

LOS LENGUAJES DEL AMOR

Los matrimonios no pueden sobrevivir sin amor. Desafortunadamente, muchos de los matrimonios de hoy en día no fueron fundamentados en verdadero amor y no están siendo sostenidos por las “cosas que el amor hace”. (1 Cor. 13:4-8) Los matrimonios cristianos tienen una ventaja porque las personas salvas entienden el verdadero amor como lo fue demostrado por Dios (Juan 3:16; Romanos 5:8). Si aun los cristianos no activan el amor diariamente, sus matrimonios se deteriorarán como el de cualquier otra pareja.

La meta de esta sesión es ayudar a las parejas a descubrir cómo expresarle el amor a su cónyuge. Esto es llevado a cabo usando el concepto metafórico llamado los “lenguajes del amor”. Cada cónyuge necesita: 1) entender los varios “lenguajes” del amor (cómo el amor es expresado); 2) caer en cuenta cuál “lenguaje” le habla de amor a sí mismo y 3) determinar qué “lenguaje” deben empezar a usar para expresarle el amor a su pareja.

PARA PAREJAS:

LOGRANDO QUE EL MATRIMONIO FUNCIONE: NO TIENE QUE SENTIRSE COMO SI ESTUVIERA HACIENDO UNA TAREA.

Su lenguaje de amor emocional y el de su cónyuge puede que sea tan diferente como lo es el chino del inglés. No importa cuán duro usted trate de expresar el amor en “inglés”, si su cónyuge solo lo entiende en el idioma “chino”, nunca podrán entender cómo amarse el uno al otro.

Ser sincero no es suficiente. Debemos estar dispuestos a aprender el lenguaje de amor principal de nuestra pareja si queremos ser comunicadores efectivos del amor. Mi conclusión después de treinta años de consejería matrimonial es que existen cinco lenguajes emocionales básicos del amor – cinco maneras que la gente habla y entiende el amor emocional. Sin embargo, puede que haya numerosos dialectos. Lo importante es que usted aprenda a hablar el lenguaje de amor de su pareja.

MITO MATRIMONIAL: La vida matrimonial es una vida infeliz.

REALIDAD: Los estudios han demostrado que las personas casadas tienen una mejor salud emocional y física, largura de años, mayor satisfacción sexual, mayores ingresos y más riquezas acumuladas.

Comunicar el amor no es tan fácil como sentirse “enamorado” porque es algo muy diferente. “Enamorarse” no es un acto de la voluntad ni una decisión consciente. No requiere esfuerzo alguno. El que está “enamorado” no está genuinamente interesado en alimentar el crecimiento personal de la otra persona. Si el placer eufórico de estar “enamorado” nunca terminara, nunca experimentaríamos el verdadero amor y la comunicación significativa.

El amor es algo que se hace por alguien más, no es algo que se hace por uno mismo. La mayoría de nosotros hacemos muchas cosas cada día que no nos vienen “naturalmente” a nosotros. Para algunos de nosotros, esto es levantarse de la cama todas las mañanas. Venimos en contra de nuestros sentimientos y nos levantamos de la cama porque creemos que hay algo que vale la pena hacer en ese día. Y normalmente, antes que termine el día, nos sentimos bien de habernos levantado. Nuestras acciones precedieron nuestras emociones.

Lo mismo sucede con el amor. Descubrimos el lenguaje de amor principal de nuestro cónyuge y escogemos hablarlo, bien sea que se trate de algo natural para nosotros o no. Puede que usted no ame ese lenguaje como tal, pero al hablarlo usted estará claramente comunicándole el amor a su cónyuge.

El amor es una decisión. Y cualquier miembro de la pareja puede iniciar el proceso hoy mismo.

EL ESTILO DE VIDA DEL AMOR

EL AMOR CREA COMUNIDAD

Jesús le dio a sus discípulos un nuevo mandamiento, que se amaran los unos a los otros. Él dijo que el amor entre los creyentes le permitiría al mundo saber que ellos servían a Jesús. (Juan 13:34). El amor se convirtió en el vínculo común entre las personas que de lo contrario serían completos extraños.

EL AMOR INCITA A LA OBEDIENCIA

La Biblia es muy clara al ligar el amor con la obediencia. Jesús le explicó a sus discípulos que, "El que tiene mis mandamientos y los obedece, me ama." (Juan 14:21). Los cristianos le demuestran el amor hacia Dios no con expresiones externas y gestos pero a través de la obediencia a Su Palabra.

EL AMOR PROVEE MOTIVACIÓN:

En 2 Corintios 5:14, Pablo explica una de sus convicciones fundamentales sobre la cual se basó su ministerio. El éxito personal de Pablo no fue lo que le dio la energía y el refrigerio emocional para continuar testificándole a los perdidos, pero en lugar de eso, "el amor de Cristo nos constriñe..." El amor puede motivar a las personas para alcanzar metas elevadas.

EL AMOR TRANSFORMA EL CARÁCTER

El cristiano es una persona que está en medio de ser transformado para convertirse más como Cristo. El Nuevo Testamento provee una descripción del tipo de persona en la cual el creyente se está convirtiendo. (1 Cor. 13:1-7; Col. 3:12-17).

EL AMOR PROVEE PROPÓSITO

Juan advierte a los cristianos a no amar el mundo (1 Juan 2:15). El amor hacia las cosas materiales (mundanas) provee una meta inadecuada en la vida (1 Timoteo 6:10). Dios llama a los cristianos a amarle primero a Él y también a que amen a los demás. Ref. 1 Tes. 4:9-10; 2 Tes. 3:5; Hebreos 10:24, 1 Pedro 4:8.

EL AMOR ESTABILIZA RELACIONES

El amor mantiene la unidad dentro del cuerpo de Cristo (Filip. 2:2; Col. 2:2). El amor hace posible darle libertad a otros en materia de convicción personal y ser sensibles cuando nuestras convicciones causen ofensas (Rom. 14-15, 1 Corintios 8:1).

EL AMOR CONLLEVA A INTERESARSE POR LOS DEMÁS

El amor motiva a los cristianos a ayudar a suplir las necesidades espirituales y materiales de otros, no en palabras pero en acciones y verdad. (1 Juan 3:16-18).

INVENTARIO DEL LENGUAJE DEL AMOR

En los espacios provistos, complete cada frase. Puede hacerlo en más de una manera. Continúe en la parte de atrás si lo considera necesario,

1. Durante la niñez, yo sabía que mis padres me amaban porque ellos...
2. Cuando me encuentro deprimido y con falta de apoyo, me gusta que mi amigo / miembro de familia.....
3. Una de las cosas que más me gustan acerca de mi amigo / miembro de familia es que él/ella...
4. Luego de una discusión, me siento unido de vuelta cuando mi amigo / miembro de familia...
5. Me hincho con sentimientos afectivos fuertes cuando mi amigo / miembro de familia...
6. Desearía que mi amigo / miembro de familia hiciera esto más frecuentemente.....
7. Lastima más mis sentimientos cuando mi amigo / miembro de familia no hace esto....
8. El mejor regalo que he recibido de mi amigo / miembro de familia fue cuando.....
9. Siento que Dios me ama porque ...
10. En el pasado cuando quise mostrarle más mi amor a mi amigo, yo
11. La cosa más significativa que un amigo puede hacerle a otro amigo es

¿CÓMO DECIRTE QUE “TE AMO”?

INVENTARIO DEL LENGUAJE DEL AMOR PÁGINA 1

En los espacios provistos, complete cada frase. Puede hacerlo en más de una manera. Continúe en la parte de atrás si lo considera necesario,

1. Durante la niñez, yo sabía que mis padres me amaban porque ellos...
2. Durante nuestro cortejo, tres de las características que me atraieron de mi cónyuge fueron.....
3. En nuestro matrimonio las tres veces en que me he sentido más cercano a mi cónyuge fueron...
4. Cuando estoy apesadumbrado y en necesidad de apoyo, me gusta que mi esposo / esposa...
5. Una de las cosas que más me gusta de mi esposo / esposa es que él / ella...
6. Luego de una discusión me siento unido de vuelta a mi esposo / esposa cuando él / ella.....

¿CÓMO DECIRTE QUE “TE AMO”?

INVENTARIO DEL LENGUAJE DEL AMOR PÁGINA 2

7. Me siento romántico cuando mi esposo / esposa....

8. Me hincho con sentimientos afectivos fuertes cuando mi esposo / esposa.....

9. Desearía que mi esposo / esposa hiciera esto más frecuentemente ...

10. Lastima mis sentimientos cuando mi esposo / esposa no

11. El regalo más bonito que yo haya recibido mi esposo / esposa fue cuando

12. Siento que Dios me ama porque ...

13. En el pasado cuando quise demostrarle grandemente mi amor a mi cónyuge, yo...

14. La cosa más significativa que un esposo / esposa pudiera hacer por su pareja es ...

LENGUAJE DEL AMOR

Para algunas personas, el *toque físico* es su lenguaje de amor principal. Su cónyuge podrá decir, “te amo” veinte veces al día y probarlo a través de incontables actos de amabilidad, pero sin un abrazo o un beso o un apretón, no se sentirán amados. Otras personas necesitan escuchar *expresiones verbales* de amor. Necesitan escuchar en términos concretos por qué su cónyuge le ama. “Me alegra haberme casado contigo porque...”. Esto les asegura que su pareja reconoce y aprecia su individualidad. El *servicio* es otra cosa que hace sentir a las personas más amadas. Estas personas responden más al afecto revelado de manera práctica: cocinando una comida, cortando el césped, reparando una tubería, haciendo una diligencia, ayudando con una tarea incómoda. Ellos ven los actos de servicio como una indicación de lo que está dentro del corazón de su pareja. Los *regalos* también hacen sentir a las personas amadas – no por el costo involucrado pero por la atención personal y el pensamiento que va con ellos. Estas personas disfrutan – y aun necesitan – recordatorios tangibles del amor de su pareja. Finalmente, *permanecer tiempo juntos* hace sentir a otro tipo de personas amadas. A ellos no les importa tanto lo que sus parejas hagan siempre y cuando estén juntos. El lograr que sus parejas se comprometan a tener bloques ininterrumpidos de tiempo con ellos, les asegura que están en alta prioridad. La clave es aprender aquello que dice “te amo” para decírselo a su cónyuge y hablarlo en voz alta, claramente y con frecuencia.

¿Qué es lo que le habla el lenguaje de amor a usted? ¿Cómo se siente de escuchar ese lenguaje?

¿Qué es lo que usted cree que le habla más claramente el lenguaje de amor a su cónyuge?

¿Qué puede hacer usted en los próximos días para hablarle a su cónyuge su lenguaje de amor (el de su cónyuge) más audible y claramente?

UNA CONDICIÓN DEL CORAZÓN ♥

El servilismo sirve por obligación; el ser siervo sirva por obediencia. El servilismo tiene una actitud de “yo-tengo-que-hacer”. Se siente obligado a desempeñar. El ser siervo tiene un espíritu de “yo-quiero-servir” y aquellos que lo poseen tienen el deseo del corazón de dar a otros lo que Jesucristo les ha dado a ellos.

El servilismo es motivado a servir por lo que otros ven; el ser siervo es motivado por lo que Dios ve. En el servilismo, estamos conducidos por una inquietud acerca de los que otros dirán o harán si yo no sirvo o si no sirvo en ese ministerio, o si no sirvo en esa posición o si no me comprometo con una cierta parte del tiempo. Las condiciones pueden subir y bajar. *El ser siervo es motivado por la comunión que tenemos con Dios mientras servimos a otros.* El ser siervo entiende que en última instancia tenemos un público de una Sola Persona. Lo que importa es lo que Dios ve, y Él lo ve todo.

LECCIONES DE LENGUAJE

Para ser un amador exitoso, se debe comunicar con palabras y sin palabras.
Por Gary D. Chapman.

“Estoy desesperado”, me dijo Mark cuando entró a mi oficina. “Mi esposa me dijo que no me amaba y quiere que yo salga de su vida. No lo entiendo. Yo he sido un buen esposo. Tenemos una bonita casa y unos hijos maravillosos. Yo amo a Susana: Le digo lo hermosa y especial que es. ¿Cómo puede ella tirar por la borda 17 años de matrimonio?”

“Se te ha quejado alguna vez Susana?”, le pregunté.

“Ella dice que no permanecemos suficiente tiempo juntos y que no hablamos. Pero mi negocio demanda mucho de mí y cuando llego a casa necesito tiempo para descansar.”

Yo supe cuál era el problema de ellos: El lenguaje de amor de Susana (la manera en que ella mejor comprendía y recibía el amor) era Tiempo de Calidad y Mark no había estado hablándole ese lenguaje. Sus cumplidos no eran suficientes; Susana necesitaba tiempo y atención.

El sentirnos amados es nuestra necesidad emocional más profunda. Cuando ese sentimiento no es suplido, debilita el amor por nuestro cónyuge. Entonces los patrones negativos de comportamiento que antes pasábamos de largo, empiezan a molestarnos. Por eso es que Susana podía decir, “Yo no te amo”.

Luego de dar consejería matrimonial durante 30 años, estoy convencido que solo existen cinco lenguajes del amor. Cada persona usa todos los cinco lenguajes, pero realmente se enfoca en uno solo. Entre mejor hable usted el lenguaje de amor de su cónyuge, más fuerte será su vida emocional del amor. Para aquellos que no estén familiarizados con los lenguajes del amor, aquí hay un curso breve:

Palabras de Afirmación. Proverbios 18:21 dice, “La lengua tiene el poder de la vida y la muerte.” Este lenguaje usa las palabras para honrar y apreciar al cónyuge. “Tú te ves bien con esa vestimenta.” “Gracias por sacar la basura”. “Realmente aprecio todo el duro trabajo que haces.”

Regalos. Un regalo dice, *“Ella estuvo pensando en mí, mira lo que me trajo.”* Los regalos no deben ser costosos. No hemos dicho siempre, “Lo que cuenta es que hayas pensado en mí”? Con los regalos, no se trata de lo que se da sino de cuán frecuente se da aquello que comunica amor.

