

Ivana de la Paz como la nueva Experta en Relaciones Residente para Tinder México

Nueva voz para el amor y las conexiones auténticas en Tinder

CDMX, 3 de abril de 2025 - Tinder, la aplicación de citas más popular del mundo, da la bienvenida a Ivana de la Paz, una destacada psicóloga, sexóloga y terapeuta de parejas, como su nueva Experta en Relaciones Residente en México. Con una trayectoria dedicada al estudio profundo del amor y las relaciones, Ivana aporta una visión innovadora y valiosa para la comunidad de Tinder.

"Estoy muy emocionada de poder colaborar con Tinder, una app que permite a las personas explorar infinitas posibilidades en el mundo de las relaciones y conexiones significativas. Me llena de satisfacción poder brindar consejos útiles para que los jóvenes puedan disfrutar de relaciones libres de prejuicios, ataduras y poder disfrutar plenamente de ellxs mismxs y de cualquier tipo de relación que decidan de una manera sana, satisfactoria y auténtica". **menciona Ivana de la Paz, Experta en Relaciones Residente para Tinder México.**

¿Quién es Ivana de la Paz?

Ivana de la Paz es una profesional con una sólida formación y una profunda pasión por entender las complejidades del amor y las relaciones de pareja. Su experiencia como psicoterapeuta le ha permitido identificar patrones y comportamientos que influyen en la calidad de nuestros vínculos.

La colaboración de Ivana con Tinder México, representa una oportunidad para enriquecer la experiencia de lxs usuarixs a través de su punto de vista experto y un enfoque único, ayudando a las personas a:

- **Entender mejor sus relaciones:** A través de consejos y herramientas basadas en su conocimiento profesional.
- **Crear conexiones más significativas:** Fomentando el autoconocimiento, el autodescubrimiento y la comunicación efectiva.
- **Navegar el mundo de las citas con confianza:** Ofreciendo una guía experta para relaciones saludables.

Para que las personas puedan seguir creando conexiones significativas, Ivana comparte su primer listado de tips y consejos para vencer la dependencia emocional para aprender a amarte a ti mismx y disfrutar sanamente de cualquier tipo de conexión:

Deja a un lado el viejo sistema de creencias

¿Cuántas veces no nos hemos dejado llevar por las cosas que hemos escuchado un sin fin de veces a lo largo de nuestras vidas? Olvida aquellas creencias disfuncionales como "el amor de pareja es el más importante" o "el amor me va a salvar", que muchas veces son inculcadas por nuestras familias o círculos cercanos.

Identifica tus necesidades

Las necesidades que tenemos como personas individuales, desde económicas, amorosas, planes, viajes, seguridad, protección, entre otras, deben ser cubiertas por nosotrxs mismxs. Debemos aprender que ninguna de estas dependen de terceros en nuestras vidas.

Fortalece tu autoestima y amor propio

El autocuidado y el amor propio son la clave de relaciones sanas, ya sean amorosas, amistades o familia. Siéntete una persona deseada, valiosa a más o poder, reafirma quien eres todos los días frente al espejo, hazte cumplidos y créete cada palabra de amor que te dices a ti mismx.

Crea tu mundo o espacio de paz

Practica el silencio para escuchar tus propios pensamientos y desecha todos los negativos, desconéctate unos minutos al día para no sobreestimar el cerebro, desarrolla mucho más tus sentidos con cosas simples como las texturas de tu hogar, el sabor de tu comida, el aroma de tu piel. Llena ese mundo de cumplidos, de hobbies o pasatiempos que te enriquezcan de manera personal.

Y por último: Autogobierna tu mundo

Toma todos los tips anteriores y ¡toma el control! Tú te autodefines... no lo dejes en manos de nadie más o permitirás que ellxs definan quién eres. Tú eres el último juez de tu propia conducta y creencia.

Si bien parece sencillo, es un trabajo que debemos hacer todos los días. Que no te de pena pedir ayuda, algunas veces necesitamos ayuda extra de expertos que nos ayuden a ir logrando estos objetivos.

Tinder e Ivana de la Paz, seguirán explorando nuevos temas con puntos de vista objetivos e interesantes para que las personas puedan disfrutar de una experiencia positiva, divertida y segura en Tinder.

###

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.

Additional assets available online: [Photos \(1\)](#) [Documents \(1\)](#)

<https://mx.tinderpressroom.com/ivana-de-la-paz>