



Fecha: 08/02/2017  
 Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE  
 Pag: 12  
 Art: 5  
 Autor: Natividad Espinoza R.  
 Título: CINCO CLAVES PARA NO SER DOMINADO POR LOS NERVIOS DURANTE UNA PRIMERA CITA

Tamaño: 19,1x12,9  
 Cm2: 246,4

Tiraje: 101.000  
 Lectoría: 252.500  
 Tono:  No Definido

# Cinco claves para no ser dominado por los nervios durante una primera cita

Que el encuentro no dure tanto rato y elegir un lugar conocido son algunos consejos.

Natividad Espinoza R.

A menos de una semana del 14 de febrero deben ser muchos los y las que están llenándose de valor para invitar a salir por primera vez a quien les quita el sueño. Pero tanto estas personas como las que ya se atrevieron a dar ese paso -y recibieron un sí- saben que aún la batalla no está ganada, ya que falta lo más importante: la primera cita.

Si bien es una instancia que después suele recordarse

con alegría, para muchos resulta muy estresante y tanto la ansiedad como el nerviosismo les impiden mostrarse tal como son frente a la persona que quieren a su lado. ¿Qué hacer para evitar este problema? Expertos dieron a **hoyxhoy** algunos tips.

**1. Asumir que es normal:** de acuerdo a la psicóloga y directora de la carrera de psicología en la Universidad de las Américas (UDLA), Yilda Quintanilla, lo primero que hay que hacer es aceptar que sen-

tir ansiedad es algo que le pasa prácticamente a todos.

**2. Racionalizar:** "Si yo pienso que la cita será la única oportunidad de conocer a una persona perfecta me voy a poner nerviosa/o. Ahora, si lo racionalizo de otra manera, como una oportunidad de conocer a otra persona y sacándole la connotación amorosa, la ansiedad obviamente va a bajar", dijo la profesional.

**3. Ir a un lugar conocido:** la elección del sitio de encuentro también es fundamental para Quintanilla. Lo ideal es que

sea un lugar conocido, que haga sentir a la persona que lo eligió completamente cómoda. Y esto también aplica para la ropa. "Si soy tímida no me voy a poner un escote pronunciado que atente contra mi identidad", precisó.

**4. Que la reunión sea breve:** por su parte, el psicólogo de



Fecha: 08/02/2017  
Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE  
Pag: 12  
Art: 6  
Autor: Natividad Espinoza R.  
Título: CINCO CLAVES PARA NO SER DOMINADO POR LOS NERVIOS DURANTE UNA PRIMERA CITA

Tamaño: 19x8,8  
Cm2: 167,2

Tiraje: 101.000  
Lectoría: 252.500  
Tono:  No Definido

Hipnosalud ([www.hipnosalud.cl](http://www.hipnosalud.cl)), José Luis Rojas, destacó que las primeras citas no deberían ser largas. “Puede ser algo en un café, por ejemplo. Algo liviano, porque así, si de repente se vuelve una lata se puede zafar sin quedar mal. O, de lo contrario, puede servir para enganchar

la segunda cita, dejar de alguna manera al otro con las ganas”.

**5. Ser auténtico:** no es bueno inventar historias para impresionar, dijo Rojas. Aunque añadió que no hay que abrirse 100%. Es mejor evadir temas delicados, como política o religión.



#### RESPIRAR PROFUNDO

Previo a la cita, Rojas sugiere tomar un buen vaso de agua e inhalar con calma.



PIXABAY

*Hay que buscar el relaxo en el primer encuentro.*