Actos de Servicio. La Biblia dice que no debemos hablar solo en palabra sino también en acción. (1 Juan 3:18). Los actos de servicio incluyen: lavar el carro, sacar el perro, cambiar el bebé, o lo que se requiera hacer.

Tiempo de Calidad. Esto significa darle a su cónyuge atención completa. Quizás se trate de un picnic, un salida durante el fin de semana o simplemente quitarle el volumen al televisor. Lo importante es que ambos de ustedes estén enfocados el uno al otro.

Toque Físico. Hemos conocido por mucho tiempo el poder emocional del toque físico. Tomarse de las manos, abrazarse, una masaje en la espalda, aun poner su mano sobre la pierna de su pareja mientras esté manejando el carro.

Preguntas Reveladoras

¿Cómo se descubre entonces el lenguaje de amor del cónyuge?

Responda las siguientes preguntas:

¿Qué tan frecuente me expresa mi cónyuge su amor hacia mí? Si él o ella le da a usted palabras de afirmación, quizás ese sea el lenguaje de amor de su cónyuge. El o ella le da a usted lo que desearía recibir él o ella mismo (a).

¿De qué se queja con mayor frecuencia mi cónyuge? Nuestras quejas revelan nuestros deseos más profundos. Susana se quejaba, “No tenemos tiempo para compartir el uno con el otro. No hablamos.” El Tiempo de Calidad era el lenguaje de amor de ella.

¿Qué es lo que mi cónyuge solicita con mayor frecuencia? Si su cónyuge le pide frecuentemente, “Me ayudas a tender la cama?” “Podrías bañar a los niños esta noche?”, entonces los Actos de Servicio puede que sea el lenguaje de amor de su cónyuge.

Usted necesita tres cosas para ser un amador exitoso.

1. **Información.** ¿Cuál es el lenguaje de amor de su cónyuge?
2. **Voluntad.** El amor es una decisión activa.
3. **Frecuencia.** Use el lenguaje de amor principal de su cónyuge para expresarle amor regularmente.

Le tomó a Susana nueve meses de consejería para vencer su dolor, su descuido y la falta de empatía que sentía por parte de Mark. Pero eventualmente el matrimonio de ellos renació.

“Si alguien me hubiera dicho que podría tener sentimientos de amor hacia él otra vez, yo nunca lo hubiera creído.” Susana me dijo. “Pero así es, él está hablando mi lenguaje,” dijo ella sonriendo. Aprenda a hablar el lenguaje de amor de su cónyuge y usted también podrá vivir con una pareja sonriente!

Permanezca unos momentos escribiendo el lenguaje de amor principal que usted cree que tiene. Luego escriba los otros cuatro en orden de importancia.

Yo he sugerido tres maneras para descubrir su propio lenguaje de amor principal.

1. ¿Qué es lo que su cónyuge hace o deja de hacer que lo lastima a usted más profundamente? Lo opuesto a lo que le lastima más es probablemente su lenguaje de amor (el de usted).
2. ¿Qué es lo que más le ha pedido usted a su cónyuge? Aquello que más le ha pedido es probablemente aquello que más le hace sentir a usted ser amado.
3. ¿De qué manera regularmente expresa su amor a su cónyuge? Su método de expresar el amor puede indicar que eso es aquello que más le hace sentir a usted ser amado por él / ella.

LOS *Cinco*

LENGUAJES DEL AMOR ♥

1. PALABRAS DE AFIRMACIÓN

Los cumplidos, las palabras de ánimo, y las peticiones en lugar de las demandas afirman el amor propio de su cónyuge.

2. TIEMPO DE CALIDAD

El pasar tiempo de calidad por medio del compartir, escuchar y participar de actividades significativas en unión, comunica que verdaderamente cuidamos y disfrutamos el uno del otro.

3. REGALOS

Los regalos son símbolos visuales del amor, bien sea que se trate de artículos que se hayan comprado o hecho, o su misma presencia disponible a su cónyuge. Los regalos demuestran que usted le importa y cuida y representan el valor de la relación.

4. ACTOS DE SERVICIO

Las críticas por las fallas que tiene su cónyuge al hacer cosas por usted, puede ser un indicativo que los “actos de servicio” sea su lenguaje del amor primario. Los actos de servicios nunca deben ser forzados pero deben ser libremente brindados y recibidos, y llevados a cabo completamente como lo fueron solicitados.

5. TOQUE FÍSICO

El toque físico, como gesto de amor, alcanza las profundidades de nuestro ser. Como lenguaje de amor, es una poderosa forma de comunicación – desde el toque más pequeño sobre el hombro hasta el beso más apasionado.

LOS *Cinco*

LENGUAJES DEL AMOR ♥

COMPRENDIENDO Y EXPRESANDO EL AMOR
Por Gary D. Chapman Ph.D.

La Experiencia de Enamorarse (Jueces 14:1-3; Cantar de Cantares 5:10-16, 4:1-7)

El Amor Como Una Actitud (Efesios 5:25)

El Amor Como Una Necesidad Emocional

Los Cinco Lenguajes Emocionales del Amor:

_____	1 Cor 8:1
_____	Efesios 5:25
_____	1 Juan 3:18
_____	Marcos 3:14
_____	Marcos 10:13-16

Cada uno de nosotros tiene _____ lenguaje del amor.

Casi _____ un esposo y su esposa tienen el _____ lenguaje del amor.

Por naturaleza, nosotros hablamos _____ lenguaje del amor.

Nosotros debemos _____ en hablar el _____ de la otra persona.

PERFIL PARA ESPOSOS

Usted podrá pensar que ya conoce cuál es su lenguaje de amor principal. De nuevo, puede que usted no tenga ni idea. El Perfil de los Cinco Lenguajes del Amor le ayudará a saber qué tipo de lenguaje es el suyo – Palabras de Afirmación, Tiempo de Calidad, Recibir Regalos, Actos de Servicio o Toque Físico.

El perfil consiste en 30 pares de frases. Solo se puede escoger una frase de cada par; la que mejor represente su deseo. Lea cada par de frases y luego en la columna de la mano derecha, dibuje un círculo alrededor de la letra que corresponda con la frase que usted escogió. En ocasiones podrá ser difícil decidir entre las dos frases, pero solamente se debe escoger una frase de cada par para asegurar un resultado más exacto del perfil.

Tómese por lo menos entre 15 y 30 minutos para completar el perfil. Tómelo cuando esté relajado y no trate de responderlo a la carrera. Una vez usted haya hecho su selección, regrese y cuente el número de veces que haya señalado con el círculo cada letra individual. Puede registrar sus resultados en los espacios apropiados al final del perfil.

- | | | |
|-----|--|--------|
| 1. | Las notas de amor de mi esposa me hacen sentir bien.
Me encantan los abrazos de mi esposa. | A
E |
| 2. | Me gusta estar a solas con mi esposa.
Me siento amado cuando mi esposa me ayuda con el trabajo del jardín. | B
D |
| 3. | Me hace feliz recibir regalos especiales de mi esposa.
Disfruto los viajes largos con mi esposa. | C
B |
| 4. | Me siento amado cuando mi esposa me lava y plancha la ropa.
Me gusta cuando mi esposa me toca. | D
E |
| 5. | Me siento amado cuando mi esposa pone su brazo alrededor de mí.
Yo sé que mi esposa me ama porque me sorprende con regalos. | E
C |
| 6. | Me gusta ir a casi todas las partes con mi esposa.
Me gusta tomar la mano de mi esposa. | B
E |
| 7. | Valoro los regalos que mi esposa me da.
Me encanta oír a mi esposa decir que ama. | C
A |
| 8. | Me gusta que mi esposa se siente cerca de mí.
Mi esposa me dice que me veo bien, y eso me agrada. | E
A |
| 9. | El permanecer tiempo con mi esposa me hace feliz.
Aun el regalo más pequeño que mi esposa me dé, es importante para mí. | B
C |
| 10. | Me siento amado cuando mi esposa me dice que está orgullosa de mí.
Cuando mi esposa me cocina, yo sé que ella me ama. | A
D |
| 11. | No importa lo que hagamos, me encanta hacer cosas para mi esposa.
Los comentarios de apoyo que mi esposa me dice, me hacen sentir bien. | B
A |

- | | | |
|-----|--|--------|
| 12. | Las cosas pequeñas que mi esposa hace por mí tienen más significado que las cosas que me dice.
Me encanta abrazar a mi esposa. | D
E |
| 13. | Los elogios de mi esposa significan mucho para mí.
Significa mucho para mí el hecho que mi esposa me dé regalos que realmente me gusten. | A
C |
| 14. | Solo el estar alrededor de mi esposa me hace sentir bien.
Me encanta cuando mi esposa me masajea / acaricia la espalda. | B
E |
| 15. | Las reacciones de mi esposa ante mis logros son de gran ánimo.
Significa mucho para mí cuando mi esposa me ayuda en algo que sé que ella odia hacer. | A
D |
| 16. | Nunca me canso de los besos de mi esposa.
Me encanta cuando mi esposa muestra verdadero interés en las cosas que a mí me gustan hacer. | E
B |
| 17. | Puedo contar con mi esposa para que me ayude con proyectos.
Todavía me emociono cuando abro un regalo de mi esposa. | D
C |
| 18. | Me encanta que mi esposa me dé un cumplido por mi apariencia.
Me encanta que mi esposa escuche mis ideas sin apresurarse en juzgar ni criticar. | A
B |
| 19. | No puedo evitar tocar a mi esposa cuando ella se encuentra cercana a mí.
Mi esposa a veces me hace mis diligencias y yo aprecio eso. | E
D |
| 20. | Mi esposa se merece un premio por todas las cosas que hace para ayudarme.
A veces me sorprendo por lo atenta que mi esposa y sus regalos son para mí. | D
C |
| 21. | Me encanta recibir la atención completa de mi esposa.
El mantener la casa limpia es un importante acto de servicio. | B
D |
| 22. | Estoy a la expectativa por ver lo que mi esposa me da en mis cumpleaños.
Nunca me canso de escuchar a mi esposa decirme lo importante que soy para ella. | C
A |
| 23. | Mi esposa me hace saber que me ama por los regalos que me da.
Mi esposa muestra su amor al ayudarme a ponerme al día con los proyectos en la casa. | C
D |
| 24. | Mi esposa no me interrumpe cuando estoy hablando y eso me gusta.
Nunca me canso de recibir regalos de mi esposa. | B
C |
| 25. | Mi esposa sabe cuándo yo estoy cansado y es buena cuando se trata de preguntar cómo puede ayudarme.
No importa donde vayamos, simplemente me gusta ir a sitios con mi esposa. | D
B |
| 26. | Me encanta tener relaciones sexuales con mi esposa.
Me encantan los regalos sorpresa que me da mi esposa. | E
C |

- | | | |
|-----|--|--------|
| 27. | Las palabras de ánimo de mi esposa me dan confianza.
Me encanta ver películas con mi esposa. | A
B |
| 28. | No podría pedir mejores regalos que los que me da mi esposa.
Simplemente no puedo quitar mis manos de encima de mi esposa. | C
E |
| 29. | Significa mucho para mí cuando mi esposa me ayuda en algo cuando ella a su vez tiene otras cosas por hacer.
Me hace sentir muy bien cuando mi esposa dice que me aprecia mucho. | D
A |
| 30. | Me encanta abrazar y besar a mi esposa luego de habernos separado por un tiempo (viajes, etc).
Me encanta escuchar a mi esposa decir que cree en mí. | E
A |

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

A= Palabras de Afirmación B=Tiempo de Calidad C=Recibir Regalos

D=Actos de Servicio E=Toque Físico

INTERPRETANDO Y USANDO EL PUNTAJE DEL PERFIL

Su lenguaje de amor principal es aquel que recibió el puntaje más alto. Usted es “bilingüe” y tiene dos lenguajes de amor principales si dos de ellos tuvieron exactamente el mismo puntaje más alto que los otros tres. Si su segundo lenguaje de amor tuvo un puntaje cercano al principal pero no exactamente igual, simplemente significa que ambas expresiones de amor son importantes para usted. El puntaje más alto posible para cualquier lenguaje de amor es 12.

Puede que ciertos lenguajes de amor hayan obtenido puntajes más altos que otros, pero no considere a los de puntaje más bajo como insignificantes. Su esposa puede que exprese el amor de esa manera y le será útil a usted comprender esto acerca de ella.

De igual manera, le beneficiará a su esposa saber cuál es el lenguaje de amor suyo (del esposo) y expresar el afecto hacia usted en maneras que usted lo interprete como amor. Cada vez que usted o su esposa hable el lenguaje del otro, se obtendrán puntajes emocionales el uno con el otro. Por supuesto que esto no se trata de un juego con puntajes! El resultado de hablar el lenguaje del amor del otro es un sentido más grande de conexión. Esto se traduce en una mejor comunicación, un incremento en la comprensión y por último, en una mejoría en el romance. ♥

Si su esposa no lo ha hecho, anímela a que tome el Perfil de los Cinco Lenguajes del Amor para Esposas. Comenten sus respectivos lenguajes del amor y usen esta comprensión para mejorar su matrimonio!

PERFIL PARA ESPOSAS

¿Palabras de Afirmación, Tiempo de Calidad, Recibir Regalos, Actos de Servicio o Toque Físico? ¿Cuál de ellos es su lenguaje del amor principal? El siguiente perfil el permitirá saberlo con toda certeza. Luego, usted y su esposo podrán comentar sus respectivos lenguajes del amor y usar esta información para mejorar su matrimonio!

El perfil consiste en 30 pares de frases. Solo se puede escoger una frase de cada par; la que mejor represente su deseo. Lea cada par de frases y luego en la columna de la mano derecha, dibuje un círculo alrededor de la letra que corresponda con la frase que usted escogió. En ocasiones podrá ser difícil decidir entre las dos frases, pero solamente se debe escoger una frase de cada par para asegurar un resultado más exacto del perfil.

