Tinder Newsroom

El deshielo emocional y financiero de la Gen Z ya está aquí: así se liga en Tinder después de las fiestas

La app revela su guía definitiva para entender y afrontar este fenómeno que marca el inicio del año entre los jóvenes



Después del exceso de diciembre, enero llega como un reseteo necesario. Para la Gen Z, el inicio de año se vive como un auténtico deshielo emocional y financiero: se baja el volumen tras semanas de planes, estímulos y gasto, se ponen los pies en la tierra y se vuelve a un ritmo más realista, tanto a nivel emocional como económico. Ligar deja de ser un escaparate y pasa a ser una experiencia más honesta, con menos presión, menos gasto y más intención.

Lejos de apagar las ganas de conocer gente, este nuevo ritmo cambia las reglas del dating. La Gen Z apuesta por conversaciones que fluyen, planes sencillos y conexiones que se construyen sin prisas, sin postureo y sin grandes gestos.

Enero: cuando bajan las revoluciones y sube la autenticidad

Con ese cambio de ritmo, enero se convierte en un respiro. El ruido baja, las prisas desaparecen y ligar deja de sentirse como una carrera. Aunque el mes arranca con su mayor pico de actividad en Tinder, **con Dating Sunday registrando alrededor de un 6 % más de matches que cualquier otro día del año*,** la forma de conectar evoluciona rápido: menos juegos, menos mensajes indescifrables y más ganas de hablar claro desde el principio.

No es casualidad. El último **Year in Swipe™ 2025** de Tinder confirma que la Generación Z está dejando atrás el drama y la ambigüedad para apostar por un dating más auténtico y emocional. Tendencias como el **Clear-Coding, el Hot-Take Dating o el Emotional Vibe Coding** reflejan este cambio: tener opinión propia, expresar lo que se siente y mostrarse disponible emocionalmente ya no da vergüenza, suma. En este contexto, enero se consolida como el mejor momento para empezar el año ligando sin presión, sin prisas y con más conexión real.

La guía definitiva de Tinder para afrontar el deshielo emocional y financiero de enero

Según **Lara Ferreiro, psicóloga y Dating Expert de Tinder España**, enero es el momento ideal para bajar el ritmo y alinear expectativas. Por eso, comparte algunos tips prácticos para afrontar el inicio de año con intención, calma y autenticidad:

- **Empieza el año diciendo lo que buscas (y lo que no).** Enero es el mes perfecto para practicar *clear-coding*. Si quieres una cita tranquila, conocer a alguien con intención o simplemente ir despacio, dilo. Hablar claro desde el principio evita confusiones y ahorra desgaste emocional.
- **Cambia la cita "impresionante" por la cita "conversable".** Funcionan mejor los planes que permiten hablar sin ruido ni expectativas. Un paseo, un café largo o una exposición pequeña ayudan a conectar de verdad, sin distracciones.
- **Baja el presupuesto, no la intención.** Una cita sencilla no es una cita poco cuidada. Al contrario. Elegir un plan accesible transmite coherencia, autenticidad y cero postureo. En enero, la creatividad emocional suma más que el gasto económico.

- **Practica el “dating sin deadline”.** No es el mes para forzar resultados ni etiquetar rápido. Permítete conocer a la otra persona sin convertir cada cita en una evaluación. Cuando baja la presión, sube la química.
- **Apóyate en tu entorno antes de lanzarte.** El *friendfluence* también juega un papel clave en enero. Comentar un match con amigos, pedir opinión o quedar en grupo ayuda a aterrizar expectativas y detectar conexiones sanas desde el principio.
- **Recuerda que ligar no debería ser otra tarea pendiente.** Si el dating empieza a sentirse como una obligación más, es momento de parar. El verdadero deshielo emocional comienza cuando ligar vuelve a ser algo que suma y no que estresa.

---

https://es.tinderpressroom.com/news?item=122648