Tinder Newsroom

“Manta y peli” o por qué el frío hace que aumente el interés por conocer gente nueva

Después de un “verano del amor” en Tinder en el que la Generación Z ha disfrutado de salidas y planes, el frío ha llegado para recordarnos que el plan de “manta y peli” es lo que todxs buscamos esta temporada

Madrid, 17 de noviembre de 2021. A unas semanas de dar comienzo al mes de los villancicos, polvorones y preguntas incómodas de tus tíos y tías (y por qué no, si cae algún regalito, mejor que mejor), hemos de decir que el frío ha llegado oficialmente a todos los rincones de España. Y como no podía ser de otra forma, las temperaturas otoñales dan la bienvenida a la temporada de “manta y peli”, o como se denomina en inglés, la *cuffing season.*

Bien es sabido que el verano es la etapa más sencilla para conocer gente, y los miembros de Tinder han aprovechado esto muy bien. La app registró un aumento del 25% en las menciones al “verano” y del 14% en las menciones de “citas” en las biografías de sus miembros[1]. Tras meses guardando la distancia social, la Generación Z se aventuró a buscar el contacto físico con gente nueva durante julio y agosto.

Ahora que Mariah Carey empieza a entonar la voz y tu ciudad se prepara para encender el alumbrado navideño, los planes cambian, pero no las ganas de conocer gente. ¿Le dirías que no a un bol de palomitas, manta y peli al calor de la estufa de tu match? Pues eso. Y aquí puede darse una situación que sin duda es importante atajar

desde un punto de vista psicológico completamente positivo: ¿qué hacer cuando tus amigos, colegas o matches no están disponibles para socializar porque en la balanza pesa más el poder de la manta y peli en pareja?

Mónica Cruz, psicóloga experta en parejas en Nova Altamirano, afirma que “en esta época es muy frecuente ver en consulta personas que se sienten solas y con dificultades para hacer planes cuando en su entorno todos tienen pareja para pasar el momento “manta y peli”. Según explica Cruz, las personas que lo sufren pasan por sensaciones de malestar y ansiedad. En Tinder la salud mental y el bienestar de todos los miembros es importante y por eso os traemos algunas de las principales acciones que Cruz recomienda implementar para atajar la situación y disfrutar de la *cuffing season*:

- **Abraza la situación.** Aprender a estar en soledad y disfrutar de ella, sin depender de los planes de otros, hace que estemos más cómodos con nosotros mismos y vivamos más plenamente. Lo bueno de pasar tiempo solo es que puedes conocerte mejor a ti mismo y esto es clave para conectar con nuevos matches.
- **Cuida la autoestima**. Cuando uno se siente en soledad, es importante recibir refuerzos positivos. Invertir en nosotros mismos hace que nos sintamos más estables y con más fuerza sin depender de otros. Hacer lo que te apetezca, darte masajes regularmente, cuidar la mente y el cuerpo y centrarte en ti mismo, hará que estés más sano y te sientas mejor. ¡Mímate!
- **Busca aficiones y hobbies** que sean interesantes y afines a tus gustos. De esta forma puedes disfrutar del tiempo libre y a la vez hacer match con gente nueva con la que compartas intereses en los Vibes de Tinder. Cuanto más sepas de ti y del resto, mejor será tu círculo social.
- **Sé receptivo a nuevas amistades**. Atreverse a romper el hielo y salir de tu zona de confort, estar abiertos a entablar conversaciones con personas con las que compartes intereses o que simplemente llamen tu atención. ¡Puede que surjan grandes amistades o próximos planes de manta y peli!
- **Utiliza Tinder, claro**. La base fundamental para llegar a las anteriores recomendaciones. Los miembros de Tinder tienen a su disposición nuevas funcionalidades como Explorar, una sección dentro de la app que les permite conectar más y mejor con otros. A través de Explorar, podrás participar en experiencias como el regreso de *Swipe Night*: *Killer Weekend* y encontrar nuevas formas de hacer match desde el calorcito del sofá.

---

[1] Los datos provienen de perfiles públicos de Tinder o actividad agregada dentro de la app de Tinder.

---

https://es.tinderpressroom.com/consejos-para-sobrevivir-cuffing-season-usa-Tinder