

Hugo Hernández revela las 3 claves para ser más atractivo

[Multimedia](#)

Hugo Hernández, el psicólogo de referencia en el terreno de las relaciones afectivo-sexuales, revela qué es lo que dice la ciencia sobre como ligar más y mejor

"La gran mentira que atormenta a los hombres"

A lo largo de sus vidas, a los hombres les han inculcado doctrinas que les (des)orientan a la hora de relacionarse con personas que les resultan atractivas. Han sido aleccionados con la idea de que deben transformarse:

"Tienes que ponerte en forma"

"Tienes que ser un caballero"

"Tienes que ganar más dinero"

"Tienes que comportarte como un macho alfa"

Han sido adiestrados para adaptarse a un molde que no está hecho a se medida, que les obliga a negar sus emociones y a reprimir sus deseos. Les han alienado de muchas maneras, pero todas pasan por renegar de su carisma innato. Todas carecen de una base empírica sólida.

A pesar de que hace ya más de 50 años que la literatura científica comenzó a estudiar la atracción interpersonal en el ser humano, la sociedad sigue arrastrando creencias prehistóricas y anacrónicas acerca de su funcionamiento.

Esta fuerte desinformación trae consigo multitud de efectos adversos :

- Desajuste en el terreno romántico
- Retraimiento social
- Déficit de habilidades sociales
- Decrementos en los niveles de autoestima

- Depresión
- Drogodependencias
- Disfunciones sexuales

Y éste no es un problema aislado. El 37% de los hombres experimentan ansiedad a la hora de relacionarse con las personas que les resultan atractivas y eso perjudica la calidad de su vida afectivo-sexual.

Afortunadamente, esto tiene solución. El Psicólogo experto en relaciones afectivo-sexuales, [Hugo Hernández](#), revela las claves más importantes para tomar las riendas de su vida afectivo-sexual.

Para ligar más y mejor.

"La gran verdad del atractivo"

"Según la ciencia, existen 3 elementos que multiplican el atractivo de una persona; independientemente de su sexo o su edad" asegura Hugo Hernández, cuando se le pregunta sobre las bases teóricas de su Método Authenticity.

- La Autoestima: "La Autoestima es como el CV social". Si alguien va a una entrevista de trabajo sin CV, es muy probable que el entrevistador le espete "Caballero, si usted no sabe por qué le deberíamos contratar, nosotros menos". Del mismo modo, si un hombre con la autoestima dañada intenta ligar con una chica, es probable que ella se pregunte "si no se gusta a sí mismo, ¿por qué piensa que me puede gustar a mí?"

- Las Habilidades Sociales: "Las habilidades sociales son como una caja de herramientas". Igual que un fontanero tiene su llave inglesa, martillo, etc. Un hombre debe tener la habilidad para iniciar conversaciones con personas que le atraen, para mantener conversaciones fluidas y divertidas, para coquetear y generar tensión sexual... Igual que el fontanero, debe saber cuándo y cómo utilizar cada una de ellas.

- La Gestión emocional: "La ansiedad es como el óxido que estropea las herramientas". Tener una llave inglesa oxidada, es como no tener llave inglesa. Del mismo modo, es habitual que un hombre sea capaz de mantener conversaciones con gente de confianza, pero se quede en blanco delante de la persona que le atrae. La capacidad para gestionar las emociones será clave a la hora de mantener la caja de herramientas a punto.

La seducción es una asignatura pendiente para muchos hombres que se saben merecedores de una vida afectivo-sexual plena pero que han sido (mal)educados con la idea de que deben ponerse máscaras para relacionarse con las personas que les atraen.

Nadie nace sabido. Y en una sociedad que interpreta la búsqueda de ayuda como un síntoma de debilidad, hay miles de hombres que se condenan a sí mismos a tener una vida afectivo-sexual insatisfactoria de por vida.

Cualquiera que desee romper las estadísticas y salirse del 37% de los hombres que sufren de relaciones insatisfactorias, puede buscar la ayuda de Hugo Hernández, el psicólogo de referencia en el terreno afectivo-sexual. Con el único método científicamente probado, podrá explotar su carisma natural y tomar el control de sus relaciones interpersonales. Sin máscaras. Sin miedos.

Con el [Método Authenticity](#).
