

## Tinder y Somos Estupendas presentan el manual para promover el bienestar mental a la hora de buscar el amor

· El 80% de lxs jóvenes de entre 18 y 25 años considera el cuidado a unx mismx como uno de los requisitos principales a la hora de conocer a alguien\* · Tinder celebró junto a Somos Estupendas el taller “Match Care”, una dinámica sobre salud mental gratuita para sus usuarixs

“Amor propio antes que cualquier otro, sis”. Este es el lema de la nueva temporada de “matches”. Con el objetivo de ofrecer a lxs jóvenes de la Gen Z las claves del autocuidado para comenzar su andadura en el mundo del *dating*, la app unió sus fuerzas a Somos Estupendas, la mayor plataforma de salud mental y bienestar.

Según el estudio [“Future of Dating 2023”](#) de Tinder, **tres de cada cuatro jóvenes solterxs afirman que encuentran más atractiva a una persona cuando saben que está dispuesta a trabajar en su bienestar mental.** *“Prueba de la importancia que tiene para la Gen Z el autocuidado, es que ya se sitúa como el uno de los intereses más populares en Tinder en España a la hora de conectar con alguien por primera vez, por lo que queremos ofrecer a nuestrxs usuarixs las mejores herramientas para priorizar de la misma forma que ellxs hacen”,* afirma VicenVicente Balbastre, Senior Communications Manager para Tinder en el sur de Europa.

Por este motivo, junto a la psicóloga sanitaria experta en autoestima Marta Ridaura, Tinder organizó “Match Care”, un taller gratuito para usuarixs donde se habló de los límites y las buenas prácticas a la hora de establecer relaciones seguras y sanas. *“Vemos una creciente importancia en la salud mental cuando hablamos de relaciones. Cada vez más jóvenes se dan cuenta de que antes de comenzar una nueva relación debes establecer una relación sana con uno mismo. Es importante que antes de embarcarnos en una relación dediquemos tiempo a pensar qué sentimos, qué queremos y cuáles son nuestros límites”,* comenta la psicóloga.

Tinder y Somos Estupendas han creado el **“Manual del amor propio by Tinder”**, que recoge ‘7 mandamientos’ para lograr crear conexiones auténticas en la app priorizando la salud mental.

1. **Construyo una relación sana conmigo mismx.** Una relación implica cuidar, y para lograr llevarlo a cabo, primero debo hacerlo, mucho y bien, conmigo mismx.
2. **Aunque no sé lo que quiero, sé exactamente lo que no quiero.** Soy sincera y honestx conmigo mismx y mis necesidades, para así, proyectar que lo sean conmigo de la misma forma.
3. **Consiento, luego existo.** Parto de un “Match” inicial, y después, continuo dando mi consentimiento solamente en aquellas situaciones donde me siento verdaderamente cómodx.
4. **Me pongo mis propios límites.** No hay una manera correcta de ligar. La forma en la que conecto con los demás es única, por lo que yo misma decido a la velocidad a la que lo hago.
5. **No tengo miedo a comunicarme.** Simplemente soy unx chicx que, desde el respeto, voy a hacer conocedor a los demás de lo que es importante para mí.
6. **Reconozco (y rechazo) las “red flags”.** Los pequeños detalles que no me cuadran... A la larga acabarán siendo una carga.
7. **Pero, abrazo las “green”.** No me asusto si alguien me trata como verdaderamente merezco, y disfruto de haber encontrado la responsabilidad afectiva que tanto había buscado.

### La seguridad siempre en el centro

Para poder iniciar conversación en Tinder, debe haber una conexión por ambas partes, que deben hacer “Swipe right” para

llegar al “match”. Aun así, siempre se recomienda a lxs usuarios conectar con perfiles que tengan una bio completa, el perfil verificado y ser sincerxs y auténticxs con lo que se está buscando. Para priorizar en todo momento [la seguridad en línea](#), Tinder ofrece una [serie de consejos y recursos de ayuda](#), asistencia y asesoramiento de a la hora de que sus usuarixs tengan sus citas, con el objetivo de que disfruten de la mejor de las experiencias dentro de la app.

#### Notas al editor

*\* Datos extraídos del informe Future Of Dating 2023 de Tinder*

---

Additional assets available online: [Fotos \(1\)](#)

<https://es.tinderpressroom.com/news?item=122587>