

10 claves con las que triunfarás en una primera cita

Para que puedas **triunfar en tu primera cita**, Verónica Alcanda, experta en RRHH y CEO de Alcanda Matchmaking, comparte 10 consejos que podrás aplicar en tu búsqueda de pareja para que esta sea un éxito:

1. **Causar una buena primera impresión.** Hay que cuidar mucho la indumentaria, el maquillaje y el peinado y, aunque hay que ir aseados, arreglados y elegantes, Alcanda advierte sobre ir demasiado sexy, «porque darás las señales equivocadas si estás buscando una relación de pareja estable».
2. **La actitud.** «Hay personas que van a una cita y empiezan a quejarse de la vida, de qué mal les va el trabajo... Y la constante queja es lo que la gente más odia», manifiesta la experta. En este encuentro se busca un momento de paz, intimidad y alegría, por lo que no te puedes dedicar a relatar las desgracias de la vida. Además, el sentido del humor es muy importante.
3. **No hablar del ex.** Es un síntoma de no haber superado esa relación anterior y causará rechazo a la nueva persona que estás conociendo.
4. **Escucha activa.** El 'yoísmo', como lo llama Alcanda, consiste en hablar únicamente sobre sí mismo sin preguntar nada a la otra persona sobre ella y su vida. «Tú puedes hablar, pero tienes que intentar que haya una comunicación equilibrada».
5. **Ojo al lenguaje corporal.** El estar bostezando, mirando para otro lado, consultando constantemente el móvil o el reloj... pueden hacer ver a la otra persona que estás aburrido o simplemente no te interesa.

6. **No mostrar ni mucho interés, ni muy poco.** Mirar el reloj o hacia la puerta todo el rato, no parar de piropear a la otra persona si esta te ha gustado, tocarle la mano... son acciones que pueden hacer sentir incómodo a tu acompañante.

7. **No intimar en la primera cita.** Si una persona quiere una relación estable, por mucho que haya habido química, Alcanda nunca recomienda intimar en la primera cita. «Sobre todo, a nivel masculino: los hombres, logro conseguido, interés perdido, por mucho que digan que no».

8. **Ser tú mismo.** Intentar seducir a otra persona siendo alguien que no eres tiene muy poco recorrido. Si le has gustado a otro por un rol que te has creado, la siguiente vez que quedéis querrá ver a esa persona que le mostraste. Sin embargo, tras tres o cuatro citas saldrá tu verdadero yo, tu auténtica personalidad y quien de verdad eres.

9. **No quemar la cita.** «La primera cita no debe durar más de 3 horas y si os habéis gustado es mejor quedar unos días después o pasada una semana», expone la experta.

10. **No beber en exceso.** Aunque muchas personas piensen que el alcohol puede ayudarles a templar esos nervios que genera una primera cita y hacerles que se suelten con la otra persona, la realidad es que beber en exceso puede hacer que pierdas los papeles y crees una mala imagen frente a tu acompañante.