The Red Pill* ha enfrentado múltiples obstáculos. Colectivos feministas y de izquierda han intentado impedir su proyección, presionando a cines para que no la exhiban. A pesar de eso, la directora ha persistido en su esfuerzo por dar voz a estas temáticas silenciadas, enfrentando acusaciones de promover el odio hacia las mujeres.

El documental se estructura en cuatro secciones:

El hombre descartable: explora cómo en algunos contextos la vida masculina parece tener menor valor. Presenta datos como que el 93% de las muertes por accidentes laborales en EE.UU. corresponde a hombres, que ellos representan cuatro de cada cinco suicidios y que reciben penas más severas por los mismos delitos que las mujeres.

Separación de padres e hijos: analiza cómo, en procesos de divorcio, la justicia suele favorecer a las madres sin considerar méritos individuales.

Violencia de género: critica la creencia generalizada de que solo las mujeres son víctimas de violencia, y pone el foco en las denuncias falsas y el acoso laboral hacia los hombres.

Silencio mediático: cuestiona la falta de cobertura sobre las problemáticas masculinas, especialmente por parte de movimientos feministas.

Este panorama ha llevado a muchos hombres, influenciados por malas experiencias o por el entorno cultural, a desarrollar un profundo rechazo hacia las mujeres.

¿Cómo evitar que tomar la "píldora roja" te lleve al odio o la amargura?

El propósito de la filosofía Red Pill no es fomentar el resentimiento, sino comprender la verdadera naturaleza femenina y las dinámicas relacionales entre hombres y mujeres. Es común que quienes se inician en esta corriente atraviesen una etapa de enojo e impotencia, conocida como la "red pill rage". Esto ocurre porque desde temprana edad se ha inculcado a muchos varones una actitud sumisa o dependiente hacia las mujeres. Cuando estas ideas se desmoronan, se produce una especie de catarsis psicológica.

Ese malestar, sin embargo, puede ser una oportunidad. Ante esta verdad incómoda, hay dos caminos: dejarse consumir por la ira o transformar el conocimiento en una herramienta de mejora personal. Como dijo un sabio: "Odiar es como beber veneno y esperar que le haga daño a otro". La Red Pill puede verse como un regalo difícil de aceptar, pero que ofrece una gran ventaja a quienes logran asimilarlo.

Algunos hombres se estancan en la Black Pill, una visión pesimista donde se concluye que las relaciones con mujeres son tan dañinas que no vale la pena intentarlo. Sin embargo, lo ideal es avanzar hacia la White Pill, una postura que acepta la realidad tal cual es y la aprovecha con inteligencia y madurez.

En resumen:

Blue Pill: es la mentira reconfortante, el relato social que idealiza el amor romántico y relega al hombre.

Red Pill: representa la verdad cruda y objetiva sobre la naturaleza humana y las relaciones.

Black Pill: es la respuesta fatalista a esa verdad, llevada al extremo del rechazo total a las mujeres.

White Pill: implica aceptar todo lo anterior desde la sabiduría, canalizando esa comprensión para vivir con propósito y equilibrio.

Finalmente, recordemos una escena simbólica de Matrix: cuando Neo, mientras descubre la verdad de su mundo, se distrae con una mujer vestida de rojo. Es un recordatorio de que incluso en el camino hacia la verdad, las distracciones emocionales pueden alejarnos de nuestro enfoque.



La Mujer del Vestido Rojo: La Metáfora de la Distracción

La escena en la que Neo se distrae con la mujer del vestido rojo simboliza las tentaciones que desvían a las personas del camino de la verdad. Representa cómo el mundo está lleno de distracciones atractivas —como la televisión, el alcohol, el sexo sin compromiso o las redes sociales— que nos alejan de nuestros objetivos más profundos. Morfeo intenta mostrarle a Neo lo esencial, pero él se pierde en lo superficial.

Lección: no permitas que distracciones atractivas saboteen tu crecimiento personal, tu enfoque y tu visión de vida.

Buscar una Mujer que Realmente Valga la Pena

Muchos hombres se preguntan cómo encontrar una mujer con la que puedan construir algo verdadero, no solo pasar el rato. Esta búsqueda requiere madurez y criterio. Lamentablemente, muchas experiencias negativas surgen por buscar en los lugares equivocados, como bares o discotecas, donde predominan relaciones superficiales.

Tanto hombres como mujeres repiten patrones: buscan en los mismos entornos,

esperan resultados diferentes y terminan decepcionados. Hay una especie de “profecía autocumplida” que refuerza los estereotipos negativos. Consejo: si quieres una relación sana, cambia tu entorno y los criterios de búsqueda.

Cómo Detectar a una Mujer de Valor

Una mujer que realmente vale la pena muestra señales claras:

Atractiva a tus ojos, pero no lo es todo.

Inteligente y emocionalmente madura.

Cálida, proactiva, honesta, flexible y apasionada.

Femenina y fuerte a la vez.

Sin complejos de princesa, ni actitudes infantiles.

