Tinder Newsroom

Tinder revela la guía definitiva para superar el "dating fatigue" y volver a ilusionarte con las citas



Madrid, 27 de marzo de 2025. Si últimamente sientes que lo de "encontrar el amor" no es lo tuyo, relax: no estás solo/a. Nunca ha sido tarea fácil, independientemente de la generación a la que pertenezcas. Paul Brunson, reconocido experto en relaciones y voz de referencia de Tinder en el mundo del dating moderno ha creado **una guía de 5 pasos** para ayudar a superar el 'burnout' romántico y volver a ilusionarse con el mundo de las citas.

Su enfoque busca devolverte la confianza, recuperar la parte divertida y ayudarte a construir conexiones auténticas y duraderas.

Desde cambiar tu mentalidad hasta hacer pequeños ajustes que marcan una gran diferencia al interactuar con tus matches, el método de Brunson no se trata de esforzarte más, sino d**ligar mejor**.

Aquí tienes los 5 pasos para reinventar tu vida amorosa:

Paso 1. Empieza con la introspección: antes de lanzarte a hacer 'swipe', haz una pausa y piensa: ¿qué estás buscando de verdad?

- **Aclara tus expectativas**: Destaca tus 'green flags' en tu bio de Tinder, habla de lo que te ilusiona y aquellas cosas innegociables para ti.
- **Deja el pasado atrás**: Renueva tu perfil y pasa página. Con la función debloquear contactos de Tinder, puedes evitar cruzarte con personas que ya no quieres ver (sí, hablamos de tu ex). Solo tienes que ir a Ajustes y seleccionar a quién prefieres no encontrarte de tus contactos.

Paso 2. Baja el ritmo practicando el "Slow Dating": crea conexiones con sentido y olvídate de ir con prisas entre ''Matches':

- **Menos, es más**: céntrate en conocer a una o dos personas que realmente te den buena vibra. Pasa del 'small talk' y lánzate a temas que realmente te interesen y ayuden a demostrar

tu verdadera personalidad.

- **Testea esa química**: Con la función de videochat de Tinder puedes ver si hay 'feeling' antes de quedar en persona, sin presión y con más tranquilidad.

Paso 3. Baja los prejuicios, sube la curiosidad: deja de intentar adivinar lo que quiere la otra persona y empieza a preguntar directamente.

- **Un emoji puede ser solo un emoji... o una pista de su personalidad.** No te cortes en preguntar qué significa lo que pone en su bio.
- **No juzgues por la portada**: Evita sacar conclusiones rápidas, te puedes estar perdiendo una gran oportunidad. A veces, el mejor 'Match' no entra por los ojos, sino por la conexión emocional.

Paso 4. Escribe tu 'Diario de sinceridad': puede sonar cursi, pero reflexionar sobre tus citas te ayudará a entender mejor lo que necesitas.

- ***Querido diario…*** Tómate un rato para analizar tus citas escribiendo sobre lo que sentiste, que esperabas y qué aprendiste.
- **Revísalo unos días después**: Toma espacio con lo que has escrito y vuélvetelo a leer. Te sorprenderá lo que puedes descubrir sobre ti y tus patrones.

Paso 5. Cierra etapas sin dramas: un mensaje honesto siempre es mejor que dejar a alguien en visto.

- **Se acabó el 'ghosting'**. Hoy en día esto ya no está de moda. Si no estás sintiendo la conexión, manda un mensaje sincero explicando cómo te sientes.
- **¿Necesitas un respiro?** Desactiva la opción Discovery en la app y tómate un break para volver a ti. Las conversaciones seguirán ahí cuando estés listo/a.

Paul Brunson *declara que "el dating fatigue es una señal de que nuestra forma de ligar necesita evolucionar. Durante años, nos hemos movido por la gratificación instantánea y las conexiones superficiales. Pero la Gen Z quiere algo más: autenticidad, profundidad y relaciones que de verdad importen. Es momento de parar, respirar y volver a conectar con intención."*

---

https://es.tinderpressroom.com/news?item=122625