

## Guía de citas: Esta es la razón por la que deberías estar en Tinder siendo una persona introvertida

**Ciudad de México, 04 de marzo del 2023.** Los jóvenes valoran la autenticidad y la honestidad al momento de tener una cita - y las personas introvertidas no son nada tímidas cuando se trata de ser reales en sus biografías de Tinder -. El término "introvertidx" aparece un 33% más que "extrovertidx" en las biografías de Tinder. <sup>1</sup> Para apoyar a las personas más reservadas en el mundo de las citas, Tinder ha desarrollado esta guía de citas para aquellas personas introvertidas junto con la [psicóloga Viviane Hähne](#).

### Introvertidos VS Extrovertidos en Tinder

Los miembros introvertidos de Tinder tienen 40% más probabilidades que los extrovertidos<sup>2</sup> de mencionar que aún están definiendo sus Relationship Goals<sup>3</sup>. Las personas introvertidas tienden a tomarse su tiempo para conocer a alguien, tanto en amistades como en relaciones. A menudo no les gusta revelar demasiada información personal sobre sí mismos a nuevas personas.

Entonces, ¿por qué las personas introvertidas comparten mucho más sobre su tipo de personalidad dentro de sus biografías de Tinder? La psicóloga Viviane explica que "las personas introvertidas a menudo encuentran que su introversión no se tiene en cuenta ni se respeta adecuadamente, lo que conduce a una mayor necesidad de atención a este rasgo de la personalidad. Agregar su tipo de personalidad en un perfil de citas puede proporcionar una sensación de seguridad y contrarrestar posibles malentendidos, ya que la introversión y la reticencia pueden malinterpretarse como desinterés o arrogancia."

En general, los introvertidxs <sup>2</sup> son un **15%** más propensos a buscar amistades en Tinder que los extrovertidxs<sup>3</sup>. De acuerdo con [Viviane Hähne](#), los introvertidxs suelen tardar más en abrirse y confiar en nuevas personas en sus vidas y tardan más en construir relaciones y vínculos con los demás. A cambio, estas relaciones suelen ser más profundas y estables. Por ejemplo, si una persona introvertida se muda a una nueva ciudad, Tinder puede ayudarle a conocer nuevas personas y a construir su círculo social.

¿Y qué pasa después del match? A las personas introvertidas les suelen gustar las conversaciones largas y profundas, y prefieren tenerlas en forma de mensajes largos y bien pensados. Los datos muestran que las personas introvertidas <sup>2</sup> en Tinder tienen un 24% más de probabilidades que los extrovertidos <sup>2</sup> de ser "grandes texteadores".<sup>4</sup> En la opinión de Viviane, conocer a alguien en la app durante un largo periodo de tiempo no es una pérdida de tiempo, sino una forma estupenda para las personas introvertidas para evaluar adecuadamente a su match en terreno seguro antes de conocerse en persona. Este tipo de personalidad prefiere intercambios más rápido por teléfono o cara a cara. Como personas introvertidas, son dos veces más propensas (+60%)<sup>2</sup> a decir que les gusta hablar por teléfono<sup>4</sup>.

### 4 razones por las que la psicóloga Viviane Hähne recomienda Tinder para las personas introvertidas

- **Los primeros pasos para conocer a alguien son más fáciles en la app** Puedes formular tus mensajes con tranquilidad, no tienes que sentarte justo enfrente de tu cita y, si compartes algunos datos interesantes sobre ti en tu biografía, puedes crear una buena base de conversación y evitar la incómoda charla trivial.
- **Las citas en línea ofrecen la oportunidad de conocerse más lentamente** Puede sentar las bases de relaciones más profundas, no sólo superficiales. Según Viviane Hähne, esta forma más lenta de conocer a alguien en línea es en realidad más saludable, porque lxs introvertidxs no se dejan llevar tanto por sus hormonas y es menos probable que vean a su pareja a través de una burbuja de color de rosa. Esto también puede ayudarles a identificar mucho mejor las red flags.
- **Los matches en Tinder pueden ser un buen ejercicio** para superar los obstáculos típicos de las citas y desarrollar una especie de rutina. Incluso si no funciona con alguien, puedes sacar algo de ese encuentro para el futuro y aprender

de esto.

- ¿Has congeniado con tu match? Genial, porque las relaciones significativas y los encuentros positivos con otras personas pueden aumentar tu confianza: recibes comentarios y cumplidos de los demás, reflejas tus puntos fuertes y aprenderás que a los demás les gustas tal y como eres.

