Tinder Newsroom

¿No hay chispa? Tinder te ayuda a transformar los 'casi algo' en amistades reales

Tinder y la psicóloga Lara Ferreiro comparten los beneficios de hacer amigos en la app y cómo transformar un "no fue amor" en una conexión valiosa.



Madrid, 29 julio de 2025 – ¿Quién dijo que solo se puede ligar en Tinder? Con el verano y teniendo más tiempo libre para conectar, cada vez más personas están utilizando Tinder no solo para encontrar pareja, sino para ampliar su círculo social, compartir planes improvisados o simplemente tener un cómplice de aventuras con quien disfrutar de esta época del año.

La psicóloga y 'dating expert' de Tinder, Lara Ferreiro, lo tiene claro: "*Cuando no salta la chispa romántica, puede surgir una conexión emocional basada en afinidades reales, respeto mutuo y ese deseo tan humano de compartir. Porque a veces lo que más necesitas no es una cita, sino un amigo con quien ver una serie, filosofar de la vida o echarte unas risas".*

Aunque no haya chispa romántica, cada 'swipe' puede ser la puerta a una amistad real Conectar desde la honestidad y la afinidad es una forma de **cuidarnos emocionalmente y crear vínculos** que nos aporten mucho.

¿Cómo hacerlo? Aquí van algunas claves para encontrar tu 'Match' amistoso:

1. **Dilo claro en tu bio:** "Busco amistad, no tragi-comedias". La sinceridad atrae y allana el camino para conexiones auténticas.
2. **Sé fiel a tu identidad:** Lo que te hace únicx es lo que conecta. Comparte tus intereses reales sin presión.
3. **Propón planes relajados y sin expectativas:** Un café, un paseo por el parque o un museo. Las buenas conversaciones no necesitan guiones.
4. **Mente abierta, corazón disponible:** Cada persona que conoces puede aportar algo. Incluso si no se convierte en tu BFF, puede alegrarte el día.
5. **Conectar con otros también es autocuidado:** Relacionarse, compartir y reír activan zonas del cerebro que nos hacen sentir bien. Y eso se nota.

Lo cierto es que no es solo emocional: la ciencia también respalda el impacto positivo de la amistad. Según Lara Ferreiro, hacer amigos en Tinder no solo **libera dopamina y endorfinas,** las famosas hormonas del placer y el bienestar, sino que también ayuda a **reducir la sensación de soledad**, especialmente en momentos de cambio o nuevas etapas vitales. Conectar con otras personas **refuerza la autoestima** al sentirse valorado y escuchado, y además **mejora tus habilidades sociales y emocionales** de forma natural, sin presión y sin juicios.