Tómese por lo menos entre 15 y 30 minutos para completar el perfil. Tómelo cuando esté relajado y no trate de responderlo a la carrera. Una vez usted haya hecho su selección, regrese y cuente el número de veces que haya señalado con el círculo cada letra individual. Puede registrar sus resultados en los espacios apropiados al final del perfil.

- | | | |
|-----|--|--------|
| 1. | Las notas dulces que mi esposo me escribe, me hacen sentir bien.
Me encantan los abrazos de mi esposo. | A
E |
| 2. | Me gusta estar a solas con mi esposo.
Me siento amada cuando mi esposo lava mi carro. | B
D |
| 3. | Me hace feliz recibir regalos especiales de mi esposo.
Disfruto los viajes largos con mi esposo. | C
B |
| 4. | Me siento amada cuando mi esposo me ayuda con la ropa (lavar-planchar).
Me gusta cuando mi esposo me toca. | D
E |
| 5. | Me siento amada cuando mi esposo pone su brazo alrededor de mí.
Yo sé que mi esposo me ama porque me sorprende con regalos. | E
C |
| 6. | Me gusta ir a casi todos los lugares con mi esposo.
Me gusta tomar la mano de mi esposo. | B
E |
| 7. | Valoro los regalos que mi esposo me da.
Me encanta escuchar a mi esposo decir que me ama. | C
A |
| 8. | Me gusta que mi esposo se siente (del verbo sentar) cerca de mí.
Mi esposo me dice que me veo bien, y eso me gusta. | E
A |
| 9. | Me hace feliz permanecer tiempo con mi esposo.
Aun el regalo más pequeño de mi esposo es importante para mí. | B
C |
| 10. | Me siento amada cuando mi esposo me dice que está orgulloso de mí.
Yo sé que mi esposo me ama cuando me ayuda a limpiar la cocina después de comer. | A
D |

- | | | |
|-----|--|--------|
| 11. | No importa lo que hagamos, me gusta hacer cosas con mi esposo.
Los comentarios de apoyo de mi esposo me hacen sentir bien. | B
A |
| 12. | Las cosas pequeñas que mi esposo hace para mí significan más que las cosas que me dice.
Me gusta abrazar a mi esposo. | D
E |
| 13. | Los elogios de mi esposo significan mucho para mí.
Significa mucho para mí el hecho que mi esposo me de regalos que realmente quiera y/o me gusten. | A
C |
| 14. | Solo estar alrededor de mi esposo me hace sentir bien.
Me encanta cuando mi esposo me da un masaje. | B
E |
| 15. | Las reacciones de mi esposo por mis logros, me dan gran ánimo.
Significa mucho para mí que mi esposo me ayude en algo que sé que odia. | A
D |
| 16. | Nunca me canso de los besos de mi esposo.
Me encanta que mi esposo se interese por las cosas que me gustan hacer. | E
B |
| 17. | Puedo contar con mi esposo para que me ayude con proyectos.
Todavía me emociono cuando abro un regalo que me ha dado mi esposo. | D
C |
| 18. | Me encanta que mi esposo me dé un cumplido por mi apariencia.
Me encanta que mi esposo me escuche y respete mis ideas. | A
B |
| 19. | No puedo evitar tocar a mi esposo cuando se encuentra cerca.
Mi esposo a veces me hace mis diligencias y yo aprecio eso. | E
D |
| 20. | Mi esposo se merece un premio por todas las cosas que hace para ayudarme.
A veces me sorprendo por lo atento que mi esposo y sus regalos son para mí. | D
C |
| 21. | Me encanta recibir la atención completa de mi esposo.
Me encanta que mi esposo me ayude a limpiar la casa. | B
D |
| 22. | Estoy a la expectativa por ver lo que mi esposo me da en mis cumpleaños.
Nunca me canso de escuchar a mi esposo decirme lo importante que soy para él. | C
A |
| 23. | Mi esposa me hace saber que me ama por los regalos que me da.
Mi esposo muestra su amor al ayudarme con cosas sin tener yo que pedirselo. | C
D |
| 24. | Mi esposo no me interrumpe cuando estoy hablando y eso me gusta.
Nunca me canso de recibir regalos de mi esposo. | B
C |
| 25. | Mi esposo sabe cuándo yo estoy cansada y es bueno cuando se trata de preguntar cómo puede ayudarme.
No importa donde vayamos, simplemente me gusta ir a sitios con mi esposo. | D
B |
| 26. | Me encanta quedarme abrazada con mi esposo y mimarnos.
Me encantan los regalos sorpresa que me da mi esposo. | E
C |
| 27. | Las palabras de ánimo de mi esposo me dan confianza.
Me encanta ver películas con mi esposo. | A
B |

- | | | |
|-----|---|--------|
| 28. | No podría pedir mejores regalos que los que me da mi esposo.
Me encanta que mi esposo no pueda quitar sus manos de encima de mí. | C
E |
| 29. | Significa mucho para mí cuando mi esposo me ayuda en algo cuando él a su vez se encuentre ocupado.
Me hace sentir muy bien cuando mi esposo dice que me aprecia mucho. | D
A |
| 30. | Me encanta abrazar y besar a mi esposo luego de habernos separado por un tiempo (viajes, etc.).
Me encanta escuchar a mi esposo decir que me ha extrañado. | E
A |

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

A= Palabras de Afirmación B=Tiempo de Calidad C=Recibir Regalos

D=Actos de Servicio E=Toque Físico

INTERPRETANDO Y USANDO EL PUNTAJE DEL PERFIL

Su lenguaje de amor principal es aquel que recibió el puntaje más alto. Usted es “bilingüe” y tiene dos lenguajes de amor principales si dos de ellos tuvieron exactamente el mismo puntaje más alto que los otros tres. Si su segundo lenguaje de amor tuvo un puntaje cercano al principal pero no exactamente igual, simplemente significa que ambas expresiones de amor son importantes para usted. El puntaje más alto posible para cualquier lenguaje de amor es 12.

Puede que ciertos lenguajes de amor hayan obtenido puntajes más altos que otros, pero no considere a los de puntaje más bajo como insignificantes. Su esposo puede que exprese el amor de esa manera y le será útil a usted comprender esto acerca de él.

De igual manera, le beneficiará a su esposo saber cuál es el lenguaje de amor suyo (de la esposa) y expresar el afecto hacia usted en maneras que usted lo interprete como amor. Cada vez que usted o su esposo hable el lenguaje del otro, se obtendrán puntajes emocionales el uno con el otro. Por supuesto que esto no se trata de un juego con puntajes! El resultado de hablar el lenguaje del amor del otro es un sentido más grande de conexión. Esto se traduce en una mejor comunicación, un incremento en la comprensión y por último, en una mejoría en el romance. ♥

Si su esposo no lo ha hecho, animelo a que tome el Perfil de los Cinco Lenguajes del Amor para Esposos. Comenten sus respectivos lenguajes del amor y usen esta comprensión para mejorar su matrimonio!

EL PERFIL DE LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR PARA SOLTEROS (AS)

Palabras de Afirmación, Tiempo de Calidad, Recibir Regalos, Actos de Servicio o Toque Físico, ¿cuál de estos es su lenguaje de amor principal? Puede que usted ya tenga una idea o puede que no tenga ni una clave. “El Perfil de Los Cinco Lenguajes del Amor” le ayudará a saberlo con certeza.

El perfil consiste en 30 pares de frases. Solo se puede escoger una frase de cada par; la que mejor represente su deseo. Lea cada par de frases y luego en la columna de la mano derecha, dibuje un círculo alrededor de la letra que corresponda con la frase que usted escogió. En ocasiones podrá ser difícil decidir entre las dos frases, pero solamente se debe escoger una frase de cada par para asegurar un resultado más exacto del perfil.

Cuando lea las frases del perfil, usted verá palabras como “persona especial” y “seres queridos”. Cuando pensamos en el amor y en los lenguajes del amor, nuestro pensamiento inmediato puede ser el de una relación romántica. Sin embargo, nosotros expresamos el amor y el afecto en una variedad de contextos y relaciones. Al trabajar a lo largo de perfil, piense en una persona significativa con la cual usted tenga cercanía: un novio o novia, un buen amigo, uno de sus padres, un colega, etc.

Tómese por lo menos entre 15 y 30 minutos para completar el perfil. Tómelo cuando esté relajado y no trate de responderlo a la carrera. Una vez usted haya hecho su selección, regrese y cuente el número de veces que haya señalado con el círculo cada letra individual. Puede registrar sus resultados en los espacios apropiados al final del perfil. Luego lea “Comprendiendo y Usando su Puntaje del Perfil” que sigue después del perfil.

- | | | |
|----|--|--------|
| 1. | Me gusta recibir notas de afirmación.
Me gusta ser abrazado. | A
E |
| 2. | Me gusta permanecer tiempo a solas con la persona que es especial para mí.
Me siento amado cuando alguien me ofrece ayuda práctica. | B
D |
| 3. | Me gusta cuando la gente me da regalos.
Me gustan las visitas de ocio / ratos libres con amigos y seres queridos. | C
B |
| 4. | Me siento amado cuando la gente hace cosas para ayudarme.
Me siento amado cuando la gente me toca. | D
E |
| 5. | Me siento amado cuando alguien que amo o admiro pone su brazo sobre mí.
Me siento amado cuando recibo un regalo de alguien que amo o admiro. | E
C |
| 6. | Me gusta frecuentar lugares con amigos y seres queridos.
Me gusta “chocar esos cinco” o tomarme de las manos cuando la gente que es especial para mí. | B
E |
| 7. | Para mí son muy importantes los símbolos visibles del amor (regalos).
Me siento amado cuando la gente me afirma. | C
A |
| 8. | Me gusta sentarme cerca de la gente con la cual disfruto estar alrededor.
Me gusta que la gente diga que soy atractiva / buen mozo. | E
A |
| 9. | Me gusta permanecer tiempo con amigos y seres queridos.
Me gusta recibir pequeños regalos de amigos y seres queridos. | B
C |

- | | | |
|-----|--|--------|
| 10. | Para mí son muy importantes las palabras de aceptación.
Yo sé que alguien me ama cuando él o ella me ayudan. | A
D |
| 11. | Me gusta estar cerca y hacer cosas con amigos y seres queridos.
Me gusta cuando alguien me dice palabras amables. | B
A |
| 12. | Lo que alguien hace, me afecta más que lo que dice.
Los abrazos me hacen sentir conectado y valorado. | D
E |
| 13. | Yo valoro los elogios y trato de evitar las críticas.
Varios pequeños regalos significan más para mí que un solo regalo grande. | A
C |
| 14. | Me siento cerca de alguien cuando estamos hablando o haciendo algo juntos.
Me siento más cerca de los amigos y seres queridos cuando me tocan con frecuencia. | B
E |
| 15. | Me gusta cuando la gente elogia mis logros.
Sé que la gente me ama cuando hacen cosas por mí que sé que no disfrutaban hacer. | A
D |
| 16. | Me gusta ser tocado por amigos y seres queridos cuando pasan por mi lado.
Me gusta cuando la gente me escucha y muestra interés genuino por lo que estoy diciendo. | E
B |
| 17. | Me siento amado cuando los amigos y seres queridos me ayudan con trabajos.
Realmente disfruto recibir regalos de amigos y seres queridos. | D
C |
| 18. | Me gusta cuando la gente elogia mi apariencia.
Me siento amado cuando la gente toma tiempo para comprender mis sentimientos. | A
B |
| 19. | Me siento seguro cuando una persona especial me está tocando.
Los actos de servicio me hacen sentir amado. | E
D |
| 20. | Aprecio las muchas cosas que las personas especiales hacen por mí.
Me gusta recibir los regalos que la gente especial hace para mí. | D
C |
| 21. | Realmente disfruto lo que siento cuando alguien me da completa atención.
Realmente disfruto lo que siento cuando alguien me brinda un acto de servicio. | B
D |
| 22. | Me siento amado cuando alguien celebra mi cumpleaños con un regalo.
Me siento amado cuando alguien celebra mi cumpleaños con palabras significativas. | C
A |
| 23. | Sé que alguien está pensando en mí cuando él o ella me dan un regalo.
Me siento amado cuando alguien me ayuda con mis quehaceres. | C
D |
| 24. | Aprecio cuando alguien me escucha pacientemente y no me interrumpe.
Aprecio cuando alguien recuerda las fechas especiales con un regalo. | B
C |
| 25. | Me gusta saber que mis seres queridos están lo suficientemente interesados en mí como para ayudarme con mis labores cotidianas.
Disfruto los viajes largos con alguien que es especial para mí. | D
B |

- | | | |
|-----|---|--------|
| 26. | Disfruto besar o ser besado por las personas con las cuales tengo cercanía.
Me emociona recibir un regalo sin ninguna razón en especial. | E
C |
| 27. | Me gusta que alguien me diga que soy apreciado.
Me gusta que una persona me mire cuando le esté hablando. | A
B |
| 28. | Los regalos de un amigo o un ser querido siempre son especiales para mí.
Me siento bien cuando un amigo o ser querido me tocan. | C
E |
| 29. | Me siento amado cuando una persona realiza con entusiasmo una tarea que yo he solicitado.
Me siento amado cuando alguien me dice lo mucho que soy apreciado. | D
A |
| 30. | Necesito ser tocado todos los días.
Necesito palabras de afirmación diariamente. | E
A |

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

A= Palabras de Afirmación B=Tiempo de Calidad C=Recibir Regalos

D=Actos de Servicio E=Toque Físico

INTERPRETANDO Y USANDO EL PUNTAJE DEL PERFIL

¿Qué lenguaje del amor recibió el puntaje más alto? Ese es su lenguaje de amor principal. Si dos lenguajes obtuvieron exactamente el mismo puntaje más alto, entonces usted es “bilingüe” y tiene dos lenguajes de amor principales. Si su segundo lenguaje de amor tuvo un puntaje cercano al principal pero no exactamente igual, simplemente significa que ambas expresiones de amor son importantes para usted. El puntaje más alto posible para cualquier lenguaje de amor es 12.