En teoría suena muy bien, ¿verdad? Pero para que te sea lo más fácil posible ponerlo en práctica, Tinder y la psicóloga [Viviane Hähne](#) han reunido cinco consejos que te ayudarán a superar las barreras y las dudas sobre ti mism@ a la hora de tener citas online y en la vida real.

### 5 consejos para superar los obstáculos que suelen presentarse en las citas (en línea)

- No finjas sólo para gustarle a alguien. **Sé siempre tú mismo!** Las redes sociales dan la impresión de que todos debemos estar siempre activos y llevar la vida más colorida e "instagrameable" posible. Pero eso no siempre es cierto, siempre puedes y debes ser tú mismo: entonces encontrarás a alguien a quien le gustes por ser tú.
- **Sé claro sobre lo que te gusta y lo que no:** por ejemplo, si tu match te propone ir a un evento grande para su primera cita, pero en realidad te sentirías mucho más cómodo en un ambiente más discreto y tranquilo, comunícalo claramente desde el principio y defiende tus necesidades.
- Si te preocupan los temas de conversación, **piensa anticipadamente en preguntas abiertas** - es decir, no preguntas de sí o no- que puedas plantear a la persona que estás conociendo. ¿Qué te gustaría saber de tu match? ¿Qué te ha parecido interesante hasta ahora? Esto hará que la conversación empiece a fluir, porque a todos nos gusta hablar de nosotros mismos.
- **Intenta no cancelar citas en el último momento** En psicología, a este hecho, a menos que exista un motivo real, se le llama "comportamiento de elusión", y sólo refuerza tus inseguridades. Aunque te cueste esfuerzo y tengas que salir de tu zona de confort, merece la pena enfrentarte a tus miedos. La palabra clave aquí también es: ¡Práctica, práctica, práctica! Recuerda que la seguridad es lo primero, tanto en línea como en la vida real, y hay muchas herramientas de seguridad de Tinder disponibles para ti.
- **Adquiere experiencias y reflexiona sobre ellas:** ¿En qué citas te sentiste bien y por qué? ¿Cuál fue el motivo, cuáles fueron los factores decisivos para que te gustara una cita? ¿Fue el lugar, la actividad, cierto tema del que se habló? ¿Cómo puedes utilizar estos conocimientos para sacar el máximo provecho de las próximas citas?

### Y por último, pero no menos importante, un último consejo extra y una pequeña tarea del psicólogo para ti:

Para el futuro, piensa en un ritual o rutina fija que siempre haces antes de una cita. Porque los rituales tienen un efecto positivo en nuestro bienestar y pueden transmitir seguridad. Puede tratarse de cosas bastante banales, como una ducha relajante y tomarse un tiempo para peinarse. Pero también puede ayudar esa canción que te transmite buena vibra o una llamada telefónica con un amigo. No hay límites para tu imaginación: encuentra algo que TE HAGA SENTIR BIEN, que te tranquilice y que te quite algunos de esos nervios antes de tu cita.

###

1 Datos de las biografías de Tinder, febrero de 2023.

2 Miembros que revelaron ser introvertidos o extrovertidos en sus perfiles de Tinder.

3 Datos internos de Tinder de la función Relationship Goals, febrero de 2023.

4 Datos internos de Tinder de los descriptores de perfil, febrero de 2023.

### Sobre Viviane Hähne

Viviane Hähne es una psicóloga y psicoterapeuta, además de consultora sistémica certificada y entrenadora en gestión del estrés. En sus sesiones de coaching y talleres, ayuda a las personas a trabajar su salud mental cada día. También comparte todo tipo de conocimientos psicológicos y consejos prácticos con más de 240.000 personas en sus redes sociales.

## **Sobre Tinder**

Lanzada en 2012, Tinder es la aplicación más popular del mundo para conocer gente nueva y ha sido descargada más de 530 millones de veces y creado más de 75 mil millones de “matches”. La aplicación está disponible en 190 países y en más de 45 idiomas. Más de la mitad de todos los miembros tienen entre 18 y 25 años. En 2022, Tinder fue nombrada una de las empresas más innovadoras del mundo por Fast Company.

---

<https://mx.tinderpressroom.com/2023-03-04-Guia-de-citas-Esta-es-la-razon-por-la-que-deberias-estar-en-Tinder-siendo-una-persona-introvertida>