Estas cualidades no se encuentran fácilmente en redes sociales ni en mujeres obsesionadas con los “likes”. Suelen tener baja autoestima, buscan validación constante y no están preparadas para una relación madura.

Prueba Sencilla para Detectar Mujeres Valiosas

Observa cómo se comporta en una conversación seria, si muestra interés real y madurez emocional. Presta atención a su manera de usar las redes sociales. Si exhibe constantemente su cuerpo o se enfoca en validación externa, probablemente no está lista para una relación genuina.

Deja de Ser un “Simp”

Un “simp” es un hombre que sobreactúa con amabilidad o entrega todo su tiempo y recursos a una mujer esperando afecto a cambio. Las mujeres detectan fácilmente este comportamiento, lo toleran mientras les conviene, pero rara vez lo valoran.

Evita ser un simp siguiendo estos principios:

No te sobreesfuerces para gustar.

No le escribas constantemente.

No digas que sí a todo ni temas contradecirla.

Sé claro con tus intenciones desde el inicio.

No caigas en la “zona de amigos” si no es lo que deseas.

Relaciones Saludables: Tu Tiempo es Valioso

No inviertas tu energía en quienes no lo merecen. Fortalece tu autoestima, enfócate en tus metas y mejora tu estilo de vida. Haz ejercicio, cultiva hobbies, rodeate de personas de calidad y no persigas a quienes no muestran interés

genuino.

¿Quién Paga en la Cita?

Si tú invitas, tú pagas. Es una norma básica de cortesía. Si no es una cita romántica, sé claro desde el inicio (“¿salimos a tomar algo?”). En general, si hay interés verdadero, la mujer mostrará disposición a compartir o invitar la próxima.

Evita malentendidos y siempre muestra respeto si ella insiste en pagar. No es un tema de machismo, sino de buena comunicación y madurez.

¿Casarse o No Casarse?

El matrimonio implica renunciar a ciertas libertades. Para que una relación funcione, ambos deben aportar, comprenderse y respetarse mutuamente.

Hoy, muchas relaciones fracasan por falta de madurez emocional, expectativas poco realistas o falta de compromiso real.

Reflexión:

No te cases por presión ni por soledad.

Primero estabilízate emocional y financieramente.

Si encuentras una mujer con valores y visión compartida, adelante.

Si ya estás casado y hay conflictos, intenta resolverlos antes de optar por la separación, sobre todo si hay hijos de por medio.

Y como bien dice el proverbio bíblico:

“Más vale habitar en el desierto, que con mujer rencillosa e iracunda”
(Proverbios 21:19)



Elige Bien a Quienes Te Rodean

Este versículo nos recuerda algo importante: es mejor estar solo que mal acompañado. La gente tóxica, que solo trae drama y negatividad, puede arrastrarte hacia abajo. Rodéate de personas que sumen, no de aquellas que te hagan sentir peor.

Pero ojo: esto no aplica para tus hijos. Con ellos, la responsabilidad es sagrada. Este es solo un consejo basado en nuestra experiencia; al final, cada quien toma sus propias decisiones y asume sus consecuencias.

Castillo y Confianza Total

Para cerrar este capítulo, vamos con un último consejo sobre la confianza en las relaciones.

Un miembro de la comunidad nos preguntó:

"Hay una chica que me gusta mucho, y ella también a mí. Ya somos pareja, pero después de todo lo que he aprendido con la Red Pill, me da miedo que me lastime. ¿Qué hago?"

La respuesta es simple: protege tu esencia.

Imagínate como un castillo. Puedes dejar que entre, pero nunca le des la llave de la puerta más pesada. Ella notará que hay algo detrás, intentará convencerte de que se lo muestres, incluso con manipulaciones sutiles. No cedas.

Esa puerta solo debe abrirse para alguien que realmente lo merezca (quizá tu madre, en algunos casos). Disfruta su compañía, pero nunca la conviertas en el centro de tu vida. Al final, nadie es perfecto, y la única persona en quien puedes confiar plenamente eres tú mismo.



La Vulnerabilidad Masculina

Los hombres suelen guardarse sus problemas, no por falta de necesidad, sino porque la sociedad castiga su vulnerabilidad más duramente que la de las mujeres. Mientras que a ellas se les permite flaquear, a ellos se les exige firmeza. Cuando un hombre muestra debilidad, muchos reaccionan con rechazo o desprecio.

Sí, los hombres pueden expresar sus emociones, pero el precio es alto: pérdida de respeto, de estatus e incluso de atracción. La mayoría lo intuye y prefiere callar. Ya tienen suficientes batallas; ¿para qué añadir más?

Por eso, ideas como "hacer una marcha masculina" —algo que algunas feministas sugieren con ligereza— solo generarían burla o vergüenza social. Una mujer puede ofrecer apoyo, pero al final, un hombre sabe que solo cuenta consigo mismo. En el fondo, está solo. Solo él y su fe (si la tiene) son su respaldo. Cae, se levanta y sigue adelante. Esa es su realidad.

