Tinder Newsroom

La mini guia de Tinder para Disfrutar el 14 de Febrero, ¡tengas o no una cita!

Madrid, 11 de febrero de 2025: El primer San Valentín puede ser un desafío emocional si es la primera vez que lo afrontas, sobre todo si lo vives en plena soltería o si tu 'situationship' todavía no se ha formalizado del todo. Spoiler: si dejas a un lado las presiones sociales y disfrutas del proceso de conocerte y conocer gente nueva, esta fecha puede convertirse en un día para no olvidar. Especialmente, si aprovechas que Tinder entra en la recta final de la **'temporada alta'** de las citas, un periodo que se extiende del 1 de enero al 14 de febrero donde se producen cifras récord a nivel mundial: **se escriben 486 bios por minuto, se envían 2,1 millones de mensajes más de lo habitual y se intercambian más de 298 millones de 'Likes' más al día.***

El 14 de febrero ya no es únicamente una fecha de peli romántica, sino que se ha convertido en una celebración para conectar con alguien especial a través de la app. De hecho, según un estudio reciente internacional de la app**, el 69% de los/as solteros/as está buscando algo serio, mientras que un 14% se inclina por formas de relación consensuada más flexibles, como la no monogamia o las relaciones abiertas**.** Sin duda, la nueva generación está demostrando que entra al mundo del 'dating' con un propósito claro.

Lara Ferreiro, Dating Expert de Tinder en España, propone vivir San Solterin o San Valentín cada uno/a a su manera y sin agobios, siempre desde la autenticidad. "*No es cuestión de gustar a todo el mundo. Si no surge a la primera, no pasa nada: lo importante es no rendirse ni tomarse el rechazo o ciertos días del año demasiado a lo personal",* asegura Ferreiro. Con esto en mente, hemos preparado **una 'miniguía' que revela los secretos para que tu primer (o décimo) San Valentín sea memorable, sea cual sea tu situación.**

¿Tienes una cita?

1. **No te fuerces a ser "extra" romántico/a:** Solo porque es San Valentín no significa que debas cerrar la cita con una declaración de amor o un beso de película. Si todo fluye, genial; si no, no pasa nada. Marca un límite saludable y, si ves que la química brilla por su ausencia, ten un plan alternativo para después con amigos o en solitario.
2. **Haz preguntas con arte, no con drama:** ¿Monogamia, hijos, estilo de vida? Está bien hablarlo, pero con calma y sin convertirte en detective. Evita soltar tus traumas a la primera: no estás en terapia, estás en una cita para conocer y disfrutar.
3. **Ojo a las "red flags" en tu primera cita**: No se trata de ser paranoico/a, pero sí de tener un radar afinado: si tu acompañante es grosero/a con los camareros, solo habla de sí mismo/a, está pegado al móvil o se muestra sin respeto por tus ideas, ¡activa la alerta! No tienes que tolerar faltas de consideración ni un minuto más.
4. **Si lo celebras… Haz que sea épico:** Desde un tour de tapas, una tarde de juegos de mesa, atardecer en un mirador con picnic improvisado o una mini escapada exprés, son detalles que no se ajustan a ningún guión predeterminado, salen de la rutina y crean un recuerdo muy divertido para ambos.

¿No tienes una cita?

1. **Pon a punto tu perfil y haz un casting con cabeza:** Sube fotos actuales (ni morritos ni fotos de hace diez años) y cuenta quién eres sin clichés. Más allá de la química, asegúrate de que buscáis lo mismo; y si dudas, utiliza la funcionalidad de Videochat descarte para ver si el feeling es real.
2. **Aprender a manejar el rechazo** con madurez y desapego emocional te ayudará a disfrutar más del proceso. En lugar de verlo como un fracaso, míralo como una forma natural de filtrar y encontrar a la persona adecuada. No se trata de gustarle a todos, sino de conectar con quien realmente te valore por lo que eres.
3. **¡Autoregálate!** Si no ha podido ser con tu 'crush', ¿quién mejor que tú para celebrarlo? Regálate ese libro que llevas tiempo queriendo leer, pide tu pizza favorita o hazte una sesión de spa casera. Amarte a ti mismo/a es el primer paso para construir relaciones sanas y no caer en el error de buscar pareja a toda costa por miedo a la soledad.
4. **Comparte el día con tus personas favoritas**: El amor no solo se da en pareja. Celebra la amistad, la familia o incluso

el cariño incondicional de tu mascota. Un abrazo a un amigo genera las mismas hormonas de felicidad que una cita romántica inolvidable.

---

* Datos globales de Tinder que comparan los Likes, los Mensajes y la cantidad de bios editadas entre el periodo del 1 de enero al 14 de febrero de 2024 y los promedios anuales.

** Datos internos globales de Tinder procedentes del descriptor de Tipos de Relación de Tinder (29 de enero de 2025).

Additional assets available online: Fotos (1)

https://es.tinderpressroom.com/news?item=122623