

JUNIO
2026



Números que todo hombre necesita

Cuidar tu salud no es una tarea que puedas delegar en tu pareja. Se trata de tomar la iniciativa. La verdadera fortaleza reside en ser dueño de tus datos para que puedas mantenerte en el juego a largo plazo.

PASOS PROACTIVOS

- Considere las revisiones médicas como “revisiones del sistema” esenciales, como un cambio de aceite o una revisión de frenos. Abordar los problemas a tiempo mantiene el motor en marcha; ignorarlos puede provocar una avería.
- Programe citas y asuma el proceso. Ser el líder de su salud establece el estándar para todos en casa.
- Busque a un amigo, hermano o colega con quien ponerse al día. Compartir sus metas y progreso con alguien que le apoya hace que sea más difícil faltar y los mantiene a ambos alerta.
- Comprenda sus cifras para poder tener una conversación informada con su médico.
- Mujeres: Anime y apoye a los hombres de su vida a hacerse revisiones médicas regulares y a consultar con un médico cuando algo no esté bien.

Reescribiendo su guión financiero

Tu relación con el dinero rara vez se basa en matemáticas. Se rige por “guiones monetarios” profundamente arraigados, heredados de la infancia y la cultura. Estas narrativas subconscientes dictan cómo gastas, ahorras y te sientes, y a menudo sabotean incluso los presupuestos más disciplinados al provocar respuestas emocionales en lugar de lógicas.



GUIÓN DE ESCASEZ

Este sistema de creencias se basa en la idea de que “nunca hay suficiente”. Se manifiesta como ansiedad crónica, acaparamiento de recursos o, irónicamente, “gasto por pánico” cuando hay fondos disponibles por temor a que el dinero desaparezca pronto.

GUIÓN DE PRIVACIÓN

Basado en la idea de que el dinero es solo para lo esencial, este guion lleva a un gasto extremadamente bajo. Con el tiempo, el agotamiento emocional por la restricción constante provoca una “rebelión” en forma de compras compulsivas masivas e imprevistas.

GUIÓN DE DIGNIDAD

A menudo expresado como “Trabajo duro, así que me lo merezco”, este guion utiliza el gasto como recompensa por el trabajo emocional. Lleva a gastar de más en símbolos de estatus o artículos de lujo como forma de autojustificar y validar el esfuerzo.



ROMPIENDO EL CICLO

- Cambia tu diálogo interno de “Merezco este capricho” a “Merezco libertad financiera”. Esto eleva el objetivo de una dosis momentánea de dopamina a la seguridad emocional a largo plazo de estar libre de deudas y empoderado.
- En lugar de seguir un presupuesto restrictivo, usa tus valores fundamentales como guía. Si valoras a la familia, gastar en una experiencia compartida te llena. Gastar en una moda que no se alinea con tus valores te agota.
- Cuando sientas la necesidad de gastar, detente para identificar qué guion te está hablando. Preguntarte: “¿Estoy comprando esto para calmar un sentimiento o para satisfacer un valor?” crea el espacio mental necesario para tomar una decisión consciente.
- También ayuda a resistir la tentación de compararte financieramente con los demás. Aunque puede ser más fácil decirlo que hacerlo, puede distraerte de fomentar tu propio bienestar financiero.

