



Fecha: 01/10/2018

Fuente: Hoy x Hoy

Pag: 10

Art: 2

Título: ¿En búsqueda del amor en primavera? Sepa cómo sacar partido a su primera cita

Tamaño: 31,1x25,9

Cm2: 806,1

Tiraje: 82.528

Lectoría: 262.829

Favorabilidad:  No Definida

# ¿En búsqueda del amor en primavera? Sepa cómo sacar partido a su primera cita

Expertos aconsejan ser auténtico con la otra persona, no bañarse en perfume ni llegar vestido como si fuera a la gala del Festival de Viña del Mar. Es buena idea dejar el teléfono de lado y jamás aburrir al otro hablando de su ex.



Fecha: 01/10/2018  
Fuente: Hoy x Hoy  
Pag: 10  
Art: 3  
Título: ¿En búsqueda del amor en primavera? Sepa cómo sacar partido a su primera cita

Tamaño: 22,1x25,2  
Cm2: 556,9

Tiraje: 82.528  
Lectoría: 262.829  
Favorabilidad:  No Definida

Michael Seguel P.

**C**on la llegada de la primavera y el aumento de las temperaturas se genera el ambiente perfecto para que muchos busquen la oportunidad de abrir las puertas al amor y encontrar a su media naranja. Pero para lograrlo se debe superar una etapa clave: la primera cita.

“Es una situación de entrevista donde se están tratando de acoplar mis intereses con los de la otra persona. Todos sabemos que en una primera cita la persona va a intentar mostrar lo mejor de sí misma”, dice el psicólogo y docente de la Escuela de Psicología de la **Universidad de Las Américas (UDLA)**, Luis Pino.

Para el psicólogo especialista en parejas, Jaime Sánchez, un punto central que debe cuidar en una primera cita es la “autenticidad”.

“Muchas personas se dejan llevar por la ansiedad para conseguir rápido una pareja. Por ejemplo, si mi cita dice que le gusta el trekking, yo también digo que me gusta, aunque nunca lo haya hecho”, dice el experto, explicando lo que no debe hacer en ese primer encuentro.

Por su parte, Pino destacó

que “las personas normalmente caen en generar falsas primeras impresiones que pueden alejar al otro”. Para él, se debe evitar caer en una preocupación exagerada de la apariencia que lo haga lucir falso. Esto incluye vestirse más formal de lo que la ocasión amerita, “bañarse en perfume” o maquillarse mucho.

#### MUCHO INTERÉS

El psicólogo Jaime Sánchez detalla que hay que tener cuidado con generar “demasiados mensajes de que estoy interesado en la otra persona”, porque puede no ser creíble.

T a m p o c o hay que caer en extremos y mostrarse poco preocupado en la primera cita. El psicólogo explica que se debe prestar atención al otro y, por ejemplo, no caer en el error de “proyectarse” en una relación o peor, mostrarse distraído con lo que hace la otra persona.

#### HABLAR DEL EX

Otro punto a considerar, dice Jaime Sánchez, es evitar hablar del pasado amoroso: “Muchas veces, las personas se sientan en la cita y comienzan a hablar de lo que les pasó con el o la ex y los problemas que tuvieron”.

Sánchez dice que eso no es una buena

señal para su cita, ya que “generará la impresión en el otro de que aún no has superado eso. En otras palabras, que estás preocupado de otro y que se busca un sustituto”.

Una buena fórmula dado este escenario es responder lo justo y necesario si le hacen una pregunta directa sobre su situación sentimental. Porque, recuerde, también es importante no mentir. Puede decir, por ejemplo: terminé hace seis meses una relación de dos años y estoy listo para cambiar la página.

El psicólogo Jaime Sánchez también se refiere a la opción de hablar de tener intimidad en la primera cita, propuesta que, para algunos, puede ser incómoda.

“Algunas personas asocian el tener intimidad con alguien con un

nivel de proximidad emocional que implica que el otro debe empezar a generar una especie de lazo. Muchos no lo significan igual”, dice.

#### FUERA EL CELULAR

Pino sugiere dejar de lado el celular en la crucial cita, aunque matiza que el hacerlo total o parcialmente dependerá de la edad de los implicados.

“Esto es una cuestión generacional, porque son los millennials los que usan más las redes sociales, por lo que, si hay confianza entre ellos, no habría problema en que se tomen una selfie. Sería raro ver a una persona más de 45 años haciendo eso”, dice Pino.

Finalmente, el psicólogo se refirió al tema de pagar la cuenta y advirtió que hay que cuidarse de parecer se-xista o mezquino.

“Estamos en una sociedad machista y, si bien la mujer quiere sentir que ella paga porque estamos en una sociedad más empoderada, también desea ver hasta qué punto es generoso él”, recalca.



#### MOSTRARSE DISTRAÍDO

durante la conversación resta puntos inmediatamente. Hay que evitarlo.