

3 formas de impresionar a un nuevo interés romántico

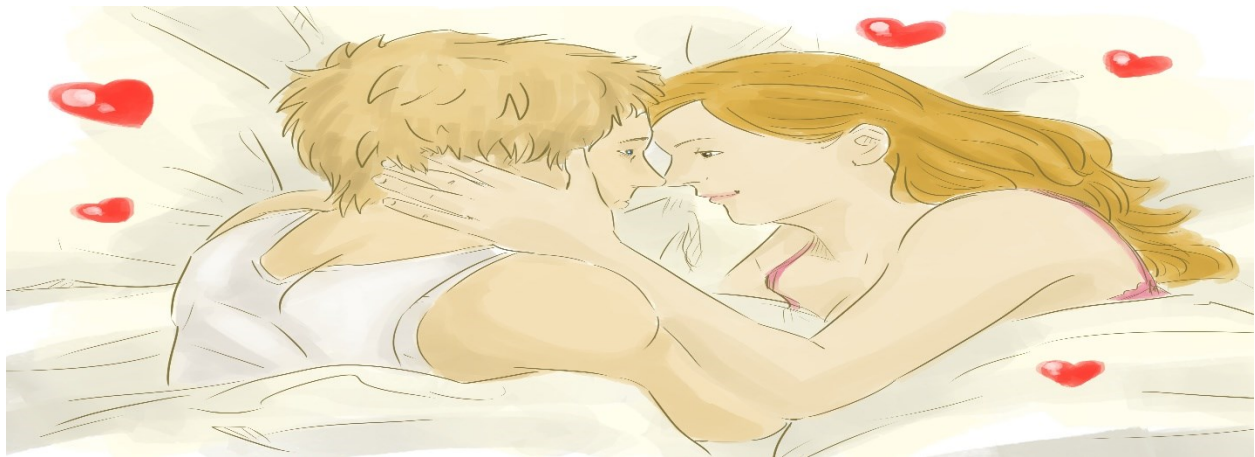
Has observado a alguien que tiene potencial. ¿Cómo haces rodar la pelota?

[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#), Carl Jung.

3 PUNTOS CLAVE

- 1- Expresar atracción romántica es un acto inherentemente vulnerable.
- 2- Una de las mejores maneras de tener una idea de lo que siente otra persona es imaginar cómo se sentiría usted en la misma situación.
- 3- Actuar con autenticidad es uno de los pilares de la felicidad.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Muchas personas acuden a terapia en busca de ayuda con su vida amorosa. Pueden decir cosas como esta:

- 1- “Sé que hay una chispa allí, pero ¿cómo hago que las cosas funcionen?”
- 2- “ Debo ser la peor persona del mundo al dar el primer paso”. “¿Por qué no puedo ser más valiente en mi vida amorosa?”

Aquí, hablaré sobre tres cosas que puede hacer cuando no sabe cómo relacionarse con un nuevo interés romántico.

Cómo nos enamoramos

1. Abraza la vulnerabilidad

Expresar o insinuar una atracción romántica es un acto inherentemente vulnerable, es por eso que lo llaman "exponerse". En lugar de evitar sentirte vulnerable, haz todo lo posible por aceptarlo. Los psicólogos llaman a esto un reencuadre cognitivo. Es una técnica bien estudiada que se usa para ayudar a las personas a manejar emociones abrumadoras, entre otras cosas.

Para ayudarlo a replantear sus sentimientos de vulnerabilidad, recuerde que esas mariposas en su estómago son una buena señal: significa que está vivo y saludable. Es un regalo poder sentirse emocionado por un nuevo interés amoroso, independientemente del resultado.

También vale la pena tener en cuenta que sus sentimientos de vulnerabilidad no son unilaterales; tu objetivo romántico probablemente esté reprimiendo los mismos sentimientos.

Los psicólogos le dirán que una de las mejores maneras de tener una idea de lo que siente otra persona es imaginar cómo se sentiría usted en la misma situación. Este tipo de razonamiento, a veces llamado proyección egocéntrica, funciona porque las personas son mucho más parecidas que diferentes. Claro, hay diferencias de personalidad, diferencias culturales y diferencias en creencias y actitudes. Pero, en términos generales, las cosas que te hacen feliz, triste, enojado, relajado y molesto son las mismas cosas que hacen que los demás se sientan de esta manera.

Todos somos sensibles a nuestro entorno social y las relaciones que tenemos con los demás. Todos nos hemos sentido menospreciados, avergonzados, orgullosos y vulnerables antes. Es raro que una persona experimente una emoción que otra persona no experimente.

Reconocer que es probable que ambos experimenten sentimientos de vulnerabilidad puede ayudar a despejar el aire y dar paso a un diálogo honesto y refrescante.

2. Mantén tu vida en movimiento

Al igual que su asesor financiero podría decirle que no ponga todos sus huevos financieros en una sola canasta, la misma regla se aplica a su vida amorosa.

Es genial identificar un interés romántico. Es aún mejor cuando reúnes el coraje para relacionarte con esa persona. Sin embargo, no es saludable detener tu vida en seco para ver si la atracción es recíproca.

[Preparado para conocer tu nueva pareja](#)

No planifiques tu vida en torno a lo que puede o no ser. No revises tus redes sociales 50 veces al día para ver si te han hecho ping. No rompa planes previamente hechos con amigos y familiares con la esperanza de que algo pueda materializarse con esta persona.

En cambio, sigue viviendo tu vida y deja que el destino decida si está destinado a ser. No solo te estás haciendo un favor a la salud mental, sino que también le estás indicando independencia a esta persona, lo cual es una cualidad atractiva por derecho propio.

3. Sé tú auténtico [yo La autenticidad para descubrir tu verdadero yo](#)

También es importante ser siempre uno mismo cuando se involucra con un nuevo interés romántico. Nunca intentes ser quien crees que ellos quieren que seas.

Los psicólogos te dirán que actuar con autenticidad es uno de los pilares de la felicidad.

“En pocas palabras, la autenticidad significa ser fiel a uno mismo”, afirma el estudio de la Universidad de St. Gallen en Suiza. “Hay una plétora de investigaciones sobre la autenticidad que muestran su importancia para el bienestar”.

Conclusión

Exponerse a sí mismo a veces puede parecer una tarea de vida o muerte. Pero no lo es. La próxima vez que alguien capte su interés romántico, intente lo siguiente:

- (1) aceptar sus sentimientos de vulnerabilidad
- (2) comprometerse mientras mantiene su vida en movimiento y
- (3) acercarse a la persona con un fuerte sentido de autenticidad.

[La espiritualidad y su aporte a la salud mental](#)

[Cuando una pareja romántica pide una relación abierta](#)

[Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)

[El amor propio es un logro del desarrollo](#)

[El experimento para una vida perfecta](#)