**¿Por qué esas relaciones con un “casi algo” o “sin etiquetas” nos dejan con el corazón roto?**

**Santiago de Chile. Agosto del 2024.** A veces queremos que la vida nos sorprenda, dejarnos fluir con una conexión y es entonces cuando optamos por tener una relación sin etiquetas. Pero, ¿qué pasa cuando sí queremos ir al siguiente nivel? ¿Podría una relación sin etiquetas convertirse en una fuente de angustia o un torbellino de emociones? De acuerdo con una encuesta de [Bumble](http://www.bumble.com), casi 9 de cada 10 personas (87%)[[1]](#footnote-1) afirman que el atributo más importante en un posible nuevo compañero sentimental es que tenga madurez emocional, lo cual aplica tanto para establecer límites como para definir el futuro de esa relación.

Pero, ¿qué hacer cuando, a la hora de buscar una pareja, se pierde el bienestar propio y el autocuidado durante el proceso? Bumble, la app de citas donde las mujeres dan el primer paso, y la sexóloga y experta en relaciones [Valeria DeBotas](https://www.instagram.com/valeriadebotas/), comparten algunas recomendaciones para vivir experiencias más positivas en el *dating.*

Los vínculos con “casi algos” o “relaciones sin etiquetas” son una especie de juego que al inicio atrae y se divide por fases:

* **Fase de interés:** Hay demostraciones de supuesto afecto con variadas acciones en el mundo digital y en el real.
* **Fase de transparencia:** Se hablan casi todos los días y la contraparte se “desnuda” porque cuenta cosas que no le ha dicho a nadie, lo cual hace sentir única y especial a la otra persona.
* **Fase de ilusión:** Se piensa que existe una conexión emocional debido a las palabras y acciones anteriores del casi algo.
* **Fase de fluir:** Esto significa que dicha persona poco a poco empieza a ser fría y distante y ya no se comunica con la misma frecuencia. Cuando se le pregunta qué le sucede y se busca aclarar el tipo de relación que se tiene, esta habla de “ir fluyendo”.
* **Fase de estrés emocional:** Llega debido a la suma de incertidumbres que se fueron acumulando, al percibir que el casi algo se aleja cada vez más y empieza a poner excusas, lo cual activa las inseguridades y el diálogo interior tóxico. Por ejemplo: “si yo valiera la pena, se esforzaría por estar conmigo”.
* **Fase de intermitencia:** El prospecto aparece después de un tiempo y busca a la otra persona como si no hubiera sucedido nada, repitiéndose varias veces el círculo vicioso.

“*Y no es tan simple como decir que la culpa es de quien se ilusionó, o aludir al tan de moda ‘apego ansioso,’ pues lo cierto es que un vínculo intermitente puede ser un inductor de gran estrés emocional. Y no hay que olvidar a la contraparte, que tiene una cuota muy grande de irresponsabilidad afectiva e inmadurez emocional*”, agrega Valeria.

Según la experta, este sentimiento que se genera tras una relación intermitente, produce distorsiones cognitivas, lo que se traduce en que la persona se enfocará en lo negativo (¿por qué no me ha escrito?), entonces empezará a crear conjeturas y se reafirmarán las inseguridades y creencias limitantes (lo sabía, no soy lo suficientemente buena). Sin embargo, la persona decide quedarse para demostrar que es especial y se sobre esfuerza para que la otra persona la valore.

“En lugar de concentrarte en lo que podría haber sido, invierte ese tiempo y energía en ti para descubrir lo que realmente quieres de una relación. Esto te permitirá identificar lo que es aceptable y los no negociables de una potencial pareja”,concluye Valeria.

Hay diferentes técnicas para manejar el estrés emocional de forma eficaz. Algunas recomendaciones de la experta son:

* **Respiración consciente**: Cuando se realiza de manera atenta produce armonía y genera un equilibrio entre el cuerpo y la mente, que te transporta al momento presente.
* **Escritura terapéutica:** Es una gran herramienta de autoconocimiento y catarsis, pues permite ver desde otra óptica los problemas. Al escribir a mano, se ponen en funcionamiento los dos hemisferios cerebrales y esto permite el equilibrio emocional.
* **Actividad física:** Se ha comprobado que al realizar ejercicio periódicamente se reducen los síntomas de la depresión y la ansiedad. Una de las razones es que se liberan en el cuerpo las hormonas del bienestar y la felicidad.
* **Auto reflexión** Esta técnica te permite poner límites personales, incluso en el pensamiento, que suelen generar estrés y agotamiento mental. Por ejemplo: Reconoce las ideas irracionales, aprende a distinguir las creencias limitantes (tu percepción) y los hechos (la realidad).

Aunque el escenario de una relación intermitente no es el más agradable, se puede ver como una oportunidad para identificar aquello que se necesita sanar, así como para analizar el tipo de personas que se eligen y por qué cuesta soltarlas. De igual forma, experiencias de este tipo presentan la posibilidad de fortalecer la autoestima, el amor propio y quitarle el poder a las emociones y estados de ánimo del “casi algo”.

\*\*\*

**Acerca de Bumble**

[Bumble](https://bumble.onelink.me/3396940749?pid=press&c=press-release), la aplicación de citas y red social en la que las mujeres van primero, fue fundada por Whitney Wolfe Herd en 2014. La aplicación conecta a personas que buscan relaciones de pareja (Bumble Date), amistad (Bumble BFF) y contactos profesionales (Bumble Bizz). Sea cual sea el tipo de relación, en Bumble las mujeres son quienes dan el primer paso y se basa en la importancia de las relaciones igualitarias y su valor para una vida sana y feliz. Su plataforma ha sido concebida en torno a la amabilidad, el respeto y la igualdad. Bumble responsabiliza a sus usuarios de sus acciones y tiene una política de cero tolerancia hacia discursos de odio, agresión y acoso. Bumble es gratis y está disponible en todo el mundo tanto en APP Store como en Google Play.

1. 2023: La investigación fue realizada por Bumble utilizando encuestas internas entre el 30 de agosto y el 7 de septiembre de 2023 con una muestra de 771 usuarios de Bumble en Chile. [↑](#footnote-ref-1)