

“5 Lenguajes del Amor” (Gary Chapman)

TC006 **Tiempo de Conexión:** Oración, Biblia, Tema, En Pareja

Oren antes de empezar.

El libro explica que **cada persona tiene una forma principal de expresar y recibir amor**, y entender esto es clave para mantener relaciones sanas, especialmente en el matrimonio. Muchas veces, los conflictos surgen no por falta de amor, sino porque las personas **hablan diferentes “lenguajes del amor”**.

Chapman identifica cinco lenguajes principales:

1. Palabras de afirmación

Consiste en expresar amor mediante **elogios, halagos, palabras de aliento y aprecio**. Las personas que tienen este lenguaje se sienten amadas cuando escuchan palabras positivas y reconfortantes.

Ejemplo: "Te amo", "Qué bien te ves hoy", "Estoy orgulloso/a de ti".

2. Tiempo de calidad

Significa dar **atención completa y tiempo exclusivo** a la otra persona. No se trata solo de estar físicamente juntos, sino de compartir momentos significativos.

Ejemplo: Tener conversaciones profundas, salir a caminar juntos, apagar el celular para enfocarse en la pareja.

3. Recibir regalos

Este lenguaje no se trata de materialismo, sino de **sentirse amado a través de detalles y obsequios que muestran que pensaste en la otra persona**.

Ejemplo: Un ramo de flores, una carta escrita a mano, un dulce favorito.

4. Actos de servicio

Implica **hacer cosas por el otro para aliviarle la carga o ayudarlo**. Para estas personas, las acciones hablan más fuerte que las palabras.

Ejemplo: Cocinar, lavar los platos, ayudar con tareas o favores sin que lo pidan.

5. Contacto físico

El contacto corporal es clave: **abrazos, caricias, tomarse de la mano, besos o relaciones íntimas**. Este lenguaje expresa amor mediante el contacto físico.

Ejemplo: Un abrazo cuando llega a casa, tomarse de la mano en público.

Conclusión:

Cada persona tiene uno o dos lenguajes principales. El secreto para una relación duradera es **identificar el lenguaje del amor de tu pareja y hablarlo con regularidad**. Esto nutre el “tanque emocional” y fortalece el vínculo.

Aplicación de los 5 Lenguajes del Amor en el Matrimonio

1. Palabras de afirmación

¿Cómo aplicarlo en el matrimonio?

- Felicita a tu pareja por sus logros, aunque sean pequeños.
- Dile todos los días cosas positivas: “Gracias por lo que haces”, “Te ves increíble hoy”.
- Evita la crítica constante. Usa palabras que edifiquen.

Ejemplo: “Gracias por cuidar de nosotros todos los días, valoro mucho tu esfuerzo”.

2. Tiempo de calidad

¿Cómo aplicarlo?

- Aparten tiempo para estar juntos sin distracciones (sin celular, sin televisión).
- Salgan a citas, aunque sea en casa: una cena, una película, un paseo.
- Escucha con atención cuando te hable, sin interrumpir ni juzgar.

Ejemplo: “Hoy quiero cenar contigo a solas, solo tú y yo, sin interrupciones”.

3. Recibir regalos

¿Cómo aplicarlo?

- Da detalles significativos, no costosos: una nota, una flor, su dulce favorito.
- Sorprende en fechas importantes y también sin motivo alguno.
- Observa qué cosas le gustan o necesita, y dáselas con intención.

Ejemplo: Deja una nota romántica en su bolso o en la almohada.

4. Actos de servicio

¿Cómo aplicarlo?

- Ayuda en tareas del hogar sin que te lo pida.
- Apoya en momentos de cansancio o estrés (con los niños, en el trabajo).
- Pregunta: “¿Qué puedo hacer por ti hoy?”

Ejemplo: “Hoy me encargo yo de la cena para que tú descanses”.

5. Contacto físico

¿Cómo aplicarlo?

- Abrazos, besos y caricias frecuentes, incluso sin motivo sexual.
- Tómense de la mano, acérquense físicamente cuando hablen.
- Usa el contacto para reconfortar y conectar.

Ejemplo: Dale un abrazo largo al llegar a casa o mientras ven una película.

TEST: ¿Cuál es tu lenguaje del amor?

Marca la opción con la que **más te identificas** en cada pregunta.

1. Me siento más amado(a) cuando mi pareja...

- a) Me dice palabras de cariño o reconocimiento.
- b) Dedicar tiempo solo para estar conmigo.
- c) Me sorprende con un detalle o regalo.
- d) Me ayuda con tareas o responsabilidades.
- e) Me abraza o me toma de la mano.

2. En una discusión, lo que más me calma es...

- a) Que me hablen con amabilidad y ternura.
- b) Que se tomen el tiempo para escucharme.
- c) Que me den un detalle que demuestre que les importo.
- d) Que me ayuden con algo mientras me siento mal.
- e) Que me abracen o se queden cerca de mí.

3. En un día difícil, me gustaría que mi pareja...

- a) Me diga que está orgulloso(a) de mí.
- b) Pase tiempo conmigo sin distracciones.
- c) Me lleve algo especial que me guste.
- d) Me haga un favor sin que lo pida.
- e) Me dé un masaje o me abraza fuerte.

