

Nano-Relaciones, la tendencia que hará que vivas intensamente esta Semana Santa

A veces pensamos que el amor tiene que durar mucho para ser real, que mientras más tiempo pasemos con alguien, más amor le tenemos, y que las relaciones que más importan son las que duran para siempre. Pero en realidad, esto no siempre es cierto. Una de las tendencias más marcadas para este 2025 en el último reporte de Year in Swipe™ de Tinder, son las Nano-Relaciones, ya que hay conexiones y amores que, aunque duren poco, nos marcan de formas inexplicables. Y cada etapa de nuestra vida tiene sus propios amores, aunque solo sean unos meses, días o incluso momentos efímeros durante una escapada de fin de semana largo.

De acuerdo con [Ivana de la Paz](#), Experta en Relaciones Residente de Tinder México, “**Las Nano-relaciones o amores fugaces, también son amores**” y no explica todo acerca de esto:

La regla dice que los vínculos importantes solo se dan con el tiempo.

El tiempo es subjetivo, el amor no se mide por las horas que pasamos con una persona, sino por la calidad del vínculo que creamos con ella. Hoy en día, las situashionships quedan atrás y los casi algo o los amores fugaces llegan a tener más impacto en nuestras vidas, esos amores que llegan de golpe, con una intensidad tan fuerte que nos transforman.

¿Te ha pasado que conoces a alguien y sientes como si se conocieran desde siempre?

Todas aquellas personas que hemos vivido algo así sabemos lo intenso que es. Desde que conocemos a alguien, nuestros neurotransmisores y nuestro cerebro empiezan a trabajar. La dopamina, la hormona del placer, y la oxitocina, la hormona del amor, se liberan constantemente cuando encontramos a alguien que coincide con lo que queremos.

¿Todo se trata de reacciones químicas?

No son solo estos químicos los que nos hacen sentir tan intensamente, sino todas las emociones que se mezclan y el cuerpo reacciona: nuestras pupilas se dilatan, nos da taquicardia, nos tiemblan las piernas y nos es importante lo que esa persona piensa de nosotrxs. Todo esto ocurre, sobre todo, en los primeros momentos, cuando estamos más vulnerables y queremos ser aceptados por esa persona.

¿Por qué duele cuando estos momentos llegan a su final?

Es tan gratificante vivir estas Nano-Relaciones que a veces olvidamos que, aunque el vínculo sea fuerte e intenso, no todas las relaciones están hechas para durar toda la vida. Muchas veces, por todo lo que sentimos, nos cuesta ver que algunas conexiones solo son un capítulo de nuestra historia y no el libro completo.

Dejar ir a esa persona, ese amor fugaz, duele. No entendemos por qué, si solo fue poco tiempo breve, sentimos ese vacío en el corazón. Pero la verdad es que, aunque haya sido efímero, ese amor fue vivido con tanta intensidad que nuestro corazón ya lo puso en un apartado especial en sus memorias. La mente sabe que no todos los amores son para siempre, pero el corazón (que puede ser aferrado) se resiste a aceptarlo.

Atrévete a vivir y escribir tu propia historia, recuerda que nadie conoce ni vive tu propia historia. En el último reporte de Year in Swipe™, también se muestra que casi una cuarta parte de las personas solteras se centran en encontrar positividad y alegría en el mundo, por lo que aportan una perspectiva optimista a las citas y las relaciones¹, apreciando las pequeñas chispas que surgen en el camino.

Quizá el próximo break de Semana Santa sea el momento ideal. Si ya tienes decidido el destino de ese viaje en carretera con tus amigxs, puedes utilizar **Modo Passport de Tinder** para comenzar a explorar la zona y conectar con quien quizá, puedas vivir momentos inolvidables y a pesar de que pueda ser fugaz, la vida algunas veces nos sorprende y esos caminos se cruzan nuevamente.

Abraza lo vivido, acepta y disfruta los sentimientos del desapego, sigue tu camino haciendo nuevas y únicas conexiones con ayuda de Tinder y sigue el autodescubrimiento a través de estas experiencias. Quédate con el aprendizaje, con el dolor, con la alegría y la magia que hay en conectar y coincidir. Porque todos los amores que tengas a lo largo de tu vida, te enseñarán cosas imborrables, cosas que te harán crecer como persona y que se quedarán contigo para siempre.

Nota al editor: Este artículo fue realizado en colaboración con Ivana de la Paz.

¹ Encuesta realizada por OnePoll en nombre de Tinder a 4,000 personas de entre 18 y 30 años que tienen citas activas en EE. UU., Reino Unido, Canadá y Australia entre el 25 de septiembre de 2024 y el 4 de noviembre de 2024.

###

CONOCE A IVANA DE LA PAZ:

Ivana de la Paz, psicóloga, sexóloga y terapeuta de parejas. Se ha dedicado a la constante investigación y análisis del amor, el enamoramiento y las relaciones amorosas. A través de su práctica como psicoterapeuta, ha identificado comportamientos y formas de relacionarnos con los demás que pueden influir profundamente en la calidad de nuestros vínculos. Su enfoque se centra en comprender cómo los distintos tipos de apego influyen en la manera en que nos vinculamos emocionalmente.

Además, Ivana guía a las personas en el proceso de autoconocimiento, ayudándolas a reconocer sus patrones de comportamiento y creencias sobre el amor, lo que les permite crear conexiones más valiosas y saludables. Su continua investigación sobre el amor y las dinámicas de pareja le ha permitido desarrollar un enfoque único y personalizado para aquellos que buscan relaciones significativas, saludables y que se adecuen a sus necesidades y expectativas individuales.

Ivana también ha participado como ponente en talleres, master classes y retiros. Es fundadora de [Red Flag Support](#), colabora en el Podcast “Hoy confío, mañana también” y actualmente colabora como Experta en Relaciones Residente de Tinder México.

ACERCA DE TINDER

Lanzada en 2012, Tinder® revolucionó la forma de conocer gente, pasando de 1 match a mil millones de matches en solo dos años. Este rápido crecimiento demuestra su capacidad para satisfacer una necesidad humana fundamental: la conexión real. En la actualidad, la aplicación se ha descargado más de 630 millones de veces, lo que ha dado lugar a más de 100 mil millones de matches, atendiendo a aproximadamente 50 millones de usuarios al mes en 190 países y más de 45 idiomas, una escala incomparable con cualquier otra aplicación de la categoría. En 2024, Tinder ganó cuatro Effie Awards por su primera campaña de marca global, "Todo Empieza con un Swipe".
Tinder es una marca registrada de Tinder LLC.

<https://mx.tinderpressroom.com/evita-apego-emocional>