Aunque puede que haya obtenido puntajes más altos para ciertos lenguajes del amor, trate de no restarle importancia a aquellos otros lenguajes considerándolos insignificantes. Sus amigos y seres queridos pueden expresar el amor de esas maneras, y le será provechoso entender esto acerca de ellos. De igual manera, beneficiará a sus amigos y seres queridos conocer su lenguaje del amor y expresarle a usted el afecto en maneras que usted lo interprete como amor. Cada vez que ellos o usted hablen el lenguaje del otro, acumularán puntaje mutuamente. El resultado de hablar el lenguaje del amor de una persona es más un sentimiento de “esta persona me entiende y soy importante para él /ella.” Con el tiempo, este sentimiento se multiplica en un sentido más fuerte de conexión.

Así como el identificar el lenguaje del amor de una persona fortalece una relación, el no hacerlo puede dejar a un amigo o ser querido sintiéndose como si usted no le amara. Cuando la gente no transmite el amor de manera que sea percibido como amor, sus esfuerzos, aunque sean sinceros, podrán ser desperdiciados. Esto puede ser frustrante tanto para el dador de amor como para el recipiente. Puede que usted haya sido inconscientemente culpable de haber hablado un lenguaje de amor “extranjero” en el pasado con alguien que usted amó. El comprender el concepto de lenguajes de amor puede ayudarle a saber cómo expresar efectivamente sus sentimientos para que sean recibidos e interpretados como usted espera que así sea.

Si no lo han hecho todavía, anime a las personas especiales en su vida a que tomen el “Perfil de los Cinco Lenguajes del Amor”. Luego comenten sus respectivos lenguajes del amor y usen este conocimiento para mejorar sus relaciones.

EL JUEGO DE MISTERIO DE LOS LENGUAJES DEL AMOR PARA NIÑOS Y NIÑAS

Cada clave tiene dos comentarios que los padres a veces les hacen a sus hijos. Lee cada clave y de los dos comentarios escoge el que más te haya gustado y deseado que tu padre o madre te hayan dicho. Luego dibuja un círculo alrededor de la letra que corresponda al comentario. Solo dibuja un círculo alrededor de una sola letra de los dos comentarios. Luego de haber respondido los 20 pares de comentarios, regresa y cuenta cuantos A's, B's, C's, D's y E's circulaste. Luego escribe los puntajes en los espacios en blanco al final del juego. Pídele a tu papá o mamá que te ayuden si tienen alguna pregunta. Y diviértete resolviendo el misterio del lenguaje del amor!

- | | | |
|-----|--|--------|
| 1. | Dame un abrazo!
Tú eres estupendo! | A
B |
| 2. | Tengo un regalo especial de cumpleaños para ti.
Te ayudaré con ese proyecto. | C
D |
| 3. | Vamos al cine.
Choquemos esos cinco! | E
A |
| 4. | Tú eres muy inteligente!
Ya hiciste tu lista de lo que quieres para Navidad? | B
C |
| 5. | Me puedes ayudar a cocinar la comida?
Me gusta ir a lugares divertidos contigo. | D
E |
| 6. | Dame un beso!
Tú eres el Número 1! | A
B |
| 7. | Tengo una sorpresa para ti.
Podemos hacer algo bien divertido. | C
D |
| 8. | Miremos juntos la televisión!
Tú eres la lleva. (jugando lleva) | E
A |
| 9. | Hiciste un gran trabajo!
Te has ganado una sorpresa especial! | B
C |
| 10. | Puedes invitar a tus amigos.
Vamos a tu restaurante favorito. | D
E |
| 11. | Te voy a dar un gran abrazo!
Tú eres un niño increíble! | A
B |
| 12. | Te cociné tu plato favorito.
Miré tu tarea y parece estar muy bien! | C
D |
| 13. | Es muy divertido pasar tiempo contigo.
Hagamos una carrera! | B
A |
| 14. | OH! Lo lograste!
Mira debajo de tu cama que hay un regalo especial. | B
C |

- | | | |
|-----|--|--------|
| 15. | Te organicé tu cuarto.
Juguemos juntos! | D
E |
| 16. | Te gustaría que te rascara la espalda?
Tú puedes hacerlo! No te des por vencido! | A
B |
| 17. | Qué te gustaría para tu cumpleaños?
Podemos recoger a tu amigo para llevarlo al cine. | C
D |
| 18. | Siempre me gusta hacer cosas contigo.
Me encanta abrazarte! | E
A |
| 19. | Cómo supiste hacer esto? Tú eres brillante!
No aguanto las ganas de darte tu regalo. | B
C |
| 20. | No te preocupes! Yo te recogeré a tiempo.
Hagamos hoy lo que tú quieras hacer. | D
E |

Cuántas A's circulaste? _____

Las A's corresponden al toque físico. La gente cuyo lenguaje de amor es el toque físico le gusta recibir abrazos, besos y chocar esos cinco.

Cuántas B's circulaste? _____

Las B's corresponden a las palabras de afirmación. La gente cuyo lenguaje de amor son las palabras de afirmación les gusta que otros usen palabras para decirles cuán especiales son y qué tan buen trabajo hacen.

Cuántas C's circulaste? _____

Las C's corresponden a los regalos. La gente cuyo lenguaje de amor son los regalos se siente bien cuando alguien les da un regalo especial o sorpresa.

Cuántas D's circulaste? _____

Las D's corresponden a los actos de servicio. La gente cuyo lenguaje de amor son los actos de servicio les gusta cuando otros les hacen cosas buenas a ellos como ayudarlos con las tareas diarias, con los proyectos del colegio o llevarlos a diferentes lugares.

Cuántas E's circulaste? _____

Las E's corresponden a tiempo de calidad. La gente cuyo lenguaje de amor es el tiempo de calidad les gusta cuando otros hacen cosas con ellos como jugar, ver televisión o ir a un juego de pelota.

Ahora pídele a tu papá o mamá que adivine cuál letra escogiste más. Escribe la letra que él o ella creyó que tú escogerías, en este espacio en blanco _____.

Adivinó tu papá o mamá la misma letra que tú escogiste cuando hiciste el juego del misterio del lenguaje del amor? Dibuja un círculo alrededor de la respuesta: Sí o No

FELICITACIONES! Tú resolviste el misterio del lenguaje del amor y descubriste cuál es tu lenguaje. Buen trabajo!

LOS LENGUAJES DEL AMOR ♥

Las personas expresan el amor de muchas maneras. Aquí se presentan ocho “lenguajes” comunes. ¿Qué lenguaje es el que más le habla a usted del amor? ¿El que menos?
¿Qué lenguajes le hablan de amor a su cónyuge?

Lea estas descripciones cuidadosamente para prepararlo para el siguiente ejercicio.

♥ **LENGUAJE No. 1 - Regalos**

Comprarle regalos frecuentemente; invertir el dinero comprando comida, ropa, flores, etc

♥ **LENGUAJE No. 2 - Actos de Servicio**

Descubrir lo que su pareja necesita y desea y luego hacer un esfuerzo para ayudarlo.

♥ **LENGUAJE No. 3 - Tiempo de Calidad**

Tomar tiempo de su horario concurrido para concentrarse solo en su cónyuge.

♥ **LENGUAJE No. 4 - Supliendo Necesidades Emocionales**

Comunicarse con su cónyuge y escuchando sus ideas, sentimientos, etc.

♥ **LENGUAJE No. 5 - Palabras de Afirmación**

Palabras pronunciadas como “te amo” y “me alegra que nos hayamos casado”.

♥ **LENGUAJE No. 6 - Toque Físico**

Abrazos frecuentes, besos y otros gestos de unidad – sin temor de demostrarlo en público

♥ **LENGUAJE No. 7 - Estar Del Mismo Lado**

Lealtad y confianza plena; sin importar cuál sea la situación.

♥ **LENGUAJE No. 8 - Sacando Lo Mejor**

Ayudar a su pareja a alcanzar la altura de su potencial – ánimo.

Cómo recibo ánimo, adaptado de “¿Cómo Decirte Que Te Amo?”

Por Ann Beyerlein

Este es un breve ejercicio para ayudarle a determinar qué tipo de ánimo es el más significativo para usted. Organice estos tipos de ánimo a continuación en un rango de 1 a 8 siendo el “1” el más importante para usted y el “8”; el menos importante. Luego comente los resultados en su pequeño grupo.

Ranking	Áreas de Ánimo
_____	Regalos
_____	Actos de Servicio
_____	Tiempo de Calidad
_____	Supliendo Necesidades Emocionales
_____	Palabras de Afirmación
_____	Toque Físico
_____	Estando Del Mismo Lado
_____	Sacando Lo Mejor

Complete cada frase

1. Cuando estoy cabizbajo y necesitado de ánimo, me gusta cuando alguien:

2. Me lastima mis sentimientos cuando alguien no:

3. Siento un sentimiento de aceptación y valor cuando alguien:

¿CÓMO DECIRTE QUE “TE AMO”?

ANÁLISIS DE LENGUAJES

Una vez haya terminado de responder las preguntas de la Forma 9-1a y 9-1b, marque al lado de cada respuesta el número (usando la lista de abajo) del lenguaje que mejor describa esa respuesta.

Determine los tres lenguajes principales que usted usa más frecuentemente y escriba sus “lenguajes de amor” en la casilla de la parte inferior de esta hoja. En la segunda casilla, escriba los que su cónyuge indicó como los más importantes (para él o ella). Este análisis deberá ayudarle a determinar cuáles lenguajes significan más para usted y para su cónyuge.

No. de respuestas

- | | |
|-------|---|
| _____ | No. 1 Regalos |
| _____ | No. 2 Actos de Servicio |
| _____ | No. 3 Tiempo de Calidad |
| _____ | No. 4 Supliendo Necesidades Emocionales |
| _____ | No. 5 Palabras de Afirmación |
| _____ | No. 6 Toque Físico |
| _____ | No. 7 Estando Del Mismo Lado |
| _____ | No. 8 Sacando Lo Mejor |

Mis lenguajes de amor principales son:

Los lenguajes de amor principales de mi cónyuge son:

*“Un mandamiento nuevo os doy: Qué os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros”.
(Juan 13:34-35)*

“Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor.” (1 Juan 4:7-8).

¿CÓMO DECIRTE QUE “TE AMO”?

EJERCICIO DE CATEGORIZACIÓN DE LENGUAJES

Usted tiene diez minutos para completar este formato.

Instrucciones:

- Cada persona categoriza sus lenguajes en orden de significancia; 1 al 8 (1=más significativo).
- Cada persona luego categoriza los lenguajes que a su criterio, son los más significativos para su cónyuge.
- La esposa luego revelará cómo categorizó los lenguajes de su esposo y luego el esposo revelará sus propios.
- El esposo revelará cómo categorizó los lenguajes de su esposa y luego su esposa le revelará sus propios.
- Comenten los resultados.

	CATEGORIAS DE LA ESPOSA		CATEGORÍAS DEL ESPOSO	
	Los míos	Los de mi esposo	Los míos	Los de mi esposa
Regalos	_____	_____	_____	_____
Actos de Servicio	_____	_____	_____	_____
Tiempo de Calidad	_____	_____	_____	_____
Supliendo Necesidades Emocionales	_____	_____	_____	_____
Palabras de Afirmación	_____	_____	_____	_____
Toque Físico	_____	_____	_____	_____
Estando Del Mismo Lado	_____	_____	_____	_____
Sacando Lo Mejor	_____	_____	_____	_____

Lenguaje de Amor No. 1

Palabras de Afirmación

PENSAMIENTO IMPORTANTE:

Los cumplidos, las palabras de ánimo y peticiones en lugar de demandas afirman la autovaloración de su cónyuge. Estas crean intimidad, sanan heridas y sacan todo el potencial de su otra mitad.

1. Tómese una noche para permitirle a su cónyuge que le comparta sus sueños, intereses y talentos. Saque lo específico por medio de escucharle empáticamente. Luego de ponerse en los zapatos de su cónyuge, anímele con amor y sinceridad y ofrézcase para ayudarlo a alcanzar estas metas en cualquier forma posible.
2. La familiaridad puede engendrar el desprecio y la descortesía en diferentes maneras. Evalúe ciertas características de su relación la semana pasada. ¿Ha sido su tono duro, sus actitudes sarcásticas o su punto de vista enjuiciador? ¿Se ha enfocado usted principalmente en las áreas donde su cónyuge ha fallado? Resuelvan estos asuntos y busquen el perdón.
3. Evalúe su estilo para relacionarse en términos de patrones de comunicación. ¿Sus palabras reflejan peticiones, sugerencias y guías? ¿O parecen más demandas, ultimátums e inclusive amenazas? Recuerde que la toma de decisiones, el libre albedrío y el servicio voluntario son aspectos claves del amor. ¿Cómo puede mejorar usted su alcance verbal hacia su cónyuge?
4. Hay una variedad infinita de maneras amables, íntimas y de apoyo para comunicarse verbalmente con su cónyuge. Como lo sugiere el texto, inicie con un cuaderno titulado "Palabras de Afirmación" en el cual usted pueda registrar maneras creativas y superiores para edificar a su cónyuge, aun de las maneras más pequeñas.
5. El matrimonio de Bill y Betty fue grandemente mejorado por medio una técnica sencilla. Cada uno de ellos elaboró una lista de las cosas que apreciaban especialmente del otro. Luego, dos veces a la semana, cada uno le dio al otro cumplidos verbales con base en sus listas. Haga usted lo mismo con su cónyuge. Luego del intercambio inicial, decidan continuar con esto durante dos meses mientras se dé la oportunidad.

PARA ARGUMENTAR EN GRUPO

Argumenten cómo el poder de las palabras puede determinar los destinos de las personas y aun de las naciones. ¿Cómo las palabras nos atan y nos libentan, cómo nos moldean las percepciones de nosotros mismos y del mundo alrededor?

Notas:

Lenguaje de Amor No. 2

Tiempo de Calidad

PENSAMIENTO IMPORTANTE:

El invertir tiempo de calidad juntos por medio del compartir, escuchar y participar conjuntamente de actividades significativas comunica que verdaderamente cuidamos y disfrutamos el uno del otro.

