

EL AMOR y las apps EN LOS TIEMPOS DEL COVID

**Coordinan: María Cortell Alcocer,
Claudia Figna García y
Ester Grau Alberola.**

Para este Debat contamos con la participación de:

Esteban Brook-Hart Rodríguez

Psicoterapeuta individual y de pareja desde la perspectiva cognitivo-conductual. Sexólogo. Fundador de Fusión Psicología. Durante muchos años combinó la práctica clínica con intervenciones en salud en el ámbito social.

María Pérez Conchillo

Dra. en psicología, sexóloga. Fundadora del Instituto de Psicología y Sexología Espill, Co-directora del Programa Universitario de Formación en Salud Sexual de la UNED. Medalla de Oro de la Asociación Mundial para la Salud Sexual.

Silvia Llop Calpe

Se graduó en psicología en la Universidad de Barcelona. Tiene un Master en Programación Neurolingüística y un postgrado en Psicoterapia Práctica, además de varios cursos de inteligencia emocional. Es la autora del libro “Mándalo a la mierda (mereces algo mejor)”.

En general, tratar sobre adicciones supone tratar de modos de librarse de ellas. Respecto a los encuentros a través de las redes puede haber quien apunte a ello. Sin embargo, se trata de un fenómeno contemporáneo que podemos analizar con la ayuda de nuestras y nuestros expertos convocados para esta ocasión, sin caer de antemano en determinantes negativos.

Como explica Jimina Sabadú, a propósito de su ensayo La conquista de Tinder, existen nuevos canales para solventar anhelos ancestrales pero a un nuevo ritmo.

Se encuentra a alguien, se entabla una relación, desaparece y se va a otra. Se participa en una rueda en la que todos son bienes de consumo.

Algunas personas dan “like” a todo, como si estuvieran en un gran almacén donde todos los productos son restituibles rápidamente, o bien se buscan objetos de lujo, de más calidad y más duraderos.

Durante el confinamiento se alentaba, afirma la autora, al sexting (envío de mensajes eróticos) para evitar los encuentros. En todo el tiempo donde los encuentros masivos y los roces

casuales o azarosos han estado imposibilitados, las apps de la que Tinder es quizá la más conocida, han tenido su momento óptimo pues en ese catálogo era donde se hacía posible un encuentro y casi exclusivamente pues no había discotecas, fiestas, eventos o cenas donde encontrarse o ligar. De modo que el uso de las apps pasó de ser algo visto de reojo a ser un bien más y con un uso generalizado.

Si el amor ya no es necesariamente monógamo y heteronormativo, fuera de ese fantasma se pueden hallar, gracias a las apps múltiples vínculos afectivos, amorosos, eróticos o sexuales y que tengan lugar de manera sincrónica. En las redes se puede buscar todo tipo de relación, dentro y fuera de lo normativo

Estamos insertos en un tiempo en que en un dispositivo conviven todas las esferas de la vida, el trabajo, las amistades, la familia, la sexualidad, el ocio y el negocio sin necesidad de estar en espacios físicos distintos ni de cambiar de camiseta. Hay una comodidad que imprime rapidez y disfrute inmediato de posibilidades múltiples respecto a cualquier bien de consumo.

El dispositivo puede abrir un catálogo de imágenes que apuntan a la felicidad ajena, al éxito, a la diversión o a la belleza en una serie infinita e inconexa que puede mantener fija la mirada durante horas. Y también abre a los catálogos de imágenes donde se puede encontrar el amor. Y se establecen diálogos en los que parece que la soledad, si es molesta, deja de sentirse.

Entre tantas imágenes, algo del lenguaje queda encogido, o retrocede, aunque se perfilen relatos generalmente de carácter auto erótico. Será en los encuentros donde se pueda reabrir y donde el erotismo entre los cuerpos marque un sí o un no o un tal vez... Si amar es, como dice Lacan, dar lo que no se tiene. ¿Hay la posibilidad de buscar sin parar la imagen perfecta?

En esta ocasión, preguntamos a nuestras invitadas e invitados por los cambios en los usos amorosos y en las formas de establecer relaciones en nuestra época.

1.- Desde su perspectiva profesional ¿Ha observado cambios específicos en las formas de establecer relaciones sexuales o amorosas desde el inicio de la pandemia?