Conquistar el Mundo

Lo tengo grabado a fuego: el descanso de aquel partido de fútbol en el instituto. Perdíamos 4-0, arrodillados en el campo, sudorosos y derrotados. Hasta que el entrenador irrumpió en el círculo y, con un discurso que nos electrizó, nos hizo remontar el partido.

Ese día aprendí que la motivación lo cambia todo. No solo en el deporte, sino en el trabajo, los negocios y la vida. Por eso este capítulo es un empujón para que actúes. Porque sin acción, no hay victoria.

La Felicidad

"La felicidad es la armonía entre lo que piensas, dices y haces." — Gandhi

Si alguien me hubiera explicado esto de joven, mi vida habría sido distinta. Pero fue una pregunta sencilla —"¿Cómo soy feliz?"— la que me hizo reflexionar: la felicidad se gana al pensar bien de uno mismo. La infelicidad nace de la rabia contra nuestra propia indisciplina o de no alcanzar las metas que nos fijamos.

Yo he caído en la depresión varias veces, y siempre por los mismos defectos:

Falta de disciplina: De niño, me dejaron hacer lo que quisiera. Sin estructura, elegía siempre el camino fácil. Claro, puedo culpar a mi crianza, pero ¿de qué sirve? Como hombre, debes disciplinarte. Sin autocontrol, no eres nadie.

Hay mil libros que prometen confianza, pero la verdad es simple: la seguridad nace del esfuerzo. Cuando te exiges, surge el orgullo; del orgullo, la confianza; y de ahí, todo mejora. Pero empieza por dominarte a ti mismo.

Pasé años perdiendo el tiempo con gente sin ambiciones, evitando retos como deportes o idiomas. No valoraba mi tiempo porque no me valoraba a mí. Soñaba en grande, pero actuaba en pequeño. El miedo creció hasta paralizarme. Como dijo Einstein: "La vida es como una bicicleta: para mantener el equilibrio, hay que pedalear."

Al final, entendí que mi infelicidad venía de no dar lo mejor de mí. Dejé de castigarme por no ser perfecto y empecé a celebrar cada avance. Ahora acepto mis fracasos: son parte del camino. Si lo intento y fallo, al menos sé que lo di todo.

La Batalla de la Vida

Winston Churchill lo dijo mejor: "Nunca te rindas. Nunca." La vida es una lucha constante, centímetro a centímetro. En el fútbol, como en la vida, un paso tarde o pronto decide todo. Por eso nos aferramos a cada oportunidad, a cada segundo. Porque esos pequeños esfuerzos acumulados marcan la diferencia entre ganar o perder, entre vivir o morir.

El hombre que está dispuesto a morir por ese centímetro es el que triunfa. Y si sigo aquí, es porque me niego a soltar. No puedo obligarte a luchar, pero mírate al espejo: ¿eres de los que retrocede o de los que avanzan?

Tomar Riesgos

Nelson Mandela dijo: "No hay pasión en conformarse con una vida pequeña." A lo largo de los años, muchos me repitieron: "Asegúrate un respaldo." Pero yo prefiero caer hacia adelante. Al menos así veré qué me golpea.

Fallarás. Es inevitable. Pero cada error te acerca al éxito. Si no has fracasado, es que no lo intentaste. Imagina en tu lecho de muerte, rodeado de los fantasmas de tu potencial desperdiciado, preguntándote: "¿Por qué no lo intentaste?"

La vida no es recta. Se trata de arriesgarse, de aprender, de abrirse a nuevas ideas. Lo que te define es tu fe, tu filosofía, tu capacidad de levantarte. Así que cuando caigas, cae hacia adelante.

Ahora sal y conquista tu mundo.

(Fragmentos de discurso de: Denzel Washington: "Caer hacia adelante" (2011) y Al Pacino: "Centímetro a centímetro" (1999))

CONCLUSIÓN

Gracias por elegirnos.

Tu apoyo al adquirir este libro significa mucho para nosotros. Esperamos que sus páginas te hayan dado herramientas para fortalecer tu camino.

¿Qué sigue?

Únete a nuestra comunidad: Si aún no nos sigues en redes sociales, te invitamos a hacerlo. Allí compartimos contenido exclusivo que complementa lo aprendido en el libro y te mantendrá actualizado.

Tu opinión cuenta: Déjanos una reseña honesta. ¿Qué te gustó? ¿Qué temas faltaron? Tu feedback es clave para mejorar.

Acceso al grupo privado: Para profundizar en estos temas, únete al grupo de WhatsApp exclusivo de lectores. Escríbenos y te daremos acceso.

Nuestra misión

Este libro nació de una necesidad: reconstruir una masculinidad sólida en tiempos donde escasea. No nos detendremos hasta llegar a más de un millón de hombres decididos a ser la mejor versión de sí mismos.

¿Quieres ayudarnos?

Si crees que este libro vale la pena, recomiéndalo. Así podremos seguir creando contenido de valor sin depender de intereses ajenos.

Ha sido un honor acompañarte en esta parte de tu viaje. Seguiremos trabajando por y para ustedes.

¡Hasta pronto! Un fuerte abrazo.

-Carlos Pajares.

Director de Hombres de Acero®

