



CÓMO ROMPER **EL HIELO**

CON LA
PERSONA
QUE TE GUSTA

APRENDE A LIGAR EN
CUALQUIER CONTEXTO

Por Hugo Hernández | Psicólogo experto
en Atracción Interpersonal



1. La verdad incómoda (y liberadora) sobre iniciar conversaciones

Si estás leyendo esto, es porque quieres dominar esa habilidad que todos envidian en silencio: acercarte a alguien que te atrae sin parecer un captador de ONG.

Y te entiendo. Iniciar conversaciones es de las habilidades sociales que más cuesta desarrollar.

¿Por qué? Porque aquí aparecen los miedos clásicos:

“¿Y si le molesto?” “¿Y si piensa que soy raro?” “¿Y si me rechaza y tengo que mudarme de país?”

Ahora bien, también es una habilidad social que te confiere una libertad increíble.

¿Te imaginas poder conocer a esa chica que está leyendo en la mesa de al lado mientras se toma un café? ¿O a tu compi del gym? ¿O a esa persona que tanto te gusta en clases de baile?

Pues se puede. Si sabes cómo, claro. Pero antes de nada, vamos a dividir esta habilidad en dos grandes reinos:

- **Abridores directos:** iniciar conversación expresando tu interés por la otra persona (más útil para personas asertivas y con nervios de acero)
- **Abridores indirectos:** iniciar la conversación de manera casual y divertida (más útil para gente sociable y con sentido del humor).

Ambos tipos de apertura se rigen por normas distintas. Veámoslo.



2. Cómo iniciar conversaciones de manera directa (sin resultar creepy)

Aquí toca ser honestos y claros con la otra persona.

No me acerco para preguntarte el título del libro que te estás leyendo ni para pedirte ayuda encontrando una calle.

No. Me acerco porque me has llamado la atención y me ha apetecido acercarme a conocerte.

Y ya está.

Porque yo soy así. Cuando quiero algo, voy a por ello.

La estructura mágica:

Atención + Comodín (opcional) + Honestidad + Facilitador

1. **Atención:** lo primero es llamar la atención de la otra persona.

Ejemplo: "Perdona..." (y esperas respuesta, no te me atropelles).

2. **Comodín (si estás nervioso):** frase introductoria para soltar un poco de tensión.

Ejemplo: "Sé que esto no es muy común, pero..."

3. **Honestidad:** ahora toca ser claros con respecto al motivo de nuestro acercamiento.

Ejemplo: "Te he visto, me ha llamado la atención tu estilo y soy de los que piensa que estas cosas es mejor decirlas."

4. **Facilitador:** por último, pasamos el turno de palabra a la otra persona con una pregunta fácil.

Ejemplo: "Me llamo Hugo, ¿y tú?"

¿Por qué funciona?

Porque la otra persona entiende rápido qué está pasando y te ve cómodo expresando interés. Sin tensión. Sin complejos. Sin que parezca que le vas a pedir que firme un contrato de energías renovables.

3. Cómo iniciar conversaciones de manera indirecta (sin parecer un NPC)

Aquí no necesitas ser tan directo, vamos en un plan más "casual".

En este caso no me acerco a ligar contigo. Simplemente soy una persona sociable y me sale abrir conversación de manera espontánea.

Pero ojo... no me seas gris: aquí triunfa la cercanía, no la corrección.

Corrección vs Cercanía

- Corrección: educado, discreto, invisible, como un traje gris en una oficina gris de un lunes gris.
- Cercanía: genuino, con humor, natural, agradable. Sin perder el respeto al otro, pero con un toque informal para generar cercanía.

La fórmula de oro de la cercanía:

Observación + Decisión + Expresión

Para que ver cómo implementar esta estructura, vamos a imaginarnos que estás en el supermercado y te dispones a hacer cola para pagar tus productos.

Y, oh casualidad, resulta que la persona que se pone detrás de ti te llama la atención...

¿Cómo podríamos romper el hielo siendo cercanos?

1. **Observación:** lo primero es observar algo que te llama la atención del entorno. Por ejemplo:
 - A. La cola para pagar en el super es más larga de lo habitual
 - B. La persona que te gusta lleva 7 aguacates en su carrito de la compra

2. **Decisión:** aquí solo tienes que ser rápido haciéndote la siguiente pregunta:

¿Si hago un comentario sobre lo que acabo de observar, puedo ofender a alguien?

* Si puedes molestar, mejor busca otro elemento que comentar.

* En caso contrario, piensa rápidamente en algo mínimamente original que decir. Es importante que no te lo pienses demasiado, ya que sino la oportunidad de decir algo se podría esfumar.

3. **Expresión:** ahora hay que comentar lo que sea que se te haya ocurrido.

No seas demasiado exigente, no hace falta que sea algo super ingenioso, con que tenga un tono desenfadado y jocoso, suficiente.

Veámoslo con los ejemplos anteriores:

A. La cola para pagar en el super es más larga de lo habitual

Comentario: "Perdona, esta es la cola para comprar entradas para el concierto de U2, ¿verdad?"

B. La persona que te gusta lleva 7 aguacates en su carrito de la compra.

Comentario: "Madre mía. Había escuchado que el aguacate es un super alimento, pero creo que tú te lo has tomado demasiado al pie de la letra."

¿Por qué funciona?

Porque nos gustan las personas que se toman la vida con humor y que nos tratan con cierta confianza aunque no nos conozcan.

La cercanía acelera la confianza y, sin lugar a dudas, te puede ayudar a encontrar el amor en el supermercado.

Baratito, además, a 7€ el Kg.



4. ¿Quieres llevar esto al siguiente nivel?

Te acompaño

Espero que estas fórmulas te resulten efectivas en tu día a día y consigas hacerlas tuyas.

Sin embargo, debo avisarte que cuando las pruebes te darás cuenta de que tu mayor enemigo es la ansiedad y el miedo al rechazo... y eso no se puede trabajar con un PDF.

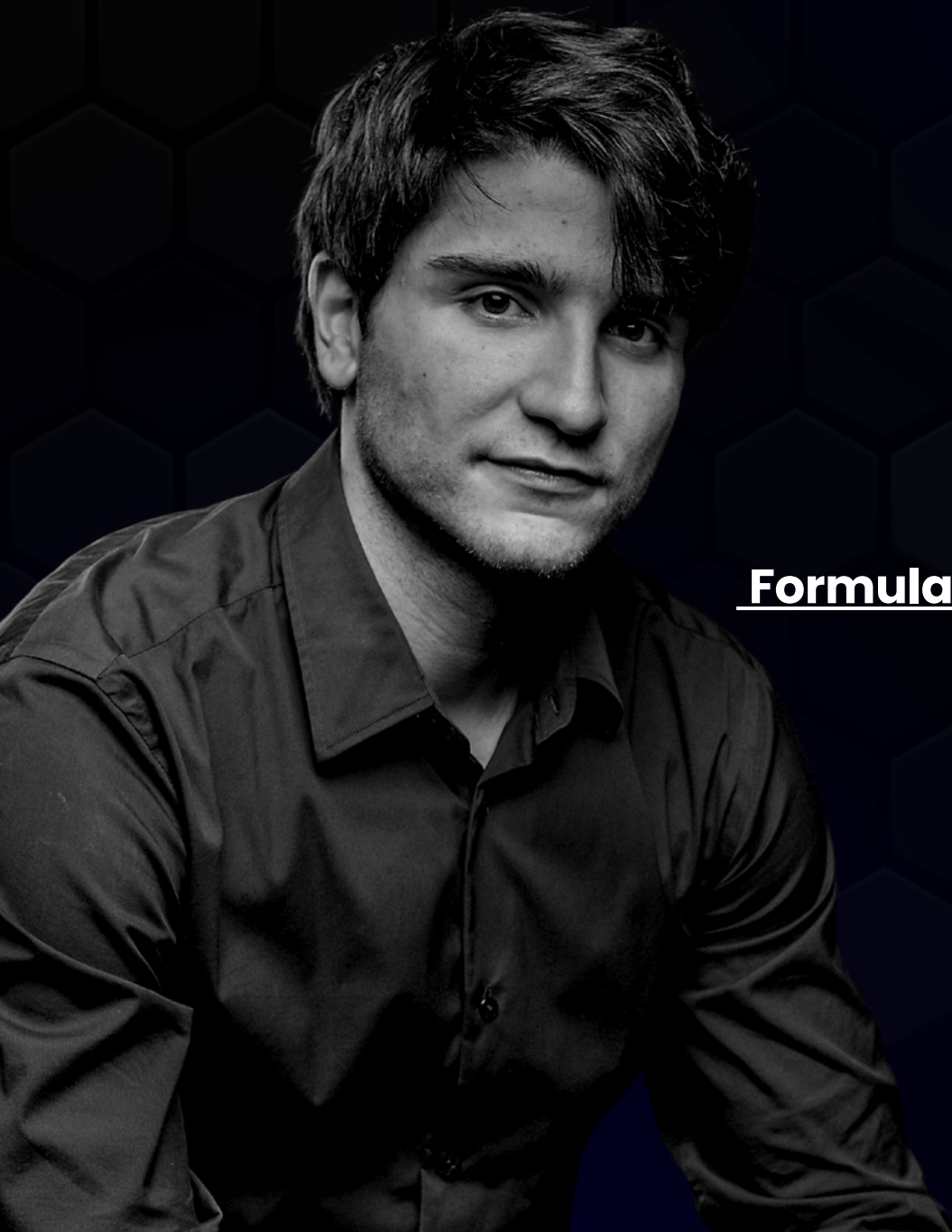
Si quieres aprender a aplicar estas estrategias con naturalidad, soltura y confianza... puedo ayudarte.

Trabajo cada día con personas que quieren mejorar su forma de relacionarse, ligar con autenticidad y construir conexiones reales.

Si tú también quieres avanzar con ejemplos, trabajo interno, práctica guiada y feedback real, **rellena este breve formulario** y trabajaremos mano a mano.

Cuando estés listo, yo también lo estoy.

👉 **Rellena el formulario y empecemos**



Formulario Authenticity



Hugo Hernández

Psicólogo experto en Atracción Interpersonal
Creador de El Método Authenticity

➡ **Instagram:** @hugo_atraccioninterpersonal

🌐 **Web:** atraccioninterpersonal.com

📖 **Libro:** El Método Authenticity – El único método científico para dominar el arte de la seducción.



Atracción Interpersonal