1. “Mi trabajo es tan demandante” puede que sea una excusa para no invertir tiempo de calidad con su cónyuge. Sin embargo, el éxito y la provisión material no pueden sustituir a la intimidad. Establezca un plan con su cónyuge para balancear sus responsabilidades y permitir un adecuado tiempo de calidad. Haga sacrificios en los intercambios que usted realice.
2. Bill cayó en cuenta que el lenguaje de amor principal de Betty era el tiempo de calidad. Así que él elaboró una lista de cosas que sabía que a ella le gustaría hacer con él. Caminatas, vacaciones, o simplemente más charlas con los hijos; todas éstas involucraban el compartir de ellos en medio de actividades valiosas. Elabore su propia lista y haga un compromiso con dos ítems dentro del próximo mes.
3. Mire hacia atrás al problema más grave o desafiante que su cónyuge haya enfrentado. Escriba maneras en que usted hubiese podido lograr mejor lo siguiente: a) menos consejería y más compasión, b) más comprensión y menos soluciones, c) más preguntas y menos conclusiones; d) más atención a la persona y menos al problema.
4. Descubra cuán importantes son las “actividades compartidas” en su matrimonio. Escoja tres experiencias que los hayan acercado bastante y que sean fuentes de continuos gratos recuerdos. ¿Involucraron el tiempo de calidad estas experiencias en las actividades compartidas? Planee un nuevo evento que tenga un fuerte potencial de “memoria”.

PARA ARGUMENTAR EN GRUPO

Argumenten la idea que las actividades compartidas necesitan ser creadas alrededor de intereses que ambos cónyuges disfruten. Un segundo mejor escenario es darle tiempo, al igual que mente y corazón a los intereses de su cónyuge que ustedes inicialmente no compartan.

Notas:

Lenguaje de Amor No. 3

Dar Regalos

PENSAMIENTO IMPORTANTE:

Los regalos son símbolos visuales de amor, bien sea que se traten de ítems que haya comprado o elaborado, o simplemente su misma presencia estando disponible a su cónyuge. Los regalos demuestran que a usted le importa y cuida la relación y ellos representan el valor de ésta última.

1. El valor de un regalo están en el ojo del dador. Quizás usted no valoró especialmente un regalo que haya recibido. Considere la intención del dador y re-orienta su pensamiento para valorar el amor demostrado por el dador.
2. Tome el consejo del Dr. Chapman y elabore una lista de regalos que su cónyuge haya apreciado especialmente en el pasado. Vaya más allá y busque más información de otras personas que conozcan los gustos de su cónyuge. Ahora decida dar una prenda de amor, aunque sea pequeña, en línea con esas preferencias cada semana durante todo el mes siguiente.
3. Quizás en su mente los regalos y las finanzas no se mezclen bien en el presente. Pero, si el dar regalos se constituye en una inversión para su "posesión" más importante, usted lo podrá ver como una forma de ahorro o depósito de seguridad. Revise su presupuesto y con sacrificio dé más a su cónyuge.
4. ¿Son los regalos el lenguaje de amor principal de su pareja? Entonces necesitará rendir sus propias prioridades, por lo menos temporalmente. Piense en un tiempo que haya tenido en años recientes cuando su cónyuge realmente haya querido algo – bien sea un cierto regalo o el regalo de su presencia – y usted falló al no darlo. Conscientemente planea en tomar las decisiones más duras la próxima vez que eso suceda.
5. Recuerde que el regalo de usted mismo significa más que su misma presencia física. Trate por lo menos, durante una semana, de compartir un evento importante o sentimiento cada día. Busque lo mismo de su cónyuge.

PARA ARGUMENTAR EN GRUPO

Compartan ejemplos de la importancia y los tipos de regalos desde varias culturas, tradiciones familiares y tipos de personalidad. ¿Cómo expresan ellos el amor y por qué son valiosos?

Notas:

Lenguaje de Amor No. 4

Actos de Servicio

PENSAMIENTO IMPORTANTE:

Las críticas por el fracaso de su cónyuge al hacer cosas por usted puede indicar que los “actos de servicio” son su lenguaje de amor principal. Los actos de servicio nunca deben ser forzados pero deben ser dados y recibidos libremente y llevados a cabo tal como fueron solicitados.

1. Si realmente queremos servirle a nuestro cónyuge, necesitamos hacer cosas por él /ella en la forma en que así lo desean y no de la forma en que nosotros creemos que debe ser hecho. Indáguele a su cónyuge por especificaciones de algunas de las tareas que él o ella desean que usted le ayude y hágalo exactamente como le sea explicado.
2. Escoja tres tareas humildes que a usted especialmente no le guste hacer pero que sabe que a su cónyuge le complacería ver realizadas. Sorpréndale al hacerlo sin tener que habérselo pedido él / ella.
3. ¿Lucha usted con actitudes engranadas acerca de estereotipos de roles de géneros – “las mujeres no preparan el asado en la parrilla” o “los hombres no lavan los baños”? Honestamente argumenten de dónde provinieron estas ideas y miren sus propias expectativas en esta área.
4. Escoja cuatro tareas que a usted le gustaría que su pareja hiciera por usted. Esté preparado para recibir lo mismo y trabaje en ajustes que estén basados en amor mutuo y no en intercambios forzosos ni legalistas. Mantenga esta practicidad programada en su mente.
5. Recuerden algunos de los actos de servicio que ustedes llevaron a cabo hacia el otro durante el tiempo de cortejo – y ¿cómo los atrajo el uno al otro? Consideren si su relación puede ser re-encendida al servirse mutuamente como lo hicieron antes de casarse.

PARA ARGUMENTAR EN GRUPO

Exploren dos tipos de vista diferentes que los individuos y sociedades han tenido durante siglos: la plenitud y la felicidad le llegan a uno cuando uno está arriba y otras personas nos sirven a nosotros; o la plenitud y la felicidad se encuentran al servirle a los demás, al encontrar el significado del amor en el servicio voluntario.

Notas:

Lenguaje de Amor No. 5

Toque Físico

PENSAMIENTO IMPORTANTE:

El toque físico, como gesto de amor, alcanza las profundidades de nuestro ser. Como lenguaje de amor, es una forma poderosa de comunicación desde el toque más pequeño en el hombro hasta el beso más apasionado.

1. Quizás usted y su cónyuge nunca han compartido abiertamente, el uno con el otro, los tipos de toques que ustedes encuentran placenteros. Comenten acerca de las dimensiones psicológicas, emocionales y sexuales relacionadas con todas las áreas de su cuerpo.
2. Elaboren una lista de todas las circunstancias, localidades y tipos de toques apropiados que realzarán su relación física. Por ejemplo, ¿cómo le gustaría a cada uno de ustedes que su cónyuge lo saludara al final del día de trabajo? ¿Qué dicen ustedes de tocarse en público? Si cada uno de ustedes se siente diferente, lleguen a un compromiso de resolución.
3. A Pete se le dificultaba pedir toques físicos, especialmente sexuales. ¿Por qué creen ustedes esto? Hable con su pareja acerca de cualquier desafío que alguno de ustedes tenga en esta área – incluyendo las luchas que cada uno tenga con su imagen corporal.
4. Comprométase a nunca tocar a su pareja de manera hiriente / nociva. Si alguna vez ha causado daño a su pareja aun de la manera más pequeña, pídale perdón y comprométase a lidiar con ese asunto de dominio propio.

PARA ARGUMENTAR EN GRUPO:

Comenten los misterios de la emoción relacionados con el toque físico. Por ejemplo, en ocasiones, nuestros tanques emocionales desean ansiosamente un abrazo cuando estamos lastimados, pero en otras ocasiones no queremos ser tocados. Los temperamentos, las actitudes y las percepciones afectan si queremos ser tocados o no, abrazados o tener relaciones sexuales en una ocasión determinada.

Notas:

DESCUBRIENDO SU Lenguaje de Amor Principal

PENSAMIENTO IMPORTANTE:

Existen algunas preguntas básicas pero esenciales que usted necesita preguntarse para descubrir su lenguaje de amor principal. ¿Qué es lo que usted más pide? ¿Qué es lo que le hace sentir más amado? ¿Qué lo lastima más profundamente? ¿Qué es lo que usted más desea? Estas preguntas proveen claves críticas.

1. Muchos de nosotros luchamos al querer lograr que el sexo sea un disfrute mutuo. Muchas veces nos enfocamos en la técnica, la frecuencia y la variedad. Sin embargo, gran parte de la lucha se relaciona más con el estado de nuestro tanque emocional de amor. Piense en su relación y cómo puede enfocarse más en el lado emocional y así mejorar su relación física.
2. Con frecuencia expresamos el amor a partir de nuestro lenguaje de amor principal en lugar de descubrir cuál es el de nuestro cónyuge. Mire hacia atrás a aquellas épocas cuando usted sentía que estaba comunicando el amor de manera exitosa. ¿Lo hizo usted a partir de su propio lenguaje de amor principal o a partir del de su cónyuge? ¿Está dispuesto a adquirir un nuevo compromiso para hablar el lenguaje de amor principal de su cónyuge?
3. Si su tanque de amor está completamente vacío o muy lleno, así sea que conozca cuál es su lenguaje de amor o no, juegue el juego de “Chequeando el Tanque” durante el mes siguiente. Pida una lectura de 0 a 10 tres noches por semana y luego reciba las sugerencias de su cónyuge para elevarle ese número a él / ella. Si su cónyuge está en 10 consistentemente, usted podrá darse palmaditas en su espada – pero no se detenga de amar.

PARA ARGUMENTAR EN GRUPO

Con frecuencia el suplir las necesidades del otro requiere aprender nuevas habilidades – aun si se trata de algo básico como lavar la ropa. Comenten cómo los cónyuges necesitan ser pacientes e instruidos para poder alcanzar la plenitud máxima dentro de su matrimonio.

Notas:

UNA MIRADA AL AMOR

Tópico: Amor
Escrituras: 1 Corintios 13:4-8

Formen dos grupos – hombres y mujeres – y decidan qué grupo tomará qué columna de las descripciones de amor a continuación:

Amor

es paciente	no lleva cuentas del mal
es amable	no se deleita en la maldad
no tiene envidia	se regocija en la verdad
no es jactancioso	siempre protege
no se envanece	siempre confía
no es rudo	siempre espera
no busca lo suyo	siempre persevera
no se enoja	nunca deja de ser

En sus grupos, realicen una lluvia de ideas en las que puedan demostrar prácticamente en su matrimonio, cada una de estas descripciones. Mantengan el enfoque en las maneras en que *ustedes* puedan demostrar estas características, y no en lo que les gustaría que sus cónyuges hicieran por ustedes. Luego de cinco o diez minutos, deténganse de modo que los grupos puedan reportar sus ideas. Luego cierren con un minuto de oración en silencio. Durante este tiempo, reflexionen sobre cuáles de estas ideas desarrolladas en este ejercicio pondrán en práctica dentro de sus matrimonios.

Comportamiento:

Sin Habilidad

Con Habilidad

Actitud:

Descuidada

Abuso

Manipulación

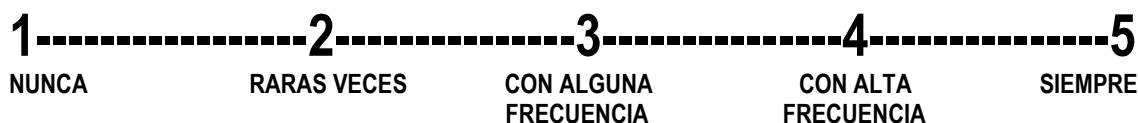
Cuidadosa

Mal Entendido

**Estima
Positiva &
Relación**

¿Cómo está su relación?

Con base en la escala a continuación, escriba el número que mejor describa su relación al lado de cada pregunta. Cuando haya terminado de calificar su relación, totalice el puntaje.



Mi pareja y yo:

- a. ___ Discutimos día a día las tensiones sin culpar al otro y sin estar a la defensiva.
- b. ___ Expresamos el afecto y el apoyo satisfactoriamente.
- c. ___ Comprendemos las necesidades del otro, los sentimientos y deseos.
- d. ___ Tomamos decisiones juntos con un sentido equitativo.
- e. ___ Disfrutamos el uno del otro y nos divertimos juntos.
- f. ___ Resolvemos los conflictos de manera que respetamos los valores e intereses del otro.
- g. ___ Animamos al otro cuando éste se encuentra decepcionado, lastimado o ansioso.
- h. ___ Apreciamos la individualidad de la pareja y la propia.
- i. ___ Animamos el desarrollo personal del otro en una variedad de metas e intereses.
- j. ___ Tenemos metas claras y mutuas hacia lo que estamos trabajando en conjunto

_____ **Puntaje Total**

CLAVE DE RESPUESTAS

Si el puntaje de su relación estuvo entre:

- 10-20 Ustedes están experimentando una separación emocional moderada y tiende a ser extrema. Seleccione todos los ítems que calificó con 3 e inferior y coméntenlos en detalle.
- 21-30 Su relación está moderadamente en apuros. Seleccione todos los ítems calificados con 3 e inferior y coméntenlos en detalle. La comunicación efectiva puede que sea un problema clave.
- 31-40 Su relación está levemente en apuros. Puede que ustedes no se estén dando la adecuada atención a las necesidades afectivas y de apoyo de cada uno. Seleccione los ítems que calificó con 2 e inferior para comentarlos.
- 41-50 Su relación está estable y saludable. Continúe practicando los factores maritales exitosos que realzarán su matrimonio. Seleccione los ítems que calificó con 2 e inferior para comentarlos.

Gánese el Amor de su Pareja con Palabras Amables

La lengua tiene el poder de la vida y la muerte

Proverbios 18:21 NVI

Recientemente me paré en una línea de una tienda de libros y leí un letrero que decía una frase obligante acerca del por qué los clientes no retornaban a la tienda: El 1% muere, 3% se mudan de lugar, pero el 67% dice que permanecen alejados debido a la “rudeza” de los empleados – en otras palabras, por *carencia de amabilidad*. Si la amabilidad es vital para el éxito de un negocio, ¿cuánto más lo será para un matrimonio?

