Tinder Newsroom

Cómo proyectar un año de conexiones reales practicando el 'slow dating' en Tinder

Con la guía de su Dating Expert en España, Tinder te ayuda a crear conexiones más conscientes a través del 'slow dating'



Si este año en tu lista de propósitos aparecieron metas cómo hacer más deporte, comer saludable o visitar más a tu familia, no olvides incluir uno igual de importante: ¡cuidar tu vida amorosa! En Tinder queremos ayudarte a proyectar un año de conexiones reales y genuinas, tanto dentro como fuera de la app.

Inspirado en el movimiento del "slow life", el slow dating emerge como la elección perfecta para quienes buscan dar un significado más profundo a sus relaciones. **Lara Ferreiro, nuestra Dating Expert en España**, afirma: "*Enero es el momento perfecto para bajar revoluciones en el amor y disfrutar del proceso de conocer a alguien, sin prisas ni presiones"*. Esta tendencia que se apodera del inicio de 2025 rechaza el "consumismo emocional" y promueve la atención plena, conversaciones significativas y empatía, ayudando a los/as usuarios/as de Tinder a evitar un "burnout romántico" y construir conexiones que realmente aportan.

¿QUÉ IMPACTO POSITIVO TIENE EL 'SLOW DATING' EN NUESTRO CEREBRO?

Según la psicóloga Lara Ferreiro, el 'slow dating' tiene numerosos beneficios para la salud emocional. Al conectar de manera genuina con alguien, **se libera oxitocina**, conocida como la hormona del amor, fortaleciendo la confianza y el apego. Además, **reduce los niveles de cortisol,** la hormona del estrés, y**estimula la producción de dopamina**, que potencia la sensación de placer y motivación a la hora de empezar a conectar Tinder.

Si este año apuestas por relaciones verdaderamente auténticas nuestra Dating Expert de Tinder en España, te trae esta guía para convertirte en todo "un pro" del 'slow dating'.

GUÍA PRÁCTICA DE LARA FERREIRO PARA DOMINAR EL 'SLOW DATING'

1. **Empieza por una "limpieza emocional"**: Reflexiona sobre tus experiencias pasadas y lo que realmente deseas en una relación. Deshazte de expectativas poco realistas, heridas antiguas y recuerda: ¡Puedes usar la función 'bloquear contactos' de Tinder para evitar encontrarte con tu ex!
2. **Prioriza calidad sobre cantidad**:. Dedica más tiempo a conocer a las personas con profundidad teniendo empieza conversaciones verdaderamente auténticas. De una en una.
3. **Busca el *"place to be":*** El slow dating no tiene espacio para encuentros vacíos en bares ruidosos. Invita a tus citas a actividades que fomenten conexiones más profundas, como un paseo por un parque, una exposición de arte o una clase de cocina.
4. **Practica tu paciencia**: El slow dating requiere tiempo, así que olvida la mentalidad de*"amor a primera vista".* Permítete explorar gradualmente si hay compatibilidad emocional, intelectual y química. Recuerda: el amor no es un sprint, ¡es un maratón!
5. **Comienza un diario de la sinceridad**: Escribe tus valores, intereses y cualidades que buscas en una pareja. Reflexiona si tú también las encarnas. Dedica 10 minutos diarios a anotar tus emociones y expectativas para tu vida amorosa este año.
6. **No hagas monólogos, ¡escucha!**: Haz preguntas abiertas en tus citas, como*"¿Qué es lo que más te apasiona en la vida?",* y presta atención genuina. Prueba a repetir mentalmente lo que la otra persona dice para asegurarte de que la estás entendiendo.

7. **Habla con tu cuerpo, ¡no engaña!** Después de cada cita, pregúntate: *¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿Me aportó algo positivo?* Comparte tus experiencias con un amigo/a de confianza y así obtendrás perspectiva externa.
8. **Practica el cierre amistoso**: Si no conectas finalmente con esa persona, aprende a rechazar de forma consciente y respetuosa, evitando el ghosting. A veces es duro, pero todos nos merecemos una explicación.

---

https://es.tinderpressroom.com/news?item=122618