Esteban Brook-Hart Rodríguez

En el trabajo directo con mis clientes no he observado grandes cambios respecto al antes y el después de la pandemia más allá de que algunas personas han tenido dificultades prácticas para quedar con sus parejas debido a las restricciones del confinamiento y los toques de queda. En otros aspectos sí que he notado que la pandemia ha tenido una gran influencia sobre la vida de las personas, pero más a nivel de estado de ánimo, trabajo y actividades de ocio que respecto a las relaciones sexuales o amorosas. De hecho, mi impresión es que la gente ha procurado recuperar la cotidianidad en sus relaciones íntimas y afectivas en cuanto ha sido posible.

Como dato curioso, hace un año participé como ponente en unas jornadas que trataban sobre la sexualidad en tiempos de covid y encontré algunas investigaciones que apuntan a que al inicio de la pandemia sí que hubo cambios significativos. Por ejemplo, el mayor portal de porno en internet, Pornhub, publicó un informe en el que reflejaba que, en marzo de 2020, cuando muchos países implementaban confinamientos, el consumo de porno aumentó respecto a periodos anteriores. En concreto, en España hubo un aumento del 61,3% el 17 de marzo de 2020 respecto al consumo de porno habitual antes de la pandemia.

Y el estudio INSIDE, hecho por investigadores de la Universitat Jaume I de Castellón y la Universitat de València, indica que casi el 90% de la población española pasó en compañía el confinamiento (el 50% con su pareja), lo que permitía que siguieran teniendo momentos de intimidad. Dicho estudio no percibía un cambio significativo en la frecuencia de las relaciones sexuales, aunque sí un aumento de la práctica de la masturbación a solas.

Hay que tener en cuenta que los datos que yo manejo a partir de mi práctica profesional provienen de una muestra relativamente pequeña de personas y tal vez por eso es más fiable recurrir a los datos de estudios con más muestra como el arriba mencionado.

María Pérez Conchillo

He venido observando cambios muy importantes en la vida sexual y amorosa relacionados con el acceso al mundo digital. Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han irrumpido en nuestro mundo y está teniendo un gran impacto en nuestras vidas; como psicóloga-sexóloga me interesa mucho su influencia en la conducta sexual y amorosa; mi conferencia de medalla de oro en el congreso mundial para la salud sexual, versó precisamente sobre el impacto de la era digital en los derechos sexuales y la salud sexual y cómo afecta a las personas.

Con la llegada de la COVID-19 y el confinamiento los cambios se han acentuado. La pandemia también está teniendo consecuencias en la salud mental como nos confirman las estadísticas y esto también afecta a la vida sexual y amorosa. Sabemos que el estrés no es buena compañía para el sexo, y la pandemia, reúne todos los requisitos para considerarla un agente estresor absoluto. Según Sonia Lupian, neurocientífica estudiosa del tema, están presentes las cuatro características que la identifican: la novedad, las personas que actualmente habitamos nuestro planeta nunca habíamos pasado por algo así, la imprevisibilidad, no nos gustan las situaciones imprevisibles y esta situación lo es mucho, la falta de control, en estos tiempos es difícil controlar las situaciones ante tantos imprevistos y la Amenaza, son muchísimos los temores que el Coronavirus ha desatado. Atendiendo a estos supuestos es fácil de entender que nuestros niveles básicos de estrés han aumentado y como el estrés es acumulativo, aumenta nuestra línea base y nos hace más sensibles a cualquier eventualidad, lo que explica el incremento en la demanda de atención psicológica.

Las situaciones estresantes afectan al desempeño sexual y nos hacen más vulnerables. En tiempos de pandemia a esta vulnerabilidad se le ha sumado la soledad que el confinamiento ha propiciado. Si la era digital, en sí misma, ya supone todo un reto en nuestra vinculación con el entorno, las restricciones de la interacción social debido al confinamiento y a los temores de contagio, han incrementado notablemente la exposición a las interacciones digitales, produciéndose un notable aumento de las citas virtuales. La posibilidad de establecer contactos a través de las redes sociales y las Apps de citas han servido para combatir la soledad y las necesidades afectivas durante la pandemia. Se dice, que muchas de las relaciones que se han establecido en ese periodo, buscaban más la vinculación afectiva, que los encuentros sexuales, ya que los contactos físicos suponían una exposición al virus difícilmente asumible cuando no se contaba con la protección de la vacuna; por otro lado, las restricciones debidas al confinamiento suponían un obstáculo difícil de salvar para los encuentros.

Otra cuestión interesante en torno al auge de los contactos digitales para buscar compañía sexual y amorosa, es la incorporación de los nativos digitales a estas prácticas, que antes de la pandemia no eran tan habituales. Los jóvenes, en general, cuentan con un amplio catálogo de iguales con los que relacionarse en el área sexual y amorosa, por lo que el uso de medios digitales con estos fines no era tan necesario; el aislamiento de la pandemia los ha llevado a incorporar las Apps de contactos y otras vías digitales para paliar el aislamiento al que se han visto expuestos.

Silvia Llop

La pandemia ha propiciado, sin duda alguna, el uso masivo de las aplicaciones para ligar con el objetivo de encontrar el amor o buscar sexo.

El encierro durante el período del confinamiento propició que muchas personas se sintieran profundamente solas, desconectadas del mundo y de todas las actividades que les llenaban los días. Eso disparó la necesidad de tener pareja, de tener a alguien con quien transitar por la vida y sentirse parte de un proyecto común. O la necesidad de, simplemente, hablar con gente. Y, en ese momento, solo se podían establecer nuevas relaciones a través de internet.

Las apps llevan varios años presentes en nuestras vidas. Casi todos sabemos de alguna pareja en nuestro entorno que se conoció en el mundo virtual y el porcentaje de parejas que se forman allí crece cada día más. También está muy extendido el uso de las apps y redes sociales para buscar sexo.

Lo que ha ocurrido con la pandemia es que las restricciones que hemos sufrido han colocado las apps en un primer plano, ya que muchas personas que eran reacias a utilizar este método para conocer a gente nueva, se han visto obligadas a hacerse un perfil y navegar por esos mares. ¿Por qué? Porque han sentido que era la única forma de poder conocer a alguien con el objetivo de relacionarse a nivel íntimo, ya sea solo en el plano sexual o también en el emocional.

El problema es que mucha gente no se mete en las apps desde el lugar emocional adecuado o por las mejores razones. Por ejemplo, cuando se queda con gente para tapar carencias, como buscar el cariño que no te dieron en casa (o que no te dio tu ex); cuando se quiere conocer a alguien nuevo para mitigar el dolor que está produciendo un duelo amoroso con la técnica (muy poco recomendable) del clavo que saca al otro clavo; cuando se pretende buscar fuera algo que debería darse desde dentro (aprobación, autoestima...) o incluso cuando se quiere ocupar el tiempo simplemente para no sentirse solo.

Las aplicaciones (y las redes sociales) son vehículos maravillosos para conocer a gente nueva que no habríamos conocido nunca de otro modo, pero si se usan mal, pueden llevar a perder la autoestima de un plumazo.

También propician el “amor líquido” que nos sugirió Zygmunt Bauman. El concepto de “amor líquido” se refiere a establecer relaciones poco profundas y de corta duración por el hecho de tener muchos posibles candidatos. Tener la facilidad de conectar con tantos millones de personas, que están a un mensaje de distancia, provoca una falsa ilusión de que hay infinitas oportunidades y eso puede llevar a no conformarse nunca, a pensar que siempre habrá alguien mejor.

Así que los cambios más significativos que he observado a la hora de establecer relaciones desde el inicio de la pandemia han sido el aumento en la necesidad de establecer conexiones sexuales o emocionales y la elección del medio por el cual conocer a gente nueva.

2.- Siendo el uso de las Apps algo generalizado, útil y cómodo ¿ha encontrado usted en su práctica fenómenos adictivos?

Esteban Brook-Hart Rodríguez

No, no me he encontrado ningún caso en el que el uso de las APPs pudiera considerarse una adicción. Lo que sí observo habitualmente es un uso excesivo del móvil en muchas personas que tienen afectado su estado de ánimo, pero no porque sean adictas a él, sino como estrategia para evadirse de su malestar (lo que en consulta consideramos como exceso conductual, por ponerme un poco técnico). Ese uso excesivo no está vinculado exclusivamente a APPs de citas sino al uso de redes sociales en general y de YouTube.

Cuando mis clientes me hablan de que utilizan APPs de citas comentan que lo hacen para conocer personas nuevas. Buscan citas reales, de manera que tan solo las usan como una herramienta más de socialización.

María Pérez Conchillo

En primer lugar, hay que señalar que las Apps de citas cumplen un papel interesante y útil en la búsqueda de amistades y contactos, ya que facilitan el acercamiento entre personas que sin estas aplicaciones no tendrían posibilidad de conocerse, también tenemos suficiente

evidencia de parejas felices que se han conocido a través de estos medios. Dicho esto, y entrando en el tema de las adicciones, cabe destacar, que toda conducta placentera puede convertirse en adictiva ya que moviliza el circuito de recompensa y las respuestas que recibimos a través de las Apps suponen refuerzos muy potentes que activan estos circuitos favoreciendo la adicción.

En el entorno digital la adicción se ve potenciada por la presencia de estos tres factores: anonimato, lo que permite que las personas se expresen con mayor impunidad. Inmediatez el refuerzo puede ser muy rápido y sabemos que el intervalo entre el estímulo y la respuesta es muy importante en el mecanismo de las adicciones. Y privacidad, que, en contraposición a lo público, permite relacionarse en un entorno controlado. Estas características hacen que el uso de Apps de citas puede crear adicción, ya que proporcionan: la novedad de contactos siempre disponibles, el estímulo de las caras nuevas, la gratificación de los likes, la búsqueda de los matches, etc., estos estímulos son lo suficientemente intensos para llegar a enganchar, ya que estas aplicaciones nos mantienen en un estado de alerta, buscando emociones que aumentan la adrenalina y la dopamina con la activación del sistema de recompensa.

Aquí me gustaría introducir un tema como preámbulo que me parece muy importante, para comprender el mundo digital y poder protegernos, debemos tener en cuenta que con la irrupción de las TIC habitamos dos identidades, por un lado contamos con nuestra identidad física (la de toda la vida, tal y como nos mostramos en el mundo no digital), y, además, tenemos una identidad digital (la identidad con la que navegamos por la red, que permite una apariencia física fácilmente manipulable y que no siempre coincide con el yo real, ya que las fotos, perfiles, etc. que pueden estar falseados)

Las personas adictas que falsean su identidad digital pueden llegar al extremo de sucumbir a los refuerzos que reciben con esa falsa identidad y resultar muy dañinas. En estos casos, las emociones placenteras que crean adicción quedan fijadas al intercambio de mensajes, que se convierten en un fin en sí mismos, a estas personas lo que le interesa y motiva es contactar a través de su ficticia identidad digital y embaucar a sus víctimas en oscuros juegos de seducción, que no tienen más sentido que el placer que les produce el refuerzo digital que reciben. Se focalizan en su identidad digital que corre paralela y distante de la real, forjando un mundo en el que dejan de buscar la interacción física y honesta con la otra persona.

La discrepancia entre la identidad física y la digital es tan grande que no permite un encuentro, que ni siquiera buscan, están encerrados en su mundo digital y disfrutan de su falso entorno de fantasía en el que movilizan y manejan las emociones de las personas a las que les hacen creer que son sus parejas (suelen interactuar con distintas personas a la vez). Cuando la cosa se complica porque llegan al punto en que les plantean la necesidad de verse o de hacer una video conferencia, desaparecen y dejan a sus víctimas heridas y con el desasosiego de lo inexplicable del desenlace, es lo que se conoce como ghosting (de la palabra inglesa ghost, desaparecer como un fantasma).

En otros casos, al daño emocional se le suma el económico, ya que se utilizan falsas identidades digitales para estafar, seduciendo para conseguir dinero con promesas y chantajeando, como en los casos donde se han solicitado imágenes o videos íntimos que el estafador amenaza con publicar. Sí, estas cosas ocurren a hombres, mujeres, diversidad sexual y de género, cualquier persona puede estar expuesta, por lo que hay que tomar precauciones y consultar con alguien de confianza o con algún profesional si aparece algún atisbo de duda sobre la identidad de la persona con la que estamos interactuando.

Silvia Llop

Las aplicaciones para ligar son un negocio y su objetivo es tener clientes para poder generar ingresos. Hay dos formas principales de conseguir esos ingresos. La primera es que cuentan con anunciantes. Tú estás usando la app, a la expectativa de quién te va a aparecer a continuación y, de repente, en lugar de ver a un maromo, te encuentras con una falda bien mona. Su segunda fuente de ingresos son los planes de membresía (que son de pago) y las compras puntuales dentro de la app. Eso lleva a los usuarios a conseguir beneficios extra, como poder ver quién les ha dado “me gusta”, cambiar su ubicación, esconder ciertos elementos del perfil o comprar una hora en la que su perfil se muestre más y, por lo tanto, consigan más “matches” (un match es cuando dos personas se han gustado).

Así que cuantas más personas estén entrando en su aplicación, más dinero ganarán gracias a los anunciantes y a sus planes de pago.

Si tenemos estos elementos en cuenta, entenderemos que generar adicción es sumamente importante para estas empresas. Su objetivo principal no es que los usuarios encuentren el amor o establezcan relaciones satisfactorias, sino que se queden el mayor tiempo posible dentro de la app porque ese tiempo equivale a dinero.

Por eso no es de extrañar que haya numerosos elementos que generen adicción. Desde los colores llamativos hasta los mensajes que aparecen de repente y te dicen que tropecientas personas están loquitas por sus huesos (pero no puedes ver quiénes si no pagas).

Si haces match con alguien, el sonido es agradable. En cambio, si no has hecho match, no suena nada. ¿Por qué? Porque el objetivo de la app no es hundirte, si no engancharte y hacerte sentir lo mejor posible para que no te vayas.

Los algoritmos de las aplicaciones están hechos también para generar un enganche. Cuando te apuntas a una app, el algoritmo mostrará tu perfil como si fueras un anuncio de televisión en el prime time. Eso hará que tengas más matches y te suba la autoestima porque te sentirás deseada y atractiva.

Al cabo de unos días, el algoritmo ya no te considerará una novedad y te mostrará menos, pero como tú ya tendrás un enganche con la app, te quedarás ahí y quizás cambiarás las fotos o la descripción para ver si así tienes más éxito. El problema es que nadie te va a contar cómo funciona el algoritmo y tú pensarás que tu atractivo ha bajado cuando, en realidad,

lo único que ha sucedido es que ahora eres como un anuncio de la teletienda a las 3 de la mañana y te ve mucha menos gente.

3.- Se han escrito ensayos, novelas, documentales, opiniones a favor y en contra del uso, el abuso, los engaños, etc. respecto al uso de las APPs para establecer relaciones amorosas ¿podría aportar alguna recomendación a tener en cuenta?

Esteban Brook-Hart Rodríguez

Mi principal recomendación es que vale la pena mantener una perspectiva positiva de las APPs. Es lo mismo que comento cuando hablo de sexualidad. Riesgos hay en todas partes y con todas las actividades, pero si solo ponemos el foco en ellos tendremos una visión muy sesgada de las posibilidades que las APPs pueden ofrecer.

En realidad, solo son una herramienta más. Antes la gente podía pedirles a sus amistades que les presentaran nuevas personas, o podían ir a una discoteca a ligar. Las nuevas tecnologías amplían esas posibilidades. Depende de cada persona buscarles la utilidad, el punto divertido e interesante que pueden tener.

Las medidas para minimizar los riesgos son las mismas que para otras vías de conocer gente nueva. De la misma manera que no te irías con un chico que acabas de conocer en una discoteca a un polígono desierto, tampoco vas a quedar con alguien de una app en un lugar remoto donde no hay nadie más. Ni le darás tus datos bancarios a la primera de cambio.

Teniendo en cuenta estas medidas básicas de seguridad, vale la pena ver las APPs como lo que son: herramientas al servicio de quien quiera usarlas y que pueden estar llenas de oportunidades.

María Pérez Conchillo

Como ya he dicho anteriormente las APPs son una herramienta neutra que puede utilizarse para el bien o para el mal. Las aplicaciones de citas pueden ser valiosas y también pueden ser utilizadas para el engaño cuando existe una gran discrepancia entre la identidad física y la digital. Me preocupa que este fenómeno no se tenga suficientemente en cuenta, que no seamos conscientes de que convivimos con esa dualidad, porque nos deja muy expuestos a peligros difíciles de percibir y anticipar, por ejemplo, en el caso que nos ocupa de las APPs de citas, el no tener en cuenta la posibilidad de ser víctimas de personas que utilizan el engaño para satisfacer sus necesidades de atención y su afán de manipulación.

Tenemos que saber que hay personas que utilizan una falsa identidad digital para generar atención y que pueden caer en la adicción a las APPs de citas, como hemos comentado anteriormente, dejando a muchas víctimas en el camino. Así, debemos entender, que el entorno digital, que tan útil puede resultarnos por su inmediatez y proximidad, también es utilizado con fines espurios aprovechándose del anonimato y la privacidad que este medio confiere.

En cuanto las personas que sufren desengaños digitales, tenemos que saber, que el cerebro, cuando surge el enamoramiento (y esto puede ocurrir sin tan siquiera hablar con la persona) no escucha a la amígdala, (que es la parte del cerebro encargada de advertirnos de los peligros). Siempre se ha dicho que el amor es ciego, y parece que la neurociencia refuerza esa afirmación. En estos casos, él/la enamorado/a no percibe el riesgo cuando interactúa con la persona deseada y eso puede ser muy peligroso cuando navegamos con identidades digitales y no contemplamos sus riesgos. He querido incluir las palabras de una paciente que pueden ayudarnos a comprender este fenómeno:

Me sentía muy triste y decepcionada. La verdad es que mi parte racional veía esto hace mucho tiempo, pero la parte emocional es la que se deja llevar y es más débil. Esta experiencia me servirá de algo sin duda, pero aún no me siento recuperada y libre de ello.

Creo que desde la última vez que hablamos voy aceptando la realidad, aunque la teoría me la sabía, pero hasta que uno llega a aceptar que ha sido víctima de una mentira y manipulación tan grande... cuesta. Aun creo que espero despertar y ver que todo esto no me ha sucedido a mí, pero la realidad es que no es un sueño.

Los profesionales de la psicología debemos estar preparados para abordar esta realidad teniendo en cuenta que las relaciones digitales mueven emociones muy potentes, que una cosa es el razonamiento y otra el impacto emocional que se genera en los encuentros virtuales. He tenido casos de un fuerte apego y enamoramiento hacía personas con las que únicamente se han comunicado a través de mensajes de texto, con las que ni siquiera habían hablado por teléfono, ni a través de videoconferencia. Por eso, entiendo que no tener conciencia de la identidad digital nos puede exponer a riesgos que, por novedosos, no son percibidos de manera adecuada. Necesitamos reflexionar sobre el impacto digital y lo que supone este fenómeno, tanto desde ámbito social, como del profesional y también en la consideración de los afectos y vinculaciones amorosas y sexuales; en las clases del Máster de Salud Sexual y Sexología Clínica que co-dirijo, hago especial hincapié en la importancia del mundo digital en la atención psicológica y sexológica.

Silvia Llop

Tengo un curso entero dedicado a encontrar el amor y hay un módulo que va sobre el buen uso de las apps, así que voy a mencionar las recomendaciones más importantes desde mi experiencia como Psicóloga del Amor.

No entres en una aplicación con el objetivo de ligar si tienes la autoestima baja. Eso hará que seas un blanco fácil para personas que no te traten bien, que te mareen o que actúen de una forma ambivalente.

Antes de entrar en una app, plantéate qué es lo que estás buscando. ¿Un polvo fácil? ¿Un follamigo? ¿Conocer a gente nueva? ¿Una pareja? Tener claridad sobre eso te ayudará a filtrar bien a las personas que se crucen por tu camino.

Entrar en las apps con el corazón roto es una idea terrible. Me consulta mucha gente que se metió en las aplicaciones para mitigar el dolor de un duelo o por sacar un clavo con otro clavo y lo que ocurre normalmente es que terminas con un enganche a otra persona que no te da lo que realmente quieres. Y luego, de propina, tienes que comerte dos duelos: el del nuevo y el del ex que tapaste metiéndote en la app.

Solo porque alguien te guste, no significa que te ofrezca lo que quieres. Es importante separar la fantasía que te montas en la cabeza cuando conoces a una persona interesante de la realidad. Quédate con lo que te está ofreciendo en cada momento.

El ghosting (desaparecer sin decir nada) es mucho más común de lo que piensas. Cualquier persona que haya ligado online, sabrá que es imposible escapar del ghosting. Lo que tienes que entender si te pasa es que la mala gestión emocional del otro no dice absolutamente nada sobre tu valor como persona o como posible pareja.

Marca tus propios tiempos y no te adaptes a los del otro. La protagonista de tu vida eres tú y eso significa que tú decides cosas tan sencillas como en qué momento das tu teléfono o cuándo te apetece tener la primera cita. A veces, por miedo a perder oportunidades, nos perdemos a nosotros mismos por el camino.

Escucha a tu intuición. Tus experiencias pasadas te llevan a aprender y a tener cada vez más claro lo que quieres y lo que no. Tu intuición es tu mayor aliada. Si sientes que alguien no es de fiar o que no te hace sentir a gusto, probablemente sea verdad.

Filtra y pásatelo bien. Las nuevas tecnologías nos han dado una forma maravillosa de conocer a gente con la que nunca te cruzarías, así que aprovecha la oportunidad para filtrar bien a las personas con las que quieras compartir tu tiempo y pásatelo bien en el proceso de conocerlas.