Tinder Newsroom

El Healthy Dating Studio de Tinder revela consejos esenciales para proteger tu salud mental mientras navegas por el mundo de las citas

Lara Ferreiro, Dating Expert de Tinder en España, presenta la guía definitiva para practicar el "Healthy Dating", la tendencia con la que la Gen Z está liderando una revolución hacia una forma de ligar más consciente y responsable



Con motivo del mes de la salud mental, Tinder da un paso más reafirmando el compromiso con sus usuarios/as y presenta el Healthy Dating Studio, un espacio dedicado a promover relaciones que practiquen las citas saludables, dirigido por su nueva 'Dating Expert' en España, Lara Ferreiro. Con esta iniciativa, Tinder propone un enfoque más allá de lo individual y es que fomentar las relaciones saludables es clave para alcanzar un bienestar emocional completo. La app busca liderar un cambio hacia una experiencia de citas más consciente y responsable, alineada con **el nuevo paradigma que está marcando la Gen Z, que representa a más de la mitad de los/las** usuarios/as **de Tinder.** Tinder tiene como objetivo dar voz a los temas que interesan a la sociedad, enfatizando la importancia de las relaciones saludables en el bienestar emocional.

Durante el 'Healthy Dating Studio', Lara Ferreiro ofreció una guía esencial para que los/las usuarios/as de la app comiencen la práctica de las citas saludables de una forma sencilla y efectiva. Abordó las últimas tendencias de este movimiento llamado **'Healthy Dating'** y compartió consejos prácticos para mejorar la experiencia en la app. Según Lara Ferreiro, *"esta tendencia tiene una doble dirección, ya que abarca tanto los comportamientos propios como lo que permitimos de los demás. La práctica de citas saludables comienza desde el primer momento en que descargas la app y requiere tiempo para aprender a presentarte y conectar de una manera saludable y apropiada.*

Entre las últimas tendencias de **'Healthy Dating'**, Lara Ferreiro destacó el ***"slow dating,"*** que invita a tomarse el tiempo para conocer a la otra persona sin prisas ni presiones, y el ***"conscious dating,"*** que promueve la claridad en las intenciones y emociones desde el inicio del "match." Por su parte, el ***"unplugged dating"*** fomenta una conexión genuina más allá de las pantallas, animando a los/ las usuarios/as a desconectarse del mundo digital y a centrarse en el presente durante las citas.

En este contexto, la Dating Expert de Tinder compartió la guía definitiva para que los/las usuarios/as de Tinder se sumerjan en la práctica de las citas saludables:

1) Cúrrate y piensa bien en tu bio y fotos.Sé honest@ contigo mism@ y con los demás sobre lo que buscas y refléjalo en tu bio. Esto evitará malentendidos y te ahorrará dramas, decepciones y corazones rotos. Esfuérzate en que tus fotos reflejen verdaderamente quién eres, ¡no intentes ser algo que no eres!

2) Despierta tu Sherlock Holmes interior. Antes de tener una cita, asegúrate de conocer bien a la persona. Puedes hacer una videollamada a través de la app para tener una primera impresión o pedirle su usuario en otras redes sociales. Así podrás verificar que realmente es quien dice ser.

3) Invierte tiempo diario. Es recomendable que cada día inviertas tiempo de calidad en la app para hablar con tu 'Match' y así potenciar las oportunidades de tener una cita con alguien que verdaderamente te guste.

4) No ignores las 'red flags' y, ¡pon límites! Antes de introducirte en el mundo del 'dating', define tus límites, transmitirlos con claridad y asegúrate de que la otra persona los respeta. Si detectas comportamientos tóxicos, presta atención a las señales y toma medidas. No tengas miedo a poner fin a una conversación si sientes que no es saludable.

5) No te tomes el rechazo como algo personal. Si no hay química entre vosotr@s, ¡también es normal! No elegimos de quien nos enamoramos. A veces no es la persona adecuada para ti, por mucho que te guste. Así que, ¡a otra cosa mariposa!

6) Sé responsable afectivamente (*stop ghosting*). Revísate por dentro y no hagas lo que no quieres que te hagan. Si decides no seguir hablando con alguien, intenta despedirte de manera adecuada. El ghosting puede ser emocionalmente dañino para la persona que lo sufre.

7) Disfruta del proceso, ¡no corras! Tómate tu tiempo para conocer nuevas personas y descubrir más de ti mism@. No te apresures en las citas si no te sientes 100% segur@. Permite que la relación se desarrolle poco a poco, el tiempo te ayudará a ver si esa persona merece tu confianza. Y recuerda: comparte tu información personal de forma gradual.

8) No pierdas la esperanza Mantén la fe en que tu persona especial llegará. Ten paciencia: las citas saludables requieren tiempo, ¡no te frustres si el perfecto 'Match' no es inmediato y diviértete!

Según Leyla Guilany-Lyard, Senior Vice President of Global Communications de Tinder, *"la nueva generación de personas que tienen citas valora la capacidad de expresar su auténtico yo y de conectarse con otras personas que priorizan el bienestar personal. Estamos ilusionados de colaborar con expertos como Lara Ferreiro para destacar este tema tan importante. Juntos, nos comprometemos a fomentar un entorno seguro y de apoyo en Tinder, donde los/las usuarios/as puedan ser realmente ellos mismos y tener un fuerte sentimiento de comunidad."*

---

https://es.tinderpressroom.com/news?item=122611