¿Recuerdan la euforia del cortejo? Ustedes se deleitaban lanzándose el uno al otro chorros permanentes de pequeños gestos de amabilidad, incluyendo los cumplidos: “Te ves hermosa esta noche.” Afirmaciones tales como, “Es muy divertido estar contigo”, y apreciaciones como “La pasé de maravilla, gracias”. Estas palabras de ánimo y amor provienen del instrumento mundial más poderoso del bien y del mal: la lengua.

Libros acerca de citas amorosas sugieren que el hombre que esté saliendo con una mujer, encuentre por lo menos cinco maneras de darle un cumplido para ganarse su corazón. Una mujer puede rápidamente cautivar a un hombre al dejarle saber que está complacida por sus esfuerzos.

Mientras que los solteros pueden tener cuidado de aplicar estas “reglas” para atraer al sexo opuesto, por alguna razón parece ser menos natural el hecho de ofrecerle amabilidad a las personas que se encuentran más cercanas a nosotros, como si la familiaridad eliminara la necesidad de fluir en la más necesaria comunicación. Pero la amabilidad es igual de importante en un matrimonio que quiera durar cincuenta años, que durante el cortejo. Es fácil olvidar este sencillo principio; debe ser cultivado.

Aquí está la manera de disfrutar la inmensa satisfacción dentro de un matrimonio. De cumplidos abundantes tales como, “Tú eres tan buena madre.” Ofrezca afirmaciones como, “Permanecería tiempo contigo que con cualquier otra persona.” Muestre el aprecio con frases como, “Mi vida es mucho mejor gracias a ti.”

Las palabras amables tienen poder. Ellas pueden derretir un corazón y enternecerlo. Ellas traen gozo tanto al receptor como al dador.

Liste cinco frases amables que usted esté dispuesto a decirle a su cónyuge en su próxima cita. Incidentalmente, programe su próxima cita pronto.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

La **Prueba** para Adolescentes de los Cinco Lenguajes del Amor ♥

Instrucciones para tomar

La Prueba de los Cinco Lenguajes del Amor

Sus padres han leído Los Cinco Lenguajes del Amor para Adolescentes y se están preguntando si ellos están hablando su lenguaje o no. Si ellos aun no se lo han explicado, su "lenguaje del amor" es básicamente uno de cinco opciones: palabras, contacto, tiempo de calidad, regalos o servicio. Ustedes saben que sus padres los aman porque en la mayoría de los casos expresan su amor a ustedes a través de uno de estos "lenguajes de amor". Entonces, regresemos a la prueba. Ayúdenles a sus padres saber cuál es su lenguaje del amor tomando esta prueba! No se preocupen! No es una prueba difícil como la que toman en su colegio. Van a ver 30 pares de cosas que sus padres dicen o hacer para demostrar el amor. Lo único que deben hacer es escoger un ítem de cada par, el que más les guste. Puede que les gusten ambas frases, pero solo deben escoger una. Cuando hayan terminado de escoger uno de cada 30 par de ítems, podrán calcular su puntaje. Este puntaje les dirá, tanto a ustedes como a sus padres, cuál es su lenguaje de amor principal.

Usted podrían estar pensando, "Qué bien, mis padres están tratando de conocerme mejor! No sean tan duros con sus padres! Ellos solo quieren asegurarse de saber cómo amarlos mejor a ustedes. Es muy duro cuando un padre cree que él / ella está demostrando amor y luego un día usted dice algo como, "Nunca supe que mi padre o mi madre me amara." Así que tome esta prueba! Usted aprenderá algo nuevo acerca de usted mismo y esto le ayudará a sus padres a amarles mejor!

Recuerde, usted va a ver 30 pares de cosas que los padres hacen para demostrar el amor a sus hijos. Puede que sean cosas que sus padres dicen o hacen o que usted desearía que sus padres hicieran o dijeran. Escoja solo UNA frase de cada par de frases; la que más le guste y luego dibuje un círculo alrededor de la letra que corresponda con esa frase. Cuando haya terminado de leer los 30 pares, cuente cuantas veces circuló cada letra y registre el resultado al espacio en blanco apropiado al final de esta prueba.

- | | | |
|----|---|--------|
| 1. | Me pregunta lo que pienso.
Pone su brazo alrededor de mi hombro. | A
E |
| 2. | Asiste a mis juegos de pelota, presentaciones en la escuela, etc.
Lava y plancha mi ropa. | B
D |
| 3. | Me compra ropa.
Mira la televisión o películas conmigo. | C
B |
| 4. | Me ayuda con proyectos de la escuela.
Me abraza. | D
E |
| 5. | Me besa.
Me da dinero por las cosas que necesito. | E
C |
| 6. | Toma tiempo de su trabajo para poder hacer cosas conmigo.
Me masajea los hombros o la espalda. | B
E |

- | | | |
|-----|--|--------|
| 7. | Me da buenos regalos para mi cumpleaños.
Me da seguridad cuando he fallado o estropeo las cosas. | C
A |
| 8. | Choca esos cinco conmigo.
Respeto mis opiniones. | E
A |
| 9. | Sale a comer conmigo o de compras.
Me permite usar sus cosas. | B
C |
| 10. | Me dice que soy el mejor hijo / hija en el mundo.
Me lleva en su carro a los lugares donde necesito ir. | A
D |
| 11. | Come por lo menos una de las comidas conmigo cada día.
Me escucha y me ayuda a resolver los problemas. | B
A |
| 12. | No invade mi privacidad.
Me toma de la mano o me saluda con la mano. | D
E |
| 13. | Me escribe notas que me dan ánimo.
Sabe cuál es mi almacén favorito. | A
C |
| 14. | Sale a dar una vuelta conmigo a veces.
Se sienta al lado mío en el sofá. | B
E |
| 15. | Me dice cuán orgulloso se siente de mí.
Me cocina la comida. | A
D |
| 16. | Me endereza el cuello, el collar, etc.
Se muestra muy interesado por las cosas que a mí me interesan. | E
B |
| 17. | Permite que mis amigos pasen tiempo conmigo en nuestra casa.
Paga para que pueda ir a viajes organizados por mi colegio o la iglesia. | D
C |
| 18. | Me dice que me veo bien.
Me escucha sin juzgarme. | A
B |
| 19. | Toca o acaricia mi cabeza.
A veces me permite escoger los lugares a visitar en los viajes familiares. | E
D |
| 20. | Me lleva al doctor, el dentista, etc.
Confía que me quede solo en casa. | D
C |
| 21. | Me llevo a viajar con él / ella.
Me lleva a mí y a mis amigos al cine, a los juegos de pelota, etc. | B
D |
| 22. | Me da cosas que realmente me gustan.
Nota cuando hago algo bueno. | C
A |
| 23. | Me da dinero extra para gastar.
Me pregunta si necesito ayuda. | C
D |
| 24. | No me interrumpe cuando estoy hablando.
Le gustan los regalos que yo le compro. | B
C |

- | | | |
|-----|---|--------|
| 25. | Me deja acostarme tarde a veces.
Parece disfrutar realmente el permanecer tiempo conmigo. | D
B |
| 26. | Me da palmadas en la espalda.
Me compra cosas y me sorprende con ellas. | E
C |
| 27. | Me dice que cree en mí.
Puede estar en el carro conmigo sin sermonearme. | A
B |
| 28. | Recoge cosas que necesito de varios almacenes.
A veces sostiene y toca mi cara. | C
E |
| 29. | Me da espacio cuando me siento disgustado o enojado.
Me dice que soy talentoso o especial. | D
A |
| 30. | Me besa o abraza por lo menos una vez cada día.
Me dice que está agradecido por ser hijo suyo. | E
A |

Su Puntaje:

A= _____	<i>Palabras de Afirmación</i>
B= _____	<i>Tiempo de Calidad</i>
C= _____	<i>Recibir Regalos</i>
D= _____	<i>Actos de Servicio</i>
E= _____	<i>Toque Físico</i>

La letra o lenguaje del amor que reciba la mayor cantidad de puntos es su lenguaje de amor principal. Si su puntaje es el mismo para dos lenguajes de amor, entonces usted es bilingüe. Si su puntaje es alto en un lenguaje de amor y tiene un puntaje muy cercano al primero, su segundo puntaje más alto es entonces su lenguaje de amor secundario!

Aprendiendo a Hablar Amor

El _____ es la palabra más importante en el idioma inglés.

El _____ es la palabra más confusa en el idioma inglés.

Dentro de cada niño hay _____.

Los _____ también tienen un tanque de amor.

Los Cinco Lenguajes del Amor

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cada uno de nosotros tiene _____ lenguaje de amor.

Por naturaleza, nosotros hablamos _____ lenguaje de amor.

Debemos _____ cómo hablar el lenguaje de amor _____.

Cuando el acto no venga _____, será un mayor _____ de amor.

El amor es hacer que uno hace por _____, no es algo que se hace para uno mismo.

Descubriendo el Lenguaje de Amor de un Niño

1. Observe su _____.
2. Note lo que _____ de usted más frecuentemente.
3. Obsérvelo mientras _____ con otros niños.

Palabras de Afirmación

Mark Twain dijo una vez, "Podría vivir todo un mes con un buen cumplido". Las apreciaciones verbales hablan muy poderosamente a las personas cuyo lenguaje de amor principal son las palabras de afirmación. Frases simples como, "Te ves muy bien con ese vestido," o "Tú debes ser el mejor cocinero del mundo! Me encantan tus galletas de avena," son a veces lo único que una persona necesita escuchar para sentirse amada. Otra forma de comunicarse por medio de palabras de afirmación es ofreciendo palabras de ánimo.

Tiempo de Calidad

El tiempo de calidad es más que la mera proximidad. Se trata de enfocar toda su energía en su pareja. Un esposo viendo los deportes en TV mientras le habla a su esposa *no* está teniendo tiempo de calidad con ella. A no ser que toda su atención esté siendo enfocada en su pareja, aun una cena íntima para dos puede llevarse a cabo sin haber compartido tiempo de calidad.

La conversación de calidad es muy importante para tener una relación saludable. Involucra compartir experiencias, pensamientos, sentimientos y deseos en un contexto amigable e ininterrumpido. Las actividades de calidad también son una parte muy importante del tiempo de calidad. Muchas parejas se sienten más amadas cuando pasan tiempo físico juntos, haciendo actividades que aman hacer.

Recibir Regalos

Algunos individuos responden bien ante los símbolos visuales del amor. Si usted habla este lenguaje del amor, usted tendrá la tendencia de atesorar cualquier regalo como expresión de amor y devoción. Las personas que hablan este lenguaje, con frecuencia sienten que una falta de regalos representa una falta de amor por parte de su pareja. Afortunadamente, este lenguaje de amor es uno de los más fáciles de aprender.

Estos regalos no necesitan darse todos los días ni aun cada semana. No necesitan costar mucho dinero. Gratuitos, frecuentes, costosos o raros, si su pareja familiariza el lenguaje de amor con recibir regalos, cualquier señal visible de amor dejará a su pareja sintiéndose feliz y segura en su relación.

Actos de Servicio

A veces hacer tareas simples en la casa puede ser una expresión innegable de amor. Aun cosas simples como arreglar la ropa o sacar la basura requieren alguna forma de planeación, tiempo, esfuerzo y energía. Así como Jesús lo demostró cuando lavó los pies de sus discípulos, el hacer tareas "humildes" puede ser una expresión muy poderosa de amor y devoción hacia su pareja.

Aun cuando las parejas se ayudan mutuamente en el hogar, ellas pueden pelear debido a que inconscientemente se están comunicando el uno al otro en dos

diferentes dialectos. Es importante aprender el dialecto de su pareja y trabajar duro para comprender qué actos de servicio le mostrará amor a él / ella.

Toque Físico

Muchas personas se sienten más amadas cuando reciben contacto físico de su pareja. Para alguien que hable altamente este lenguaje de amor, el toque físico puede edificar o destruir la relación.

Las relaciones sexuales hacen que muchas parejas se sientan seguras y amadas dentro del matrimonio. Sin embargo, es solo el dialecto del toque físico. Es importante aprender cómo es que su pareja habla este lenguaje del toque físico. Tómese el tiempo de aprender cómo le agrada a su pareja ser tocada. Pueden ser con grandes contactos como los masajes en la espalda o haciendo el amor, o pequeños actos como los toquitos en la mejilla o la mano sobre el hombro. Es importante aprender cómo su pareja responde ante los contactos. Así es como aprovechará lo mejor de este lenguaje de amor.

Descubriendo Su Lenguaje de Amor Principal

El descubrir el lenguaje de amor principal de su cónyuge es esencial si usted ha de mantener lleno su tanque de amor – el de él / ella. Pero primero debe descubrir usted cuál es propio lenguaje de amor – el suyo. Habiendo escuchado acerca de los cinco lenguajes del amor, algunos individuos sabrán instantáneamente cuál es su lenguaje principal y el de su cónyuge. Para otros, no será tan fácil. Varios métodos pueden ser usados para ayudarlo a determinar su lenguaje de amor al igual que los de su cónyuge / amigo.

Juego del Tanque del Amor

MI TANQUE DEL AMOR

EL TANQUE DE AMOR DE MI CÓNYUGE / AMIGO

¿Qué puedo hacer para ayudar a llenar el tanque de amor de mi cónyuge / amigo?

Hoy voy a tratar de ayudar a llenar el tanque de amor de mi cónyuge / amigo de la mejor forma que sepa hacerlo.

MI TANQUE DEL AMOR

EL TANQUE DE AMOR DE MI CÓNYUGE / AMIGO

¿Qué puedo hacer para ayudar a llenar el tanque de amor de mi cónyuge / amigo?

Hoy voy a tratar de ayudar a llenar el tanque de amor de mi cónyuge / amigo de la mejor forma que sepa hacerlo.

MI TANQUE DEL AMOR

EL TANQUE DE AMOR DE MI CÓNYUGE / AMIGO

¿Qué puedo hacer para ayudar a llenar el tanque de amor de mi cónyuge / amigo?