4. Me hace sentir especial cuando mi pareja...

- a) Me deja una nota linda o me envía un mensaje.
- b) Me invita a salir, solo nosotros dos.
- c) Me trae mi comida favorita sin que lo pida.
- d) Lava los trastes o se encarga de algo por mí.
- e) Me acaricia o me besa sin motivo.

5. En ocasiones importantes (cumple., aniversa.), yo espero...

- a) Una carta, mensaje o palabras especiales.
- b) Pasar tiempo de calidad juntos.
- c) Un regalo significativo.
- d) Que me sorprendan haciendo algo útil por mí.
- e) Una muestra física de amor (beso, abrazo, etc.).

6. Me molesta más cuando mi pareja...

- a) Me critica o ignora verbalmente.
- b) No pasa tiempo conmigo o está distraído/a.
- c) Olvida fechas o no da ningún detalle.
- d) No coopera con las responsabilidades.
- e) No me toca ni se acerca físicamente.

7. Cuando tengo buenas noticias, quiero que mi pareja...

- a) Me felicite verbalmente.
- b) Celebre conmigo haciendo algo juntos.
- c) Me dé un regalito para celebrarlo.

d) Haga algo práctico que me alivie el día.

e) Me abraza y me demuestre su emoción con contacto físico.

8. Me emociona más...

- a) Que me digan cuánto me aman.
- b) Tener una charla profunda juntos.
- c) Recibir un regalo pensado solo para mí.
- d) Que hagan algo por mí sin pedirlo.
- e) Recibir caricias o contacto constante.

9. Cuando estoy lejos de mi pareja, extraño más...

- a) Escuchar su voz o leer mensajes cariñosos.
- b) Salir o hacer cosas juntos.
- c) Recibir detalles sorprendidos.
- d) Su ayuda y apoyo práctico.
- e) Su presencia física y contacto.

10. En la vida diaria, me siento amado(a) cuando...

- a) Me agradecen o elogian.
- b) Comparten tiempo solo para mí.
- c) Me traen algo especial o personalizado.
- d) Me ayudan sin que lo tenga que pedir.
- e) Me tocan con ternura o cercanía.

11. Si mi pareja tiene poco tiempo, prefiero que...

- a) Me diga algo bonito, aunque sea rápido.
- b) Pase un rato corto conmigo sin celular.
- c) Me deje un regalo o nota.
- d) Me ayude con algo urgente.
- e) Me dé un abrazo antes de irse.

12. Me doy cuenta de que mi pareja me ama cuando...

- a) Me lo dice con palabras sinceras.
- b) Me presta atención total.
- c) Me sorprende con un obsequio.
- d) Me apoya con acciones concretas.
- e) Me toca con frecuencia.

13. En una cena romántica, yo espero que...

- a) Me digan palabras lindas.
- b) Hablemos y conectemos emocionalmente.
- c) Me sorprendan con algún regalo o detalle.
- d) Me sirvan o hagan algo especial para mí.
- e) Me tomen de la mano o me abracen.

14. Me frustró más cuando mi pareja...

- a) Me habla con rudeza o frialdad.
- b) Está presente pero distraído/a.
- c) No tiene ningún gesto material o simbólico.

- d) No me ayuda cuando más lo necesito.
- e) Es distante físicamente.

RESULTADOS:

Cuenta cuántas veces marcaste cada letra:

- **A = Palabras de afirmación** _____
- **B = Tiempo de calidad** _____
- **C = Recibir regalos** _____
- **D = Actos de servicio** _____
- **E = Contacto físico** _____

El que tenga **más respuestas marcadas es tu lenguaje principal del amor**. El segundo más alto puede ser tu **lenguaje secundario**.

Tiempo en pareja:

1. ¿Cómo me he sentido amado(a) por ti cuando expresas mi lenguaje del amor?

"Sobre todo, ámense unos a otros profundamente, porque el amor cubre gran cantidad de pecados." 1 Pedro 4:8 NTV

2. ¿Qué acciones pequeñas y constantes podemos hacer cada día para fortalecer nuestro amor?

"El amor es paciente y bondadoso. El amor no es celoso ni fanfarrón, no es orgulloso ni ofensivo." 1 Corintios 13:4-5 NTV

3. ¿Qué puedo hacer de manera práctica para hablar mejor tu lenguaje del amor?

"Así que anímense y edifíquense unos a otros, tal como ya lo hacen." 1 Tesalonicenses 5:11 NTV

4. ¿Qué cosas me cuesta más trabajo hacer en tu lenguaje del amor y cómo me puedes ayudar a crecer en ello?

"Sométanse unos a otros por reverencia a Cristo." Efesios 5:21 NTV

5. ¿Cómo podemos asegurarnos de mantener vivo el amor en nuestro matrimonio a lo largo del tiempo?

“Disfruta de la esposa que amas todos los días de la corta vida que Dios te ha dado...” Eclesiastés 9:9 NTV

Terminen Orando.