



Jorge, 31

☕ Quedar y ver qué surge



Cara, 28

💬 Hablar y conocer gente nueva



Informe sobre
la confianza
en las citas

BADOO

Prólogo:

Badoo es una de las mayores apps de citas del mundo, con millones de miembros en todo el planeta. Nuestra misión es ayudar a las personas usuarias a ganar confianza en sí mismas para que puedan disfrutar de experiencias de citas más saludables, sea lo que sea lo que estén buscando.

Hemos encargado este informe para responsabilizarnos, pero también para proporcionar información a los miembros y a la comunidad de Badoo en general, así como a otras aplicaciones y plataformas. Podemos, y debemos, trabajar conjuntamente para hacer de las citas online una experiencia más amable, segura y valiosa.

A la luz de los resultados de este año, Badoo asume los siguientes compromisos en materia de confianza:

1

No contribuiremos a la creación de tendencias de citas que alimenten percepciones y comportamientos negativos;

2

Trabajaremos únicamente con personas influyentes que nos parezcan auténticas y realistas en su forma de presentarse en Internet;

3

Nos esforzaremos por detectar las malas conductas en las citas para minimizar su impacto en el bienestar de nuestra comunidad;

4

Mantendremos nuestro compromiso con el uso responsable de la inteligencia artificial (IA), garantizando que la inteligencia humana sea lo primero y que las capacidades de la IA no dañen la autenticidad de nuestra comunidad;

5

Seguiremos siendo pioneros en tecnología de citas para satisfacer las necesidades de nuestros usuarios identificadas en este informe, empezando por el lanzamiento del "Deception Detector™", un modelo de aprendizaje automático que ha demostrado una precisión del 99,5 % en la lucha contra el spam, las estafas y las cuentas falsas.

Para saber cómo Badoo hace de las citas una experiencia más segura, visita [Badoo.com](https://www.badoo.com) o [Badoo.com/the-blog](https://www.badoo.com/the-blog).

En la actualidad, hay más personas que nunca haciendo uso de las aplicaciones de citas



y la comunidad de citas online en todo el mundo superará los

**366
million**

e 2022¹

Pero nuestro reciente estudio revela que existe una gran oportunidad para mejorar la experiencia de quienes utilizan estas apps, especialmente cuando se trata de aumentar su confianza.

Una de cada cinco personas encuestadas (el 19 %) afirma que su confianza a la hora de salir con alguien está por los suelos, y una cuarta parte (el 25 %) afirma que le resulta difícil abrirse a alguien cuando se trata de su vida amorosa o sentimental. Casi tres cuartas partes (el 71 %) de las personas encuestadas afirman que la falta de confianza en las citas les ha llevado a eliminar el perfil de alguna app de citas.

Incluso quienes anteriormente se sentían bien con su experiencia de citas online afirman que su confianza se ha resentido últimamente. Casi una de cada tres (el 34 %) de las personas encuestadas que declararon tener poca confianza en las citas afirma que su confianza ha disminuido en los últimos seis meses notablemente. Casi una quinta parte (el 18 %) afirma que solía tener confianza a la hora de tener citas, pero que ya no la tiene.


La gente acude a las aplicaciones de citas para encontrar amor, romance, diversión y conexiones. En cambio, hay quienes sienten agobio, decepción, ansiedad o escepticismo. Esto, a su vez, puede llevar al agotamiento por citas.

En Badoo, queremos ayudar a las personas que buscan pareja a establecer conexiones significativas que conduzcan a resultados reales y a mejores oportunidades. También queremos que disfruten de la experiencia. Nuestra misión es devolver la confianza y ayudar a nuestra comunidad a sacar el máximo partido de conocer gente nueva en Internet.

Hemos identificado ocho factores clave que alimentan esta "crisis de confianza" y que debemos abordar si queremos construir un entorno de citas seguro y saludable de cara al futuro. Pero no podemos hacerlo en solitario. Es responsabilidad colectiva de las plataformas de citas apoyar la salud mental de sus miembros y ayudar a que la gente se sienta bien encontrando y formando conexiones positivas.

El mundo de las citas no es perfecto. Como en toda interacción humana, hay altibajos. Exponerse es un acto de vulnerabilidad y ninguna plataforma puede controlar el comportamiento humano. Lo que podemos hacer es ayudar a capacitar a nuestra comunidad para navegar por ella.

Nadie debería sentir que no puede disfrutar de las citas online. Está en nuestras manos hacerlo mejor.


Nadie debería sentir que no puede disfrutar de las citas online. Está en nuestras manos hacerlo mejor.

² La investigación fue realizada por Censuwide en nombre de Badoo, entre una muestra de 8.004 personas encuestadas mayores de 18 años solteras/usuarios de apps de citas o que han utilizado apps de citas en los últimos 6 meses en el Reino Unido, Francia, Alemania y España. Los datos se recogieron entre el 20.09.23 y el 05.10.23. Censuwide acata y emplea a miembros de la Sociedad de Investigación de Mercados y sigue el código de conducta de la MRS, que se basa en los principios de ESOMAR.

Es muy sencillo: Nuestros estudios demuestran que cuando la gente se siente segura de sí misma, se lo pasa mejor.

Casi un tercio de las personas encuestadas (el 32 %) afirma que tener más confianza les permite ser ellas mismas, lo que constituye un indicador importante de la autoestima y la satisfacción a la hora de tener citas. También apuntaron que cuando sentían confianza disfrutaban más charlando con la gente (el 33 %), sentían mayor disposición a conocer gente (el 33 %), se divertían más en las citas (el 27 %), eran más proclives a decir que sí a las citas desde un principio (el 26 %) y mantenían más conversaciones en las apps de citas (el 20 %).

No es de extrañar, por tanto, que una cuarta parte (el 25 %) afirme que sentir seguridad al salir con alguien tiene un impacto positivo en su salud mental. Está claro que abordar el tema de la confianza tiene el poder de propiciar un mayor bienestar, en las citas, positividad y, en última instancia, resultados para los miembros.

Por otro lado, cuando las personas tienen poca confianza en sí mismas, no solo dejan de disfrutar, sino que empiezan a perder la fe en salir con alguien. Más de una de

cada cinco personas encuestadas (el 22 %) afirma que, cuando ha tenido poca confianza en sí misma a la hora de tener citas, ha tenido la sensación de que iba a permanecer en soltería para siempre.

La inseguridad también puede llevar a la autoculpabilización, ya que casi una quinta parte (el 19 %) afirma que la baja confianza les hace perder la fe en su capacidad para encontrar a alguien. Con el tiempo, las personas encuestadas empiezan incluso a creer que nunca tendrán una relación romántica positiva (el 19 %), y muchas se dicen a sí mismas que estarían mejor solas que arriesgándose a vivir una experiencia de pareja negativa (el 26 %).

Estos sentimientos de desesperanza tienen implicaciones en el mundo real. Una de cada 6 personas encuestadas (el 17 %) afirma que sentir poca confianza durante las citas repercute negativamente en su salud mental. Un número similar (el 17 %) ha sentido la necesidad de tomarse un descanso de las citas para mejorar su salud mental. Casi una de cada 5 personas (el 19%) afirma que le ha hecho sentirse mal consigo misma, y el 21 % dice que le ha provocado un sentimiento de desesperanza y de que nunca tendrá una relación satisfactoria.



La psicóloga española Lara Ferreiro sostiene que la baja confianza y/o autoestima pueden tener un impacto significativo en la salud mental y en la experiencia de salir con alguien:

"La falta de autoconfianza y la baja autoestima son dos problemas interrelacionados que se refuerzan mutuamente. La autoestima hace referencia al valor que nos otorgamos como personas. Cuando una persona tiene baja autoestima, tiende a tener pensamientos negativos sobre sí misma y a sentirse fuera de lugar. Esto puede generar indecisión y evitación de ciertas situaciones, como conocer gente nueva".

Con el tiempo, estos sentimientos pueden llevar a comportamientos de autosabotaje, haciendo aún menos probable que la persona encuentre pareja o tenga una buena experiencia. Casi una quinta parte (el 17 %) de las personas encuestadas afirma que ignora los mensajes de posibles matches por falta de confianza, y un número similar (el 20 %) afirma que le cuesta incluso tener una primera cita porque está demasiado nerviosa. Casi una quinta parte (el 15 %) afirma que no inicia conversaciones, mientras que el 18 % incluso rechaza citas por falta de confianza.

Nos encontramos en una situación en la que las personas abandonan las apps de citas sintiéndose peor que cuando llegaron. En Badoo, vemos esto como una oportunidad para el cambio.

En lugar de centrarnos únicamente en lo que no funciona, queremos dirigir nuestra atención a cómo mejorar.



Bruno, 36

Éstas son



las ocho áreas clave

que hemos identificado:



1

Poner fin a las tendencias negativas en las citas



En la última década, nombrar las tendencias en materia de citas se ha convertido casi en una moda por derecho propio.

¿Hay alguien que no pueda enumerar al menos un par? Desde el ghosting al buitreo, pasando por los perfiles falsos o el migajismo, la lista aumenta cada año. El objetivo es fortalecer las experiencias de las personas usuarias de las apps de citas, darles las herramientas necesarias para descartar a los matches inadecuados y centrar su energía en las conexiones positivas. Pero la cuestión es que no está siendo de ayuda. De hecho, está haciendo que la gente se sienta peor.

La proliferación de modas negativas en el mundo de las citas está acabando con la confianza. Cuando se les preguntó a las personas qué factores externos les provocaban nerviosismo a la hora de salir con alguien basándose en sus experiencias

Que se les haga luz de gas

94%

Bombardeo amoroso y el breadcrumbing o migajismo

92%

Junto con los perfiles falsos

90%

El ghosting

88%

En la última década, nombrar las tendencias en materia de citas se ha convertido casi en una moda por derecho propio. ¿Hay alguien que no pueda enumerar al menos un par? Desde el ghosting al buitreo, pasando por los perfiles falsos o el migajismo, la lista aumenta cada año. El objetivo es fortalecer las experiencias de las personas usuarias de las apps de citas, darles las herramientas necesarias para descartar a los matches inadecuados y centrar su energía en las conexiones positivas. Pero la cuestión es que no está siendo de ayuda. De hecho, está haciendo que la gente se sienta peor.

La proliferación de modas negativas en el mundo de las citas está acabando con la confianza. Cuando se les preguntó a las personas qué factores externos les provocaban nerviosismo a la hora de salir con alguien basándose en sus experiencias, se citó el que se les hiciera luz de gas como el que más impacto tenía (un 94 %), seguido de cerca por el bombardeo amoroso y el breadcrumbing o migajismo (un 92 %), junto con los perfiles falsos (un 90 %) y el ghosting (un 88 %).

Es totalmente comprensible que la gente se sienta como se siente. Ser objeto de este tipo de comportamientos tiene un impacto muy real en la autoestima y la confianza a la hora de salir con

alguien. De hecho, la gran mayoría de las personas (el 88 %) que han experimentado conductas de esta índole coinciden en que han afectado a su confianza en las citas. Muchas (el 38 %) finalmente se sintieron capaces de volver a salir con alguien tras un periodo de indecisión, pero otras (el 25 %) afirmaron que había afectado tanto a su seguridad que no habían vuelto a tener citas desde entonces.

Pero no es solo ese tipo de comportamientos lo que hace mella en la confianza, sino también el miedo a poder sufrirlos. Aunque reconocer y denunciar las malas prácticas puede ser útil, también puede conducir a la hipervigilancia y la paranoia. El auge de las modas en el mundo de las citas fue la tercera influencia más mencionada.

Al centrar nuestra atención en lo que podría salir mal, y al etiquetar minuciosamente cada mala decisión o momento de irreflexión, estamos alimentando el pesimismo y la desconfianza en nuestra propia persona. El resultado es que quienes utilizan de las apps de citas se pierden conexiones positivas.

Badoo cree ahora que el consumo constante de noticias y comentarios sobre tendencias negativas en las citas está empeorando la confianza de la gente. Por eso ya no vamos a perpetuar innecesariamente la difusión de noticias sobre modas o comportamientos negativos en el mundo de las citas. En su lugar, creemos que ha llegado el momento de centrarnos en el refuerzo positivo, animando a la gente a detectar las banderas verdes y a reconocer los momentos en los que sienten mayor seguridad.

Persia Lawson, asesora británica sobre citas y relaciones, nos cuenta cuáles son las "banderas verdes" a las que debemos prestar atención cuando salimos con alguien:



1

Comunicación abierta y sincera:

La comunicación abierta y honesta durante una cita cultiva un sentimiento de confianza y transparencia que permite a ambas personas sentirse lo suficientemente seguras como para expresarse libremente. Este sentimiento de seguridad es un componente esencial de toda relación sana.

2

Respeto por los límites:

Cuando la persona con la que sales respeta tus límites, demuestra su capacidad de empatía y su disposición a comunicar sus propios límites, lo que a su vez fomenta una relación de respeto mutuo.



3 Valores y objetivos compartidos:

Los valores y objetivos compartidos son uno de los indicadores más importantes de la compatibilidad a largo plazo en lo que se refiere al romance, y proporcionan una base sólida para el potencial de una relación feliz y satisfactoria en el futuro.

4 Confianza y fiabilidad:

Las personas que cumplen sus promesas y actúan con integridad generan automáticamente un sentimiento de confianza, lo que fomenta una conexión más profunda y significativa con las personas con las que salen.

5 Independencia y espacio mutuos:

Equilibrar la individualidad y la cohesión es un factor clave en las relaciones sanas. Cuando todas las partes de la pareja respetan las necesidades de tiempo personal y aficiones de la otra, se genera confianza y la relación florece sin que ninguna de las personas se sienta asfixiada o dependiente de la otra.

Desgraciadamente, no es posible erradicar por completo los comportamientos desagradables, ni dentro ni fuera de Internet. Pero podemos deshacernos de parte de su poder.

Las plataformas de citas pueden ayudar dando un empujón a las conversaciones que se han enfriado, enviando avisos y mensajes para animar a los miembros a mantener la autenticidad en sus interacciones y garantizando que nuestros mecanismos de denuncia sean claros y accesibles.

Tenemos que permitir que nuestra comunidad se dé cuenta de cuándo las cosas no van del todo bien y ayudar a que perciban y aprecien cuándo sí lo hacen.

No es divertido estar en el lado receptor de estas vivencias, pero podemos tomar medidas para asegurarnos de que no desbaraten toda la experiencia.



“Estos comportamientos negativos no dicen nada de ti, pero sí todo de la otra persona”, afirma Lucie Mariotti, experta en relaciones de pareja de Francia. “Sin embargo, si te encuentras en la tesitura de tener que enfrentarte a ellos, aquí tienes tres sencillos consejos que puedes poner en práctica para protegerte:

1

Recuerda que esa actitud no tiene nada que ver con quién eres tú, sino con la forma de actuar de la otra persona.

2

¡NO eches leña al fuego! En otras palabras, no sigas el rollo, ni intentes comprender, negociar o insistir. Sería inútil y podría hacerte sentir aún peor.

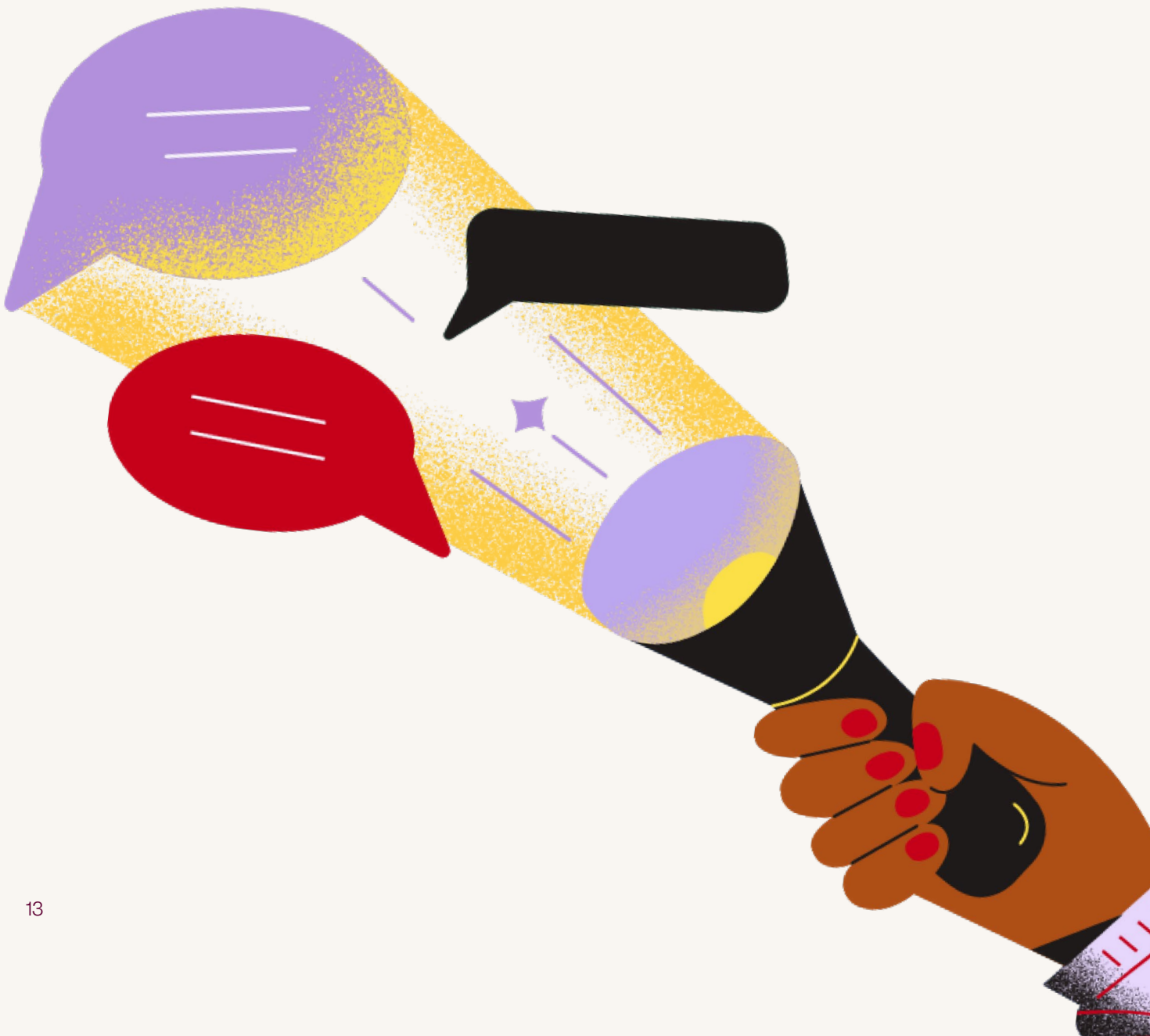
3

Tómate un respiro. Tómate un descanso para digerirlo y no vuelvas a salir con nadie sin haberte dado tiempo para curar la herida. Esto te permitirá volver en plena forma y, por lo tanto, en las condiciones adecuadas para conocer gente nueva.

Aunque el Safety Centre de Badoo cuenta con herramientas y guías para concienciar a las personas que buscan pareja sobre los malos comportamientos online y este informe ha proporcionado algunas orientaciones de expertos sobre cómo minimizar su impacto, sabemos que aún podemos hacer más. Este estudio seguirá sirviendo de guía para continuar construyendo una experiencia de citas más segura para todos.

2

Miedo a lo falso



Con los podcasts de crímenes reales que muestran los horrores del catfishing y los programas de televisión sobre estafas y timos cada vez más populares, no es de extrañar que un gran número de personas en etapa de tener citas afirmen sentir ansiedad por saber con quién están hablando en Internet.

No saber si la persona con la que se está hablando es quien dice ser es el principal motivo de inquietud o desconfianza (un 38 %), y casi la mitad de las mujeres (el 46 %) lo mencionan como motivo de preocupación.

A menudo es un miedo que nace de la experiencia. Más de un tercio (el 37%) de las personas encuestadas afirma haber conocido a personas a través de apps de citas que resultaron haber mentido sobre sí mismas o que no se parecían a su foto de perfil. Mientras tanto, el 35 % afirma que ha perdido la confianza en las apps de citas porque es 'demasiado fácil' que la gente engañe o mienta sobre sí misma. Aquí es donde deben entrar en juego estrictos procesos de verificación, con todas las plataformas de citas comprometiéndose a eliminar las fotos

falsas o excesivamente retocadas antes de que lleguen a los perfiles de las personas. De hecho, las personas que buscan pareja están de acuerdo en que saber que la persona con la que han hecho match se parece a sus fotos (el 31 %) y saber que la gente utiliza fotos sin filtrar (el 28 %) les inspiraría confianza.

Los avances de la inteligencia artificial (IA) plantean un reto ligeramente distinto, ya que no solo se aplican a las imágenes, sino también a los contenidos que la gente lee y a las conversaciones que mantiene. Más de una quinta parte (el 22 %) de las personas encuestadas afirma que le preocupa que la inteligencia artificial esté facilitando la falsedad en Internet y casi una de cada cinco (el 15 %) afirma conocer a personas que han utilizado la IA en sus perfiles de citas o al usar apps de citas. Naturalmente, les preocupa que esto venga de personas malintencionadas y carentes de respeto.

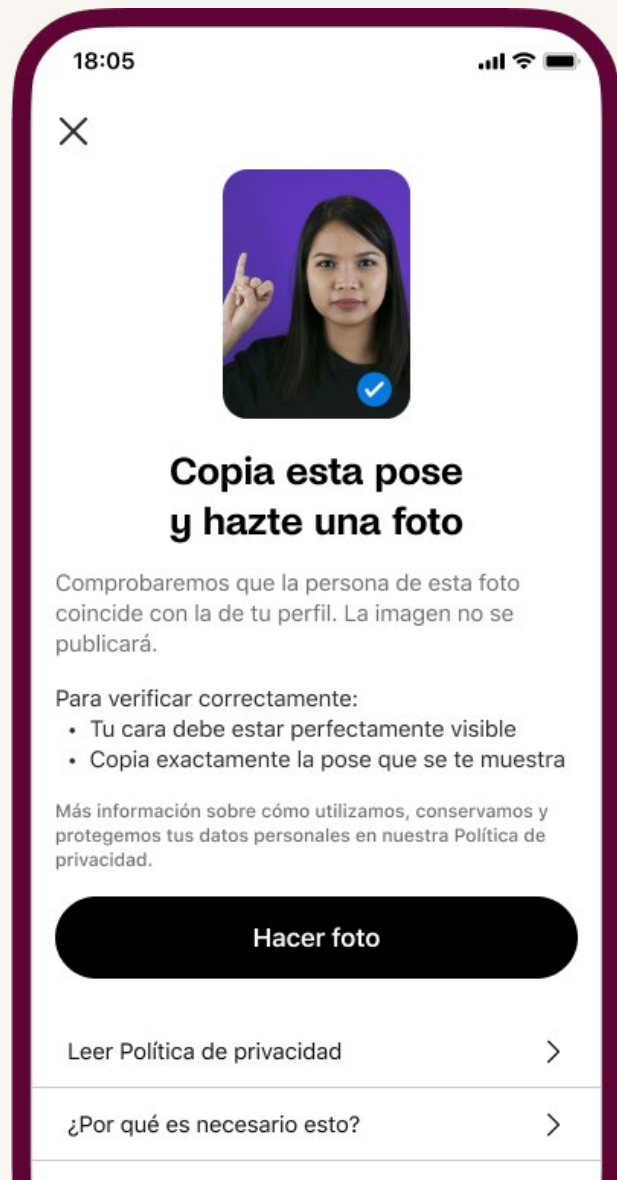
Sin embargo, debemos considerar la posibilidad de que la gente utilice la IA no con el fin de engañar a potenciales matches, sino por su propia falta de confianza.

Richard Watts, Director General de Badoo, comentó:

"La inteligencia artificial puede ayudar a personas de todo el mundo a encontrar la felicidad de forma más rápida, segura y fácil que nunca. No estamos hablando de conexiones influenciadas artificialmente, relaciones virtuales o conversaciones automatizadas. Hablamos de utilizar la IA para inspirar conversaciones que ayuden a las personas a sentirse seguras y con confianza antes de empezar a chatear con un posible match. Hablamos de mejorar los algoritmos de matching y las medidas de seguridad.

Sabemos que las citas pueden ser abrumadoras para algunas personas, y los estudios son claros: afectan a nuestra confianza y autoestima. En Bumble Inc. nos centramos en responder a las preocupaciones de los miembros de nuestra comunidad a través de la innovación responsable. Buscamos formas de aplicar la tecnología de inteligencia artificial que ayuden a nuestra comunidad a sentirse segura, protegida y con confianza, y que nos permitan conectar mejor como seres humanos. La implantación de nuestro Deception Detector™ es un gran ejemplo de ello."

Más de una quinta parte (el 21 %) de las personas que tienen citas afirma que su confianza mejoraría si dispusieran de sugerencias y consejos sobre cómo iniciar una conversación y romper el hielo. Tal vez, en lugar de alimentar el miedo, las plataformas deban intentar ayudar a la gente a entender y utilizar la inteligencia artificial de forma responsable. Las sugerencias para escribir el perfil, las fotos, los juegos para romper el hielo y las ideas para las frases iniciales pueden formar parte de esto, así como funciones del tipo notas de voz y videollamadas, que facilitan las interacciones sin IA desde el primer momento.



3

El dilema de lo auténtico



En un mundo cínico como el de Internet, es fácil que la autenticidad se convierta en poco más que una palabra de moda. Cuando todo el mundo, desde estrategias de marca hasta influencers, lo utilizan como hashtag, puede resultar difícil saber qué es real y qué es puro teatro. Aun así, quienes utilizan las apps de citas para buscar pareja se esfuerzan por encontrar la autenticidad, tanto en su propia persona como en los demás.



"Sentir que puedo ser tal como soy"

"Sentir que puedo ser tal como soy" se citó como el factor que más influye (el 32 %) en los niveles de confianza a la hora de salir con alguien, y la Generación Z en particular (el 28 %) dijo que encontrar una forma de abrazar su yo más auténtico a la hora de salir con alguien mejoraría su seguridad.

Está claro que la gente reconoce los beneficios de "ser tal cual se es" y quiere abordar las citas con franqueza y honestidad, pero a la gran mayoría le cuesta creer que el resto piense lo mismo. **Más de cuatro de cada cinco (el 81 %) de las personas encuestadas dijeron que no creen que la gente sea honesta y auténtica en sus perfiles de citas.** Y más de nueve de cada 10 (el 92 %) afirman que sienten la necesidad de que la gente sea más real y auténtica cuando tienen citas.

Las personas que buscan pareja se encuentran atrapadas en un dilema: reconocen que ser ellas mismas les haría sentirse más seguras, pero su falta de confianza en las intenciones ajenas frena sus intentos de ser auténticas. Es la clásica situación del huevo y la gallina. No es para menos porque nuestros resultados también muestran que cuando la gente se siente segura en las citas, es más

probable que sienta que puede ser ella misma (el 32 %). Y mucha parece atrapada en el medio, ansiando autenticidad pero aspirando a una fantasía. Más de una cuarta parte de las personas que tienen citas de forma activa (el 26 %) afirma que desea vivir una experiencia romántica inspiradora, fantástica y evasiva.

Quienes están en el mundo de las citas desean desesperadamente la autenticidad, pero les cuesta asumirla en un mundo online en el que todo está manipulado. Cuando no confían plenamente en lo que ven y oyen de otras personas, cuando sospechan que la gente falsifica la verdad, ser transparentes les parece colocarse en una posición de vulnerabilidad. Pero aquí es precisamente donde las plataformas deberían ser capaces de ayudar.

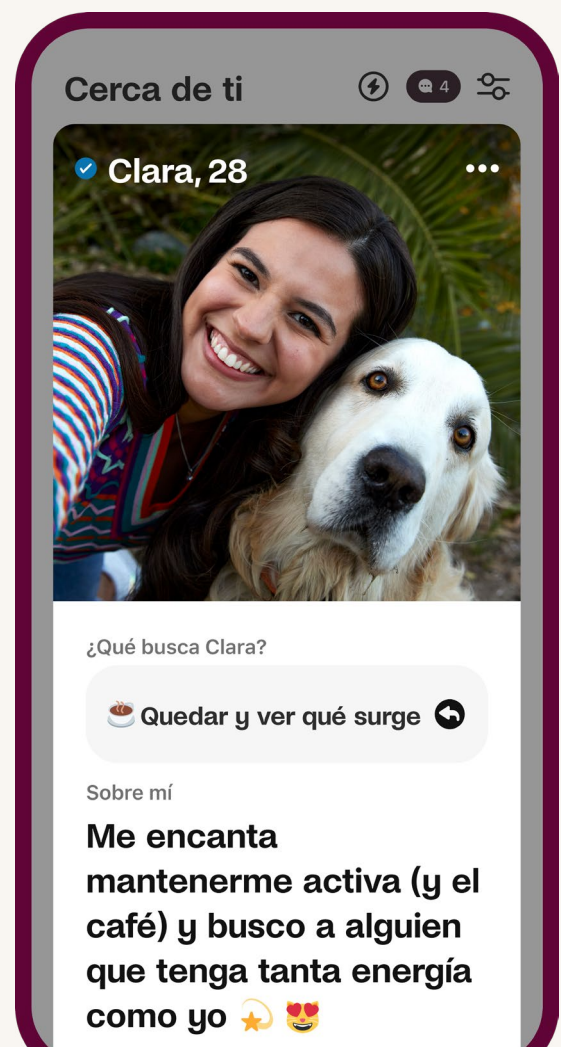
Un perfil de citas no es un confesionario; es una instantánea, un punto de partida. Las apps deben utilizar las indicaciones adecuadas para que sus miembros se sientan a gusto presentándose con autenticidad, al tiempo que promueven la comprensión de que está bien guardarse algo. La apertura y la intimidad surgen cuando las personas llegan a conocerse.

Paula Lambert, experta alemana en sexo y relaciones, afirma:

"En la vida no tienes más opción que ser tal como eres: y es un pensamiento que puede asustar. ¿Por qué? Porque te expones. Al menos, eso parece. La verdad es otra. Si te muestras tal como eres, podrás descartar rápidamente a quienes no te convienen. Porque si solo muestras una versión embellecida de ti, atraerás a gente que quiere estar con esta versión irreal, o que al menos está interesada en ella. Y eso nunca funciona a largo plazo. Así que, ¡ánimo! Cuanto antes digas adiós a las personas equivocadas, antes habrá sitio para las correctas".

Quando se trata de citas, la autenticidad no es solo una palabra de moda. La forma en que nos presentamos y vemos al resto de la gente en Internet es muy importante para nuestras interacciones. Cuando dejamos de ver a las personas como "reales", es mucho más fácil ser cruel, desagradable o tratarlas mal, y recibir este trato puede destruir la confianza en las citas. Mientras tanto, solo siendo reales encontramos nuestras conexiones más significativas.

Para resolver el dilema de la autenticidad, hay que tener confianza tanto en cómo nos presentamos en Internet como en lo que ven las demás personas. Las plataformas pueden contribuir a ello, así como a concienciar a la comunidad sobre esta cuestión, a través de nuestras sugerencias, consejos y apoyo.



Lambert continúa,

"Mostrar tu autenticidad es la green flag definitiva". Puedes reconocer a una persona auténtica por los siguientes rasgos:



La persona se atreve a mostrarse vulnerable; por ejemplo, habla de experiencias dolorosas vividas en citas anteriores. De este modo, saca a relucir su lado más honesto y auténtico, y habla abiertamente de sus sentimientos, su dolor y su debilidad.



Tu cita no espera que seas feliz todo el tiempo, porque admitámoslo, eso no es nada realista en la vida tan complicada que llevamos.



La persona puede reírse de sí misma. Esto demuestra que no se toma todo demasiado en serio y que es falible, lo que ayuda a crear cercanía.



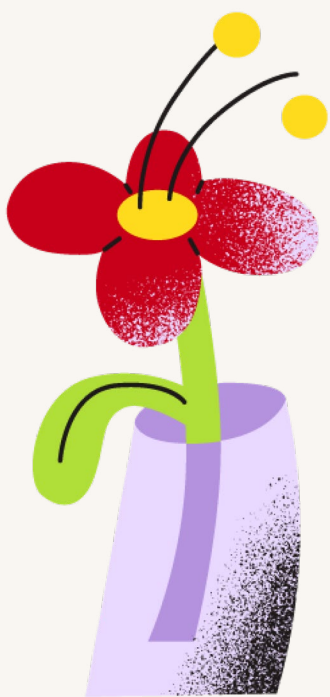
La persona es capaz de pedir disculpas. ¡Esto es muy importante! Especialmente si se ha comportado de forma inapropiada o ha hecho un comentario insensible.



En general, las personas auténticas tienden a ser más responsables personalmente y a reconocer dónde tienen margen de crecimiento.

4

**Las conexiones
son mejores fuera
de Internet, pero
se encuentran
más fácilmente
en la red**





La gran mayoría de la gente no acude a las apps de citas en busca de amistades por correspondencia. Sabemos que las conexiones humanas son mejores en la vida real, y la mitad de las personas encuestadas (el 50 %) preferiría conocer gente fuera de la red que en una aplicación. Sin embargo, también reconocen que carecen de la red de contactos, habilidades y oportunidades para hacerlo, admitiendo que cada vez les resulta más difícil conocer a alguien en persona que por Internet (el 38 %).

Con la confianza en las citas en mínimos históricos para mucha gente, hay personas que se ven atrapadas entre la espada y la pared. Más de una cuarta parte (el 26 %) afirma que no quiere utilizar apps de citas, pero que no sabe de qué otra forma conocer gente.

Estamos asistiendo a una situación en la que a la gente le molesta el tiempo que tiene que pasar en Internet intentando encontrar pareja. Sienten que no tienen más remedio que usar aplicaciones de citas, pero no disfrutan de la experiencia. Lo que antes les parecía divertido ahora les parece una carga.

Para cambiar esto, hay que dejar de centrarse en acumular matches y centrarse más en convertir los matches en conversaciones significativas y las conversaciones en citas. La posibilidad de chatear y conocer gente online antes de quedar tiene el potencial de mejorar la confianza, ya que una cuarta parte (el 25 %) de las personas que tienen citas de manera activa encuestadas afirma que le resulta más fácil chatear con la gente a través de mensajes o apps que en la vida real. Los boomers en particular (el 36 %) afirman que poder chatear online antes de quedar les hace sentirse más seguridad y confianza. Les hace sentirse más seguros y más cómodos.

A pesar de la desilusión, las personas encuestadas siguen queriendo que las citas les funcionen, expresando su deseo de convertir más conversaciones en citas (el 20 %) y de hacer un esfuerzo consciente por conocer a posibles parejas en la vida real (el 31 %). Las plataformas tienen la oportunidad de desempeñar un papel importante a la hora de aumentar la confianza con herramientas para romper el hielo, iniciar conversaciones, así como avisos y empujoncitos para animar el chat, mantener el ritmo y ayudar a la gente a pasar del primer match a la primera cita sin perder los nervios.

5

Citas conscientes como antídoto contra el agobio



Ahora que gran parte de nuestras vidas transcurre a través de nuestros teléfonos, las citas pueden empezar a parecerse a un mero trámite administrativo más. Y cuando esa "administración" no conduce a un resultado satisfactorio, es fácil dejar de confiar. Casi una quinta parte (el 19 %) de las personas encuestadas considera que las citas son abrumadoras, y una cuarta parte (el 25 %) se ha sentido decepcionada por su experiencia.

Si se repite una y otra vez, como suele ocurrir con las citas por Internet, esta decepción puede derivar en sentimientos de desesperanza (el 21 %) o en la convicción de que se va a permanecer en soltería para siempre (el 22 %). Si las citas por Internet se convierten en una tarea odiosa sobre la que "no tienes elección" (el 26 %), no es difícil entender por qué tanta gente siente la necesidad de tomarse un respiro o borrar sus perfiles para siempre.

Los estudios sugieren que tener demasiadas opciones puede llevar a la decepción e insatisfacción. En lugar de ser una ventaja, los estudios han demostrado que cuantas más parejas potenciales haya entre las que elegir, más propensas son las personas a volverse críticas y menos satisfechas suelen estar con sus elecciones.

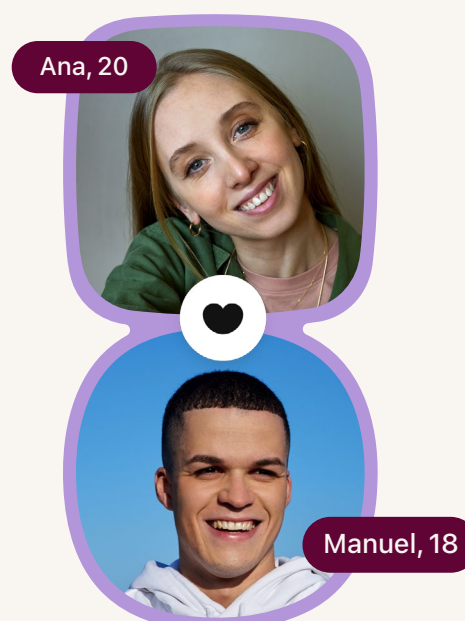
La mayoría de las personas encuestadas (el 55 %) solo quiere salir con una persona a la vez, y casi un tercio (el 30 %) señala que, en lugar de mantener muchas conversaciones seguidas, prefiere encontrar "conexiones de calidad". **Cuando las opciones ilimitadas se han convertido en la norma, no es de extrañar que la situación abruma y provoque desinterés.**

Hay formas de abordar este problema en las apps de citas. Las plataformas pueden plantearse limitar el número de likes o matches que puede tener cada miembro, o bien utilizar avisos para que la gente hable con sus matches ya existentes antes de

buscar otros nuevos. Comprobar qué tal le va a la gente, cómo marcha la conversación, si han consultado nuestros consejos sobre citas seguras y si tienen previsto quedar (y, en caso afirmativo, cómo ha ido) también podría animar a las personas a estar presentes y a actuar de forma consciente.

También debería ser posible tomarse unas "vacaciones" de las apps de citas sin perder potenciales conexiones. Muchas plataformas que no son de citas, como las aplicaciones de venta al por menor, permiten a sus miembros establecer un "fuera de servicio" cuando van a estar ausentes durante un tiempo, para que sus clientes sepan qué esperar de las comunicaciones y el servicio. En una app de citas, una función como esta permitiría a sus miembros establecer límites saludables para sí y ayudaría a gestionar las expectativas del resto.

¡Tener citas no debería ser una carga! Queremos animar a la gente a que sea más consciente de sus citas, estableciendo límites sanos, fijándose objetivos realistas sobre el tiempo que quieren dedicar a las citas y tomándose descansos siempre que lo necesiten, con el fin de conservar tiempo y energía para sus aficiones, amigos, familia y las demás cosas que les hacen felices.



Persia Lawson nos enseña a estar más presentes en nuestras citas:

1 **Tómate descansos periódicos.**

Mantén la perspectiva, evita quemarte y prioriza el autocuidado.

2 **Establece objetivos realistas para tus citas y límites claros para ti.**

Concéntrate en el papel que quieres que desempeñen las citas en tu vida (especialmente en lo que respecta a tu tiempo) es crucial para mantener un equilibrio saludable.

Al fijar tiempos máximos claros (por ejemplo, momentos del día o de la semana para dedicarle a una app de citas), se evita el riesgo de agobiarse o decepcionarse con la búsqueda, o de implicarse emocionalmente con demasiada rapidez, lo que permite que las relaciones se desarrollen de forma orgánica.

3 **Toma la iniciativa.**

Otra herramienta es crear una regla por la que tienes que iniciar un chat con todas las personas con las que hagas match. Esto demuestra respeto y reconoce el esfuerzo que ambas partes dedican a la hora de deslizar y hacer match. También abre la puerta a posibles conexiones que podrían no haber sido inmediatamente evidentes a partir únicamente de los perfiles.

4 **No deslices perfiles en estado de embriaguez.**

Dado que el alcohol afecta a la capacidad de discernimiento, dar tu voto en las apps de citas después de un par de copas de más conduce inevitablemente a tomar decisiones precipitadas que no siempre coinciden con tus verdaderas preferencias.

Por qué no utilizar funciones como los límites de tiempo de las apps. Así te aseguras de abordar las citas con la mente despejada, lo que aumenta la probabilidad de crear conexiones realmente compatibles y significativas.



6

Todo es contenido



A casi nadie le sorprenderá saber que las redes sociales desempeñan un papel fundamental a la hora de minar la confianza, pero a medida que evoluciona la forma en que utilizamos Internet, también lo hace su efecto matizador en nuestra percepción de las citas.

Las redes sociales son el principal factor que las personas encuestadas consideran que tiene un impacto negativo en su confianza a la hora de salir con alguien (un 32 %), y más de un tercio de la juventud perteneciente a la Generación Z (un 36 %) se siente afectada por ello.

A estas alturas, es bien sabido que las redes sociales crean expectativas poco realistas y fomentan el perfeccionismo, que a su vez tiene un impacto negativo en la salud mental. Pero quienes tienen citas de manera activa luchan contra la disonancia cognitiva que supone ser consciente de ello y, aún así, ser susceptible a ello.

Las personas usuarias de apps de citas consideran que la gente muestra a propósito una versión diferente de sí misma en las redes sociales. Saben que lo que ven no es todo lo que hay, pero hace que sientan decepción con su propia vida y sus relaciones (el 36 %). A mucha gente le molesta lo fáciles que parecen el amor y las relaciones sentimentales en los medios de comunicación, incluidas las películas y la televisión (el 30 %), y considera que los escenarios representados, como los gestos ostentosos o caros, son inalcanzables (el 26 %). Se preguntan cómo es posible que una "persona normal" pueda estar a la altura para vivir todo eso.

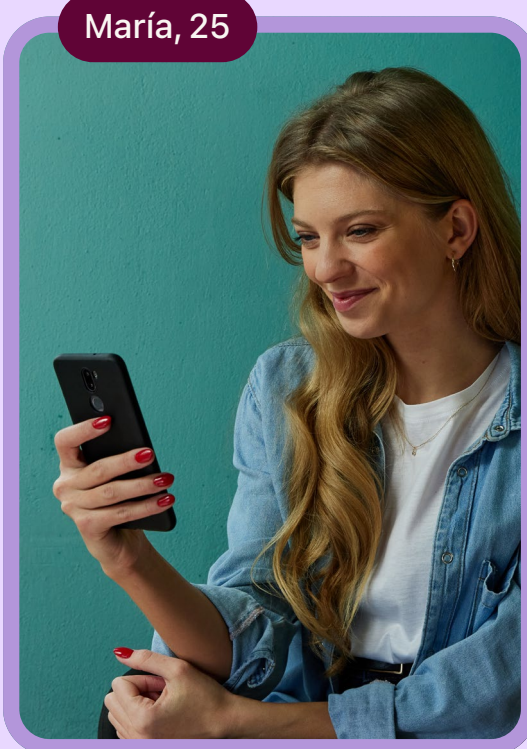
Ver cómo sus amistades publican que su pareja es su fan número uno, su apoyo o su "roca", pero nunca publican nada sobre sus fracasos, sus conflictos o las cosas que les sacan de quicio, crea una versión idealizada de lo que

deberían ser las relaciones románticas.

Las celebridades y personas influyentes que publican grandes homenajes románticos, que hacen un seguimiento de sus grandes "anuncios" de relación (independientemente de si rompen o no semanas después) y que graban vídeos de "prepárate conmigo" antes de citas glamurosas y lujosos eventos alimentan la narrativa de que las citas deberían ser una fiesta interminable.

Incluso los vídeos satíricos y los memes irónicos "POV" dan la impresión de que "todo el mundo" disfruta de la diversión y la intimidad 24 horas al día, 7 días a la semana, mientras que muchas personas tienen dificultades para conseguir que sus parejas se comprometan a una segunda cita. Al ser la generación más conectada, no es de extrañar que la Generación Z sea especialmente propensa a comparar su situación sentimental con lo que sus familiares y amistades publican en las redes sociales. Dicen que esto crea expectativas poco realistas y merma la confianza (el 25 %), igual piensan las mujeres de todos los grupos de edad (el 23 %).

María, 25



⁴ Sirois, F.M. and Molnar, D.S. (2015) 'Conceptualizations of Perfectionism, health, and well-being: An introductory overview', *Perfectionism, Health, and Well-Being*, pp. 1–21. doi:10.1007/978-3-319-18582-8_1.

El auge de las modas en el mundo de las citas ha propiciado una oleada de consejos sobre este tema en las redes sociales. Aunque algunos de ellos pueden ser educativos, otros en realidad pueden servir para enturbiar las aguas, haciendo que las personas se cuestionen a sí mismas y vean todo como una red flag cuando puede que no lo sea.

Las conductas negativas en las citas y los pasos en falso en las conversaciones se han convertido en memes, y la gente hace capturas de pantalla de los chats para expresar su diversión o indignación e invitar a comentar sus intercambios "tóxicos". Los mensajes de broma, como responder a las conversaciones solo con letras de canciones, se han convertido en un tema común en las redes sociales.

La máxima de que "todo es contenido" no solo lleva a las personas a creer que sus vidas románticas tienen que ser emocionantes y "compartibles" en todo momento, sino que también les infunde miedo. Nadie quiere acabar siendo el contenido de otra persona, colgado en Internet para impactar o ridiculizar. Estas muestras de descortesía

afectan a la capacidad de las personas para relajarse y ser ellas mismas.

Las propias aplicaciones de citas pueden hacer frente a algunos de estos problemas. Las plataformas pueden enviar advertencias a aquellos de sus miembros que intenten realizar capturas de pantalla y compartir el contenido de otras personas de esta manera. Comprobar con las personas de nuestra comunidad cómo va el chat y ofrecerles consejos para que las cosas vuelvan a su cauce, como fomentar el uso de un juego de preguntas, que apps como Badoo ofrecen, podría ser otra forma de animar a la gente a encontrar mejores formas de conectar de forma significativa.

Al mismo tiempo que las redes sociales contribuyen a elevar al máximo el nivel de exigencia y a crear expectativas poco realistas, también generan ansiedad y pesimismo en torno a la capacidad de sus miembros para tomar decisiones positivas a la hora de salir con alguien. Esto tiene un efecto perjudicial sobre la confianza en las citas. Para contrarrestar esto, es vital ayudar a las personas usuarias de estos servicios a bloquear el ruido y centrarse en lo que es importante para ellas.

Sara, 41



Lara Ferreiro cree que "el instinto es tu arma secreta". Comparte sus cinco mejores consejos para dejar de lado lo que ves en Internet y hacer caso a tu instinto a la hora de salir con alguien:

1

Reconoce y recuerda que las redes sociales no son la realidad. La gente tiende a mostrar solo lo positivo en sus redes.

2

Intenta no dejarte llevar por modas o conductas que no reflejen quién eres y con qué te sientes a gusto. Lo más importante, sé emocionalmente responsable con las personas con las que te relacionas.

3

Desmonta los mitos irreales sobre el amor. No existen los cuentos de hadas.

4

Escucha a tu instinto. Si algo te incomoda, no lo ignores. Tu subconsciente te está enviando un mensaje.

5

Tómate un descanso del móvil. Dedica un tiempo determinado a las citas y no te obsesiones. Por ejemplo, no más de dos horas al día. O plantéate tener un sábado sin usar las redes sociales.

7

Expectativas frente a realidad: ¿Qué estás buscando REALMENTE?



Casi dos tercios (el 60 %) de las personas encuestadas reconocen haber tenido expectativas poco realistas sobre las citas y las relaciones, y entre la Generación Z esa cifra asciende al 66 %.

Las redes sociales desempeñan un papel importante en este sentido, ya que las muestras "inalcanzables" de romanticismo alimentan la frustración de la gente con su propia vida y sus relaciones (un 36 %). Pero también lo hacen las expectativas de las personas usuarias, que aumentan a medida que se satisfacen más y más necesidades. **En la experiencia del mundo de las citas, el objetivo ya no es simplemente conocer a alguien con quien seas compatible, sino conocer a un alma gemela que "pueda aguantarte en tu peor momento", pero que también te colme de pétalos de rosa y globos en lo alto de la Torre Eiffel en Nochevieja, y se asegure de que todo quede grabado en cámara desde un ángulo favorecedor.**

Los terapeutas sexuales y de pareja señalan que, a medida que nuestras normas culturales sobre el amor y el matrimonio han evolucionado para permitir más opciones y libertad, también lo han hecho nuestras expectativas. No es que pidan demasiado, es que esperan demasiado de una sola persona. Reflexionando sobre lo que más desean de sus citas, las personas pueden darse cuenta de que no necesitan que su pareja cumpla todos los requisitos, sino que pueden recurrir a sus amistades, su familia, sus colegas y su comunidad para satisfacer algunas de sus necesidades.

La gente puede pensar que sus expectativas son demasiado altas, pero cuando se profundiza, lo que realmente buscan son conexiones genuinas. Cuando se les preguntó sobre sus objetivos de citas para 2024, el segundo deseo más mencionado fue encontrar conexiones reales en lugar de tener muchas conversaciones seguidas. El mismo número de personas dijo que quería hacer un esfuerzo consciente para

conocer a posibles parejas en la vida real. El deseo y la intención de convertir más conversaciones en citas ocupa el tercer lugar.

Nos gustaría preguntar a nuestra comunidad: Si las citas pudieran ser como tú quisieras, ¿qué elegirías hacer con una pareja?

Por supuesto, a algunas personas les encantan los restaurantes de lujo, y eso es genial. Pero si la idea de ir a cenar no te hace ninguna gracia, no tienes por qué tener ese tipo de citas. Hay que animar a las parejas a que organicen sus citas en torno a cosas que realmente les apetezca hacer. La clave para disfrutar de las citas no es imitar lo que ves en las redes sociales o lo que te imaginas cuando piensas en "una buena cita". La clave es hacer cosas que a ti te resulten agradables. ¿No te gustan los bares caros? Entonces, no vayas. Id a visitar el Museo de Historia de la Automoción. Organiza un día en el zoo. Pasead por el río. Una vez más, las plataformas también tienen un papel que desempeñar aquí. A la hora de sugerir actividades para quedar, es útil la diversidad para adaptarse a la realidad y a lo que es "normal" para la mayoría de la gente.

Las personas que tienen citas de manera activa dicen que se sentirían mucho más seguras si sus posibles parejas fueran más sinceras sobre lo que realmente les gusta (el 38 %). La franqueza y la transparencia en las intenciones a la hora de salir con alguien también se citaron como una forma de inspirar confianza (un 38 %). **Pero se trata de un camino de doble sentido. Si la gente quiere integridad y franqueza por parte de sus parejas, tienen que empezar a hablar con sinceridad también.**

Para contrarrestar las expectativas poco realistas, quienes buscan pareja deberían ignorar el ruido de lo que ven y oyen en Internet. Deben dejar de lado las ideas y los conceptos erróneos sobre lo que "debería" ser una relación romántica según las redes sociales y hacer caso a su instinto.

Paula Lambert afirma que debemos hacernos algunas preguntas para averiguar qué queremos de las citas:

"A saber, por qué quieres a otra persona, qué parte de tu vida mejoraría y si estás realmente en disposición de aceptar a otra persona por lo que es. Muchas personas quieren una pareja porque creen que no se bastan a sí mismas, así que aceptan a cualquiera. Por supuesto, eso no es sano. Al pasar tiempo a solas conociéndonos mejor estamos construyendo la relación más importante que podemos tener. Así es como creces, exploras y comprendes lo que quieres. Y que sepas que una pareja no debe consistir en llenar un vacío dentro de ti, sino en enriquecer lo que ya es grande con algo igual de grande".



Iván, 24



Lola, 27



David, 30

8

Acepta el nerviosismo



Aunque las citas online pueden ayudar a eliminar las barreras para conocer a posibles parejas, no eliminan la sensación de nerviosismo que conllevan. Muchas de las personas encuestadas admitieron tener problemas con los nervios, tanto al intentar entablar una conversación como en la primera cita.

Conocer a alguien en la vida real por primera vez se reveló como una experiencia especialmente angustiada, ocupando el segundo lugar entre las 10 cosas que, según las personas encuestadas, les ponían de los nervios o les hacían sentir con menos seguridad a la hora de salir con alguien (el 26 %). No saber qué decir también obtuvo una puntuación alta, situándose en quinto lugar, con casi un tercio de las personas (el 24 %) que afirmaron haber experimentado este dilema.

No cabe duda de que las plataformas pueden ayudar en este sentido, y muchas de ellas ya lo están haciendo, con mensajes de chat, ideas de preguntas para hacerse mutuamente y sugerencias de frases para romper el hielo. Sin embargo, estos resultados sugieren que las apps podrían hacer más para ofrecer coaching, consejos y asesoramiento sobre cómo iniciar una conversación y dar el primer paso, algo que casi una cuarta parte (el 21 %) de las personas usuarias de estas aplicaciones afirma que

les ayudaría a aumentar su confianza.

Pero también es importante tener en cuenta que sentir nerviosismo es natural. De hecho, solo el 4 % de las personas encuestadas afirma no sentir ningún tipo de nervios al salir con alguien, lo que demuestra que los nervios son una parte real de la experiencia de tener una cita. Incluso pueden verse como algo positivo, ya que demuestran que te importa el resultado. Sabemos que la ansiedad, sobre todo en previsión de un acontecimiento próximo, es fisiológicamente muy similar a la excitación. Los estudios han demostrado incluso que la reevaluación (o "revalorización") de la ansiedad como excitación no solo ayuda a las personas a sentirse mejor, sino que de hecho mejora su resultado.

Por lo tanto, que la gente se ponga nerviosa cuando sale con alguien puede considerarse una señal positiva. Al fin y al cabo, las citas deberían ser emocionantes y estimulantes. El objetivo, por tanto, no es eliminar por completo el nerviosismo, sino tener la confianza suficiente para salir con alguien aunque estés sintiendo ese nerviosismo. Fomentar la comprensión frente a la incomodidad y ayudar a los miembros a desarrollar habilidades para hacer frente a los nervios será una parte muy importante de la construcción de la confianza durante las citas.



"Las citas son emocionantes y por eso son tan divertidas", dice Lambert. Si tienes nervios por algo, los siguientes consejos te ayudarán:

1

Asume tu nerviosismo. Habla de ello desde el principio. Porque gracias a tu honestidad, la otra persona puede derribar inmediatamente todos sus muros de protección.

2

Ten presente que la otra persona está igual de nerviosa. Presentarte ante alguien es emocionante y eso conlleva nervios.

3

¡Haz que tus colegas te animen antes de la cita! Ten una charla de motivación con gente de tu confianza. Haz que participen de la diversión de prepararte preguntándoles qué crees que deberías ponerte o si tienen algún consejo para que fluya la conversación.

4

Busca un sitio chulo. Sentarse frente a frente en un bar silencioso puede ser angustioso. Considera la posibilidad de hacer algo dinámico para relajarnos, como dar un paseo por el parque, montar en bici o ir a la bolera.

5

Si bebes alcohol, no lo utilices para calmar tus nervios.

Avanzar:

Nuevas reglas



para citas con confianza



Nuestros resultados demuestran que nos encontramos en un momento crucial para las citas online. La gente que utiliza apps de citas online quiere encontrar una relación romántica y tener una experiencia positiva. Saben que las aplicaciones son la mejor manera de conseguirlo,

pero han perdido la autoconfianza y no se fían de lo que ven en Internet. En Badoo, nuestra misión es ayudar a reconstruir esta confianza, reducir el miedo y el escepticismo, y capacitar a nuestra comunidad para ser tal como son en sus experiencias de citas.

Creemos que esta confianza llegará cuando:

- 1 Sientan que pueden confiar en que la persona a la que ven o con la que hablan es real.
- 2 Reduzcan la paranoia y la hipervigilancia ante comportamientos negativos en las citas.
- 3 Tengan claras sus intenciones y confíen en que sus matches actúan con sinceridad, también.
- 4 Sean capaces de ignorar lo que ven en las redes sociales y centrarse en lo que les funciona realmente.
- 5 Tengan citas con plena consciencia en las que puedan relajarse, estar presentes y ser quienes son de verdad, tanto online como offline.

Aquí es donde tenemos que estar si queremos que nuestros miembros saquen el máximo partido de las citas por Internet. A través de nuestro compromiso con la amabilidad y la autenticidad, en términos del talento con el que trabajamos, las funciones que ofrecemos y la tecnología que empleamos, en Badoo ayudaremos a nuestra comunidad a crear conexiones, chatear y tener citas con total confianza.

Para empezar, hemos preguntado a nuestros miembros qué comportamientos les ayudarían a recuperar la confianza y a volver a disfrutar de las citas online.

Hola 🙌 ¡Me encanta!



¡Hola! Muchas gracias 😊

Junto con Persia Lawson, coach de citas y relaciones, hemos creado las nuevas reglas para tener citas plenas de confianza:

1

Muestra tu yo más auténtico

Ser real en las citas es crucial para establecer conexiones genuinas y seguras. Expresa con sinceridad tus intereses, valores y aspiraciones desde el principio, y evita fingir ser alguien que no eres, esto solo provocará malentendidos más adelante.

Badoo fomenta el uso de intereses, moods, la creación de perfiles detallados y la posibilidad de añadir clips de vídeo y respuestas a preguntas a tu perfil para que cada persona tenga la oportunidad de expresarse tal como es.

2

Respetar los límites

Respetar los límites en las citas es esencial para cultivar un sentimiento de confianza, componente no negociable de toda relación sana.

Huelga decir que siempre debes buscar el consentimiento y nunca presionar a tu cita para que realice actividades que le incomoden. Ten en cuenta sus sentimientos y muestra empatía hacia sus necesidades; si se establece un límite, cúmplelo sin cuestionarlo ni negociar.

Badoo pone a disposición de sus miembros un servicio de orientación sobre la dinámica propia de las conversaciones de pareja, así como herramientas de seguridad integrales, disponibles en el Safety Centre y en el Blog de Badoo.



3

Habla con franqueza sobre tus intenciones

La sinceridad en las intenciones de pareja ayuda a entablar una comunicación clara y un entendimiento mutuo desde el principio. Muestra respeto por los sentimientos y el tiempo de tu potencial pareja, permitiéndole tomar decisiones informadas sobre su propia implicación.

Badoo ofrece a los miembros de su comunidad la posibilidad de expresar claramente sus intenciones y cambiarlas cuando lo consideren necesario

4

Responde regularmente

Responder regularmente a tus citas es una muestra de respeto y consideración. Demuestra que valoras su tiempo y que te interesa de verdad saber quiénes son. La comunicación constante ayuda a generar confianza y mantiene viva la conexión, evitando malentendidos o sentimientos de abandono. También fomenta un sentimiento de esfuerzo e inversión mutuos en la relación.

Badoo sigue centrándose en herramientas como el "Dile hola" y los juegos que impulsan la conversación, con el objetivo de minimizar las charlas triviales y mejorar el número de chats de calidad.


5

Esfuézate en las citas

Esforzarse en las citas es esencial porque demuestra verdadero interés y respeto por la otra persona. Demuestra que valoras su compañía y que te comprometes a hacer que la experiencia sea agradable y memorable para ambas partes.

Esperamos que las ideas y la orientación de especialistas a lo largo de este informe hayan sido útiles. Badoo nunca se ha centrado tanto en ayudar a las personas que buscan pareja a sentirse más seguras de sí mismas para que podamos conectar a la gente con mejores opciones de tener una relación que nunca. Esperamos que nos acompañes en este viaje. Hasta entonces...

Brindamos
por unas
citas llenas
de confianza

Three overlapping speech bubbles are arranged vertically. The top bubble is white with a red heart icon. The middle bubble is white with three red dots. The bottom bubble is white with a red heart icon. The text is written in a bold, red, sans-serif font across the bubbles.