Hoy voy a tratar de ayudar a llenar el tanque de amor de mi cónyuge / amigo de la mejor forma que sepa hacerlo.

Palabras de Afirmación

Las palabras de afirmación significa darle a su cónyuge / amigo palabras que:

Dialectos de las Palabras de Afirmación:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Cuando usted ordena o demanda algo, usted está _____ a su cónyuge / amigo.

Cómo Aprender a Hablar las Palabras de Afirmación

1. Elabore una lista de _____ acerca de su cónyuge / amigo.
2. Escriba una frase _____ por cada una de estas cosas.
3. Escoja una cosa de su lista y _____ con su cónyuge / amigo.

¿Cómo Descubrir Qué Ideas Decir?

1. Escriba las palabras de afirmación que usted _____.
2. Escriba las palabras de afirmación que usted _____.

¿Qué cree usted que pasaría al clima emocional de un matrimonio / amistad si un esposo y esposa o amigos escucharan tales palabras de afirmación regularmente?

Lea Proverbios 12.14. Describa cómo el “fruto” en este pasaje puede compararse con las palabras de afirmación.

¿Qué tipo de fruto sale con mayor frecuencia de sus labios hacia su cónyuge / amigo?
(Señale solo uno)

Dulce

Nutritivo

Ácido

Amargo

Sin Sabor

Lea Hebreos 13:15 en su Biblia. ¿Cuál es el primer paso para mejorar la calidad del “fruto de sus labios”?

Déle a su pareja o amigo una “manzana dorada” de apreciación pronunciada cada día de esta semana, bien sea directamente o hacia alguien más pero acerca de él / ella. En algunos de esos días usted podrá escoger hablar por medio de una carta de amor, una tarjeta o aun una nota sobre el tablero de control del carro. Regrese a esta página al final de la semana y registre lo siguiente:

- Palabras de afirmación que usted le haya dicho a su cónyuge / amigo.
- Cualquier palabra de afirmación que usted haya recibido de su cónyuge / amigo.
- Si usted recibió palabras de afirmación, cómo le hicieron sentir.
- Si no recibió palabras de afirmación, cómo le hizo sentir.
- Cualquier diferencia que haya observado en usted mismo, su cónyuge, amigo, matrimonio o amistad.

Tiempo de Calidad

El tiempo de calidad significa darle a su cónyuge / amigo su _____.

Dialectos del Tiempo de Calidad:

1. _____

Cómo Promover Conversación de Calidad

1. Mantenga _____
2. No haga nada más mientras esté _____.
3. Observe las _____ de su cónyuge / amigo.
4. No _____ el uno al otro.

La conversación de calidad involucra _____.

Dos tipos de personalidad en la conversación

1. _____
2. _____

Liste cinco actividades que a usted le gustaría hacer con su cónyuge / amigo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Compare su lista con la de su cónyuge / amigo. Escoja tres actividades de cada lista y comprométase a realizarlas junto con él / ella una vez al mes durante seis meses. Registre las seis actividades en el orden en que las realizarán. (Alternen las citas más costosas con las menos costosas).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ACTIVIDAD OPCIONAL PARA LOS ROMÁNTICOS QUE NUNCA MUEREN:

Piense en una actividad que usted y su cónyuge / amigo ambos disfruten (o que él / ella disfrute y a usted realmente no le interese). En una hoja de papel aparte, escríbale a su cónyuge / amigo una invitación para comprometerse en esa actividad con usted, base su invitación en la cita que el novio le hace a la novia en Cantar de Cantares 2:10-13.

Recibiendo Regalos

Un regalo es un _____ de amor.

Para el individuo cuyo lenguaje de amor principal son los regalos, ni importa

¿Qué sucede si un regalo no viene naturalmente?

1. Elabore una lista de regalos que usted haya escuchado a su cónyuge / amigo _____ a lo largo de los años.
2. Reclute a _____ de su cónyuge / amigo para que le ayuden.
3. Dé lo que sea _____ para usted dar.
4. Elabore una lista de _____ que su cónyuge / amigo hace de las cosas que a él / ella le gustaría recibir.

El regalo de la presencia significa estar con su cónyuge / amigo en tiempos de _____.

Si tener a su cónyuge/ amigo con usted es importante para usted, _____.

Complete una o ambas frases para indicar su deseo por la presencia de su cónyuge / amigo o para ofrecer el regalo de su presencia en una ocasión específica o evento. Comparta sus frases con su cónyuge / amigo:

Realmente me gustaría que estuvieras conmigo cuando:

Tengo la intención de estar contigo cuando:

Casi todo lo que se escribe en asuntos de amor indica que en el corazón de amor está la fuente del dar.

Lea Lucas 6:38. Use la lógica en ese versículo para completar las siguientes frases:

Si usted da amor, entonces _____

Si usted escatima su medida de amor, entonces _____

Si usted da amor extravagantemente, entonces _____

Actos de Servicio

_____ hablan más alta que las mismas palabras.

El darle a su cónyuge / amigo _____ acerca de lo que serían unos actos de servicio significativos para usted, es importante.

Elabore una _____ de las cosas que a usted le gustaría que su cónyuge / amigo hiciera por usted.

Numere los ítems en orden de _____ para usted.

Escuche _____ de su cónyuge / amigo y entonces sabrá cómo expresar amor.

Un buen ejemplo de actos de servicio: _____

El mismo corazón de amor es una actitud de _____

Usted normalmente se describiría como:

A.. Una alfombrilla? B. Uno que camina sobre una alfombrilla? C. Ninguna de las anteriores

Si usted respondió "a" o "b", ¿cómo sería su comportamiento hacia su cónyuge / amigo si se comprometiera usted a vivir según 1 Juan 4:18-19? _____

Lea Gálatas 5:13-15. Contraste los climas emocionales de los matrimonios / amistades donde los cónyuges / amigos escogen o no escogen aprender a hablar el lenguaje de amor principal del otro.

SI Escogen Aprender & Hablar

NO Escogen Aprender NI Hablar

Inicie con la columna que mejor describa su matrimonio / amistad.

Ore; pídale a Dios que lo empodere para servirle a su cónyuge / amigo en amor y mejorar así el clima emocional de su matrimonio / amistad.

Toque Físico

El toque físico es una de las maneras fundamentales de expresar _____.

No todos los toques son _____ valor.

No asuma que un toque que lo haga sentir a _____ amado va a hacer sentir a su _____ amado.

_____ los toques requieren completa atención.

_____ los toques toman solo un momento.

Tocar el cuerpo de una persona es tocar _____.

Los toques físicos en tiempos de crisis pueden ser _____ que usted haga.

Si usted no se siente cómodo con el toque físico, empiece con algo _____.

Tres preguntas que lo ayudarán a hablar amor a su cónyuge / amigo:

1. ¿ _____ ?
2. ¿ _____ ?
3. ¿ _____ ?

La clave para la motivación es tener _____ hacia su cónyuge / amigo.

Registre el nombre de alguien que especialmente necesite recibir un toque de amor de usted en esta semana. Asegúrese que usted proveerá ese toque!

Un apretón en el hombro _____.

Una palmadita suave en el rostro _____.

Un apretón de manos firme _____.

Un abrazo _____.

Un beso apasionado (solamente a su cónyuge!!) _____.

Otro: _____.

“Los toques de amor” con la línea de vida emocional de la persona para quien el toque físico es su principal lenguaje de amor. Ellos desean muchísimo que sus cónyuges se les acerquen y los toquen físicamente.

Indique los toques de amor que usted desea recibir de su cónyuge / amigo:

Comparta sus respuestas con su cónyuge / amigo. Ore pidiéndole a Dios que le ayude a suplir la necesidad de amor el uno al otro a través del toque físico.

Luego de repasar los cinco lenguajes y considerar las tres preguntas claves, escriba el que usted cree que es:

Su principal lenguaje de amor _____.

El principal lenguaje de amor de su cónyuge / amigo _____.

- Todos tenemos un tanque _____.
Cuando nuestro tanque de amor está lleno, el mundo entero brillará.
- Cuando realmente nos sentimos cercanos a Dios, el tanque de amor estará _____.
En otras ocasiones el tanque de amor estará _____ porque no nos estamos sintiendo muy amados por Dios.
- En ocasiones Dios nos ve y no se siente muy amado. En otras ocasiones Él se siente muy amado por nosotros.
- Dios habla todos los _____ lenguajes de _____.
- Una relación de amor siempre es _____.
- Dios desea que nosotros reciboquemos su _____.
- Dialectos de Palabras de Afirmación:

Alabanza

Acción de Gracias

Tome tiempo para estudiar la oración de Jesús para Sus seguidores en Juan 17:6-26. Mientras lo esté haciendo, escriba los versículos a lado de los lenguajes de amor que usted crea que Jesús esté expresando en ese versículo. Como ejemplo, se ha completado el primero para usted.

Palabras de afirmación: vs. 8 _____

Regalos: _____

Tiempo de Calidad: _____

Actos de servicio: _____

Toque Físico: _____

Luego de haber completado su estudio de Juan 17, escriba una frase donde expresa cuál cree que fue lo que Jesús más deseo para sus discípulos.

Los Cinco Lenguajes del Amor

Para Solteros

Tómelo a Nivel Personal: Mejorar el Común Denominador en todas Sus Relaciones

Jesús enseñó una importante lección acerca de las relaciones. Esencialmente, lo que dijo fue que si alguno de nosotros trata de mejorar alguna relación al intentar cambiar a la otra persona (trabajar duro para quitarle la paja del ojo del otro), se gastarían energías en la dirección equivocada. El lugar para iniciar es con nuestras propias fallas (la viga en nuestro propio ojo).

Cuando esté a solas con Dios simplemente pregúntele; “Señor, ¿qué hay de malo en mí? ¿Cuáles son mis fallas? ¿Cuáles son mis pecados? Aliste lápiz y papel porque esta es una oración que Dios responderá. Elabore una lista de sus pecados.

Regrese a la lista y esté de acuerdo con Dios con el hecho que son cosas malas y a la misma vez agradézcale por la muerte de Cristo en la cruz y por lo tanto, por el perdón. Trabaje con su lista y acepte el perdón de Dios por cada fracaso pasado. Dios no tiene la intención que nosotros vivamos bajo la carga emocional de los fracasos pasados. Nosotros podemos ser perdonados.

El apóstol Pablo escribió, “Siempre he mantenido mi conciencia limpia delante de Dios y los hombres”. Creo que este es el principio más importante de la salud mental y consecuentemente, de las relaciones saludables. Nosotros vaciamos nuestra conciencia hacia Dios cuando le confesamos nuestros pecados. Nosotros vaciamos nuestra conciencia hacia otra persona cuando nos acercamos a ella y le confesamos nuestras fallas.

Cada vez que usted sea consciente de la fricción o sentimientos enfermizos en sus relaciones, la primera pregunta debería ser, “Señor, ¿qué hay de malo en mí? Mientras usted vea dónde está mal, allí debe confesárselo a Dios y aceptar su perdón y pedirle a su Espíritu que lo controle. Las personas no “nos hacen miserables”. Nosotros escogemos ser miserables. La emoción inmediata que surge después de la acción de otra persona puede ser automática y más allá de nuestro control, pero lo que usted después hace con esa emoción sí es decisión suya.

Si usted está dispuesto a escudriñar su propio corazón y confesar cualquier falla que haya descubierto, entonces usted se sentirá en paz aun cuando no esté particularmente feliz con la situación actual. Usted luego podrá ser una fuerza positiva para el cambio en lugar de engrandecer el problema con su actitud.

Sesión 1

Adultos Solteros: Significativo y en Crecimiento

Chequeo del Progreso

- ¿Cuál fue su razón principal por la cual se unió a este grupo?
- ¿Qué inquietudes tiene usted al embarcarse en este entendimiento claro del amor como adulto soltero?

Considere la Verdad

- De estas cinco categorías de solteros mencionados (nunca se ha casado, divorciado, separado pero no divorciado, viudo o padre soltero), ¿cuál de ellas describe mejor a usted?
- ¿Qué tanto está usted de acuerdo o desacuerdo con la cita del autor cuando dice, “Gran parte del dolor por las relaciones rotas en nuestro mundo se deriva de la verdad que muchos de nosotros en la cultura occidental nunca hemos sido estudiantes serios del amor”? ¿Por qué escogió usted esta respuesta en particular?

Conéctese con su Vida

- El primer capítulo describe el amor como una “emoción aprendida”. ¿Qué puede hacer usted específicamente en esta semana para convertirse en un mejor estudiante al demostrarle el amor a los demás?
- *Punto para Registrar:* Tómese un tiempo en esta semana para registrar en una lista los nombres de las personas que le han demostrado a usted amor significativo durante su vida. ¿Qué temas comunes puede identificar usted de su lista?

NOTAS:

CÓMO DECIRLE “TE AMO” A MI FAMILIA

Liste a cada miembro de su familia en la parte siguiente junto con su lenguaje del amor (el del miembro de su familia). Luego escriba varias maneras en que usted pueda demostrarle amor a cada uno de ellos. Reflexione en las sugerencias de este capítulo para tener algunas ideas.

Nombre: _____ Lenguaje del amor: _____

Mi respuesta de amor:

Nombre: _____ Lenguaje del amor: _____

Mi respuesta de amor:

Nombre: _____ Lenguaje del amor: _____

Mi respuesta de amor:

Nombre: _____ Lenguaje del amor: _____

Mi respuesta de amor:

Nombre: _____ Lenguaje del amor: _____

Mi respuesta de amor:

COSAS PARA PENSAR

1. Si usted ya sabe cuál es su lenguaje de amor principal, ¿cómo hizo para descubrirlo? Si a estas alturas usted no conoce cuál es su lenguaje del amor, tome el perfil del lenguaje del amor disponible para ello.
2. ¿Sabe usted cuál es el lenguaje del amor principal de su papá, mamá, hermano y hermana? Si no lo sabe, ¿cuál cree que pueda ser la mejor forma para descubrirlo?
3. ¿Quiénes son sus dos amigos más cercanos? ¿Conoce usted cuál es el lenguaje de amor principal de ellos? Si no lo sabe, responda las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo expresa él o ella el amor y apreciación hacia los demás?
 - b. ¿Qué es lo que esta persona demanda más de usted?
 - c. ¿De qué se han quejado ellos más frecuentemente?

Si las respuestas a estas preguntas no revelan el lenguaje del amor de ellos, quizás usted querrá llegar a decirles: “Yo realmente valoro nuestra amistad y quiero que tú pienses en nosotros y me digas qué puedo hacer yo para realzar nuestra relación.”

4. Elabore una lista de las personas significativas en su vida. Si usted conoce cuál es el lenguaje de amor principal de ellas, escríbala al lado del nombre de cada una. Si no, usando las ideas de este taller, planee su estrategia para descubrirlo.

COSAS PARA PENSAR

1. Liste los nombres de los miembros de su familia: madre, padre, hermanos. Usando una escala de 0 a 10 (donde el 0 representa no ser amado, 5 amado de alguna manera y 10 amado grandemente), ¿qué tan amado se siente usted por cada miembro de su familia?
2. ¿Por qué calificó a cada miembro de su familia de la manera que lo hizo?
¿Qué factores están contribuyendo al sentirse amado?
3. ¿Cuál cree usted que es el lenguaje de amor principal de cada miembro de su familia?
4. ¿Qué tan efectivo cree usted que ha sido al hablar el lenguaje del amor de ellos? Responda esta pregunta listando los nombres de cada miembro de su familia y escribiendo a su lado un número de la escala 0 al 10 (donde 0 significa que usted no lo sabe, 5 que lo expresa ocasionalmente y 10 que consistentemente habla el lenguaje).
5. Use la cartilla de la siguiente página para esbozar una estrategia para expresar el amor a los miembros de su familia de manera más efectiva en las semanas venideras.

COSAS PARA PENSAR

1. ¿Cuál de sus relaciones considera usted que es saludable?
2. ¿Cuál de sus relaciones quisiera usted que mejorara?
3. ¿Cómo describe usted la relación con su madre? Con su padre?
4. En las citas amorosas, ¿cuántas veces ha experimentado usted la Etapa Número 1: Amor Pasional?
5. ¿Fue usted capaz de lograr la transición a la Etapa Número 2: Amor de Pacto? ¿Por qué sí o por qué no?
6. ¿Está usted dispuesto a invertir tiempo en aprender a hablar los cinco lenguajes del amor?

COSAS PARA PENSAR

1. ¿A qué grado se siente usted amado por las personas significativas en su vida?
2. En tiempos de necesidad, ¿ha experimentado usted el amor de un amigo al decir de éste, “No creo que lo hubiera logrado sin él / ella?” Si fue así, ¿cómo le demostró el amor su amigo hacia usted?
3. ¿Ha sido usted un amigo para alguien que haya pasado por una necesidad? ¿Cómo expresó usted el amor hacia esta persona?
4. ¿Qué tan exitoso ha sido usted al dar y recibir amor emocional?
5. ¿Qué tan interesado está usted de estudiar la naturaleza del amor y de aprender nuevas maneras de expresarlo?

Punto de Acción: Escríbale a una persona de su lista de reportaje, o llámela para agradecerle por la diferencia que su amor ha sido para su vida.

Sesión 2: ESTA ES: La Clave para sus Relaciones

Considere la Verdad

- El capítulo dos dice, "Todas las relaciones fluyen a partir de la relación que usted haya tenido o tenga con sus padres. ¿Cómo ha verificado esto en su vida?"
- Con frecuencia creemos que el amor es algo que "nos acontece". ¿De qué manera es esto real? ¿De qué manera no es real?
- El mayor enfoque del capítulo dos habla de las dos etapas del amor romántico: obsesivo y de pacto. ¿Cuáles son algunas diferencias entre estas dos etapas que usted haya experimentado durante una relación?
- El autor explica que los cinco lenguajes del amor se aplican a todas las relaciones. ¿Cuáles son algunas áreas fuera de la relación de cita amorosa donde usted ve una necesidad para aplicar estos cinco lenguajes del amor?

Conéctese con su Vida

- Pregúntele a un amigo que esté actualmente en una relación de cita amorosa cómo le está yendo con su relación. Use lo que usted ha aprendido para decidir si esta pareja está principalmente en la etapa de amor obsesivo o de pacto o una combinación de ambas.
- *Punto para Registrar:* Use por lo menos una página para escribir su respuesta a la siguiente frase: "La manera en que mis padres (u otro guardián) me expresó amor, ha afectado mi actitud hacia los demás al..."

NOTAS:

Sesión 3

LENGUAJE DEL AMOR No. 1: *Palabras de Afirmación*

Chequeo de Progreso

- ¿Cuál ha sido una observación que haya notado la semana pasada con respecto a cómo su estilo de demostrar amor es el mismo que el de sus padres o diferente?
- Si usted se ha comunicado con uno de sus padres desde la última vez, ¿qué ha pasado? ¿Cuál ha sido su respuesta (la de sus padres) con respecto a lo que usted compartió de su aprendizaje?

Considere la Verdad

- ¿Cuál fue su respuesta a la frase que las palabras de afirmación “pueden ser aprendidas”? ¿Cómo ha visto usted que esto sea real o irreal en las conversaciones que usted haya sostenido con los demás?
- El autor nos anima que “empecemos por donde nos encontremos” al afirmar a otros. Si usted se evaluara de 0 a 10 por cuán afirmativo es usted, ¿qué podría decir? ¿Dónde está usted “iniciando” su habilidad para afirmar a otras personas?

Conéctese con su Vida

- Recolecte palabras de afirmación que otros hayan compartido con usted.
- Éstas pueden incluir notas, correos electrónicos, repasos de trabajo, tarjetas de navidad o aun cumplidos verbales que usted escriba. Pregúntese, ¿qué hizo que estas palabras fueran tan significativas?
- *Punto para Registrar:* Elabore una lista de afirmaciones potenciales que usted pueda compartir con aquellos en su vida. Use las siguientes categorías como punto de partida: 1) padres, 2) hermanos, 3) compañeros de trabajo, 4) amigos cercanos, 5) citas amorosas.
- *Punto de Acción:* Escriba una nota afirmativa a mano a alguien en su grupo hoy, preferiblemente antes que se termine su tiempo de trabajo en grupo. Específicamente considere cómo incluir los dialectos de ánimo, elogio y palabras amables mientras escriba.

NOTAS:

Sesión 4

LENGUAJE DE AMOR No. 2: Regalos

Chequeo de Progreso

- Mientras usted reflexionó cómo los demás lo afirmación en el pasado, ¿qué descubrió usted al pensar en las razones por las cuales estas palabras fueron tan significativas?

Considere la Verdad

- ¿Cuál ha sido uno de los regalos más grandiosos que usted haya recibido? ¿Qué los hizo tan especiales en comparación a los demás?
- Usando el ejemplo del anillo matrimonial, el autor enseña que el amor emocional asociado con el regalo es más importante que el regalo mismo. ¿Cómo ha visto usted que esto sea verdad con los regalos que usted ha recibido? ¿Cómo no ha sido verdad?

Conectándose con su Vida

- *Punto de Registro:* El dinero con frecuencia es la barrera número uno para expresar el lenguaje del amor de dar. Escriba su respuesta a esta pregunta: ¿Cuáles son mis creencias acerca de dar regalos? Usted podrá sorprenderse por sus respuestas, pero el resultado mostrará dónde puede usted mejorar al hablar este lenguaje del amor.
- *Punto de Acción:* ¿Quién es la persona en su vida que claramente responde al lenguaje del amor de dar? Compre o elabore un regalo para estas personas durante la semana. Ponga mucha atención a la forma en que responden ante este regalo.

NOTAS:

Sesión 5

LENGUAJE DEL AMOR No. 3: *Actos de Servicio*

Chequeo de Progreso

- Mientras usted escribió acerca de su visión del dinero como barrera para dar regalos, ¿qué conocimientos particulares emergieron?

Considere la Verdad

- ¿Quién en su vida le ha hablado actos de servicio a usted recientemente? ¿Qué hizo que sobresaliera como un regalo especial?
- Los actos de servicio son un lenguaje de amor que se extienden a lo largo de una amplia variedad de opciones. ¿Cuáles son algunas de las maneras más comunes en que usted ve a los demás llevando a cabo actos de servicio?
- ¿Ha visto usted actos de servicio resaltados en sus citas amorosas? ¿Alguna vez ha salido con alguien cuyo lenguaje de amor principal eran los actos de servicio? ¿Cómo eran estos actos?
- El autor envuelve este capítulo diciendo, “Cuando aprendemos a hablar el lenguaje del amor del otro al comienzo de nuestras relaciones, somos entonces capaces de mantener lleno el tanque del amor del uno y el otro.” ¿Cómo ha experimentado esto usted en el pasado o en relaciones actuales?

Conéctese con su Vida

- Considere el círculo de sus relaciones. ¿Quién responde más a los actos de servicio? ¿Qué factores específicos causaron que usted se decidiera por estas personas?
- *Punto de Registro:* Escriba sus respuestas. ¿Qué tan fácil demuestro yo los actos de servicio hacia los demás? Liste por los menos cinco ejemplos del pasado. ¿Qué elementos en común existen? ¿Cómo puede este conocimiento ayudarle a mejorar en esta área?
- *Punto de Acción:* Lleve a cabo actos de servicio por lo menos a tres amigos durante esta semana y observe cómo responden. ¿Quién parece responder más a este lenguaje del amor? ¿Cómo pueden ser estas observaciones útiles en sus relaciones de citas amorosas?

NOTAS:

Sesión 6

LENGUAJE DEL AMOR No. 4: *Tiempo de Calidad*

Chequeo de Progreso

- ¿Qué pasó cuando usted demostró actos de servicio a los demás la semana pasada? Considere compartir sus puntos altos y bajos de esta experiencia de aprendizaje.
- ¿Quiénes son algunas personas que usted identificó cuyo lenguaje de amor principal son los actos de servicio? ¿Cómo le ha ayudado a usted esta práctica para identificar los lenguajes del amor en los demás?

Considere la Verdad

- ¿Cuándo ha estado usted frustrado en una relación debido a la falta de tiempos juntos de cercanía?
- Lo importante acerca de una madre al tirarle la pelota a su hijo de dos años no es la actividad como tal pero las emociones que son creadas entre la madre y su hijo. ¿Cómo ha visto usted que esto sea cierto en sus experiencias con las relaciones?
- Reflexione en los dialectos de tiempo de calidad (conversaciones, escuchar, actividades). ¿Qué dialecto es el más importante para usted personalmente? ¿Dónde ve usted la necesidad más grande para mejorar en sus relaciones con los demás?
- ¿Cuáles son algunas de las formas más específicas en que usted puede crear memorias positivas en una relación de cita amorosa? Elabore una lista grupal para combinar sus mejores ideas.

Conéctese con su Vida

- *Punto de Registro:* Escriba por lo menos cinco de sus memorias favoritas de su niñez. ¿Qué factores hicieron estos tiempos tan significativos por encima de otros recuerdos? ¿Cómo podrían estos mismos factores ser útiles en sus relaciones actuales y a futuro?
- *Punto de Acción:* Escoja un dialecto (conversaciones, escuchar, actividades). Inténtela hacer con un amigo u otra persona significativa durante esta semana, específicamente aplicando las ideas compartidas en este taller. Esté preparado para compartir lo que sucedió en la próxima reunión.

NOTAS:

Sesión 7

LENGUAJE DEL AMOR No. 5: *Toque Físico*

Chequeo de Progreso

- Comparta sus luchas y éxitos en sus intentos de expresar tiempo de calidad desde su última reunión. ¿Cuál fue el resultado más significativo en sus aplicaciones personales?
- ¿Cuáles fueron algunos de sus recuerdos especiales de su niñez? ¿Cómo le ayudó este proceso a observar el valor del tiempo de calidad?

Considere la Verdad

- “Es cómico ver que nadie duda en tocar a un bebé...pero aquí me siento yo a veces muriéndome porque alguien me toque y nadie lo hace.” ¿Cómo se siente usted con la frase de esta mujer? ¿Por qué cree usted que este es el caso para tantas personas?
- ¿Cuáles son algunas de las inquietudes que usted tiene acerca de aproximarse al tema del toque físico con los demás?
- Martha se describe a sí misma como una mujer que no toca mucho a los demás. El autor la desafía a que aprenda del toque físico “tratando”. ¿Cómo se siente usted ante la idea de “aprender” a tocar?
- La duración, la ocasión y la manera de tocar son descritas como aspectos importantes del proceso del toque. Observe las descripciones de estas áreas y comparta cuál área considera usted que es de mayor importancia. ¿Por qué se siente así?

Conéctese con su Vida

- ¿Puede pensar en un amigo o un miembro de su familia cuyo lenguaje de amor principal sea el toque físico? ¿Qué acciones específicas le ayudaron a decidirse por esta persona? ¿Cómo podría este conocimiento ayudarle mejor a expresar el toque de calidad hacia los demás?
- *Punto de Registro:* El toque inapropiado es quizás el tema más difícil de comentar dentro de una reunión grupal. Escriba en sus notas sus opiniones acerca del toque inapropiado, bien sea que se trate de una experiencia personal o una que usted conozca por otra persona. No considere únicamente el evento como tal pero también la razón por la cual tuvo un impacto tan duradero. Si esta área saca a la superficie respuestas emocionales profundas, sería sabio pedir ayuda adicional de un amigo cercano o consejero.
- *Punto de Acción:* Aprenda “tratando”. Seleccione un amigo de confianza, miembro de familia o alguien con el que usted tenga una cita amorosa en este momento y experimente el toque físico en una nueva manera como abrazando a un hermano que usualmente usted no abraza. Ponga especial atención a la respuesta de ambos de ustedes. Esté preparado para compartir sus observaciones la próxima vez que el grupo se reúna.

Comuniqué a Otros:

- Si alguien le pregunta por qué se volvió un “abrazador” de repente, o por qué usted parece estar queriendo acercarse más a las personas, comparta lo que usted está aprendiendo. