



PLANTILLA CONTENIDO DE LECCIÓN

 <p>Erasmus+</p>	<p>Project funded by: Erasmus+ / Key Action 2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices, Knowledge Alliances.</p>
---	---

1. Documento de la lección

Lección 1. Tema 9: Tener un impacto

La primera impresión

Introducción

Si queremos impactar positivamente en las personas con las que tratamos, la primera impresión juega un papel importante. Nuestra propia experiencia lo confirma: los gestos, la postura e incluso el perfume que usa la persona que conocemos por primera vez permanece en nuestra memoria y crea una imagen difícil de borrar.

Comprender la importancia de esta primera impresión nos ayudará a tener éxito en las relaciones que desarrollemos, tanto sociales como profesionales.

1. Saber cómo se forma la primera impresión.
2. Mejora la forma en que te presentas a alguien por primera vez.

1. ¿Cómo se forma la primera impresión?

La primera impresión refleja que un ser humano se comunica no solo a través de las palabras sino también a través de su apariencia física, su postura corporal, sus rasgos faciales...



www.fatbit.com

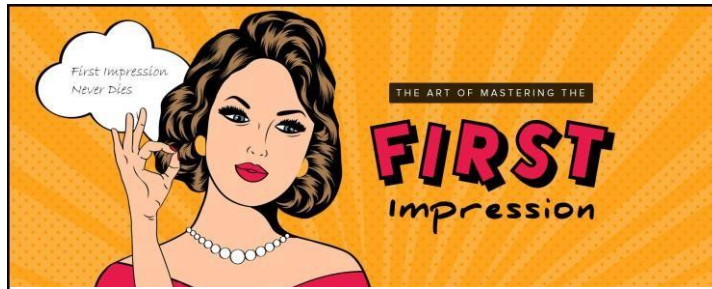
Nuestro cerebro recopila toda la información disponible a primera vista y luego la analiza para emitir un juicio sobre las personas que conocemos. Miramos especialmente la cara; nuestro cerebro sabe que las pistas faciales son las más significativas: la cara puede expresar muchas emociones importantes.

Posteriormente, nuestro cerebro categoriza la información y luego hace comparaciones rápidas donde influyen nuestras experiencias y percepciones. Cuando nos presentan a alguien que físicamente nos recuerda a otra persona, ya sabemos, tendemos a atribuirle algunas de esas características. Si la persona se parece a alguien que nos gusta, le atribuiremos características más positivas y mostraremos una actitud más abierta.

1. ¿Cómo dar una buena primera impresión?

Como hemos visto anteriormente, las primeras impresiones dependen en parte de las experiencias y percepciones de las personas que tienes delante, es decir, tienen una parte subjetiva que no puedes controlar. Sin embargo, hay algunas cosas de las que puedes ocuparte la primera vez que te presentas a alguien.

Aunque hay muchas opiniones sobre cuántos segundos tarda una primera impresión, la mayoría de los psicólogos concluyen y coinciden en que solo 7 segundos son suficientes: ¿de qué cosas puedes ocuparte para aprovechar al máximo ese corto espacio de tiempo?



www.addicted2success.com

1. Sé auténtico: ser natural, ser fiel a quien eres, despierta un gran atractivo.
2. Cuida tu forma de vestir y hazlo acorde al contexto en el que te encuentres.
3. Sé puntual: si tienes una entrevista, una reunión, etc., seas puntual o no, dirá mucho de ti.
4. Usa el lenguaje adecuado: el que usamos en el lugar de trabajo es más formal que el ambiente coloquial que se usa en el contexto de los amigos.
5. Cultiva tus habilidades sociales: sonríe, sé amable, cercano y amable en el contacto directo.
6. Respetar las normas sociales.

Conclusión

Si quieres impactar a los demás, cuida tu primera impresión, no es necesario para que haga un gran esfuerzo y pueda ser realmente decisivo.

Sin embargo, no pierdas de vista que a veces la primera impresión que una persona se lleva de otra es equivocada porque para conocer a alguien es fundamental dedicarle tiempo a esa relación.

Encasillar a una persona solo por su apariencia puede confundirte. Hacer un esfuerzo por eliminar tus prejuicios antes de conocer a una persona, te llevará a tener una visión más real y menos limitante de ella.

Bibliografía

[Primera impresión, la prueba de los 7 segundos. Cómo se forma la primera impresión](#)
[Importancia de la primera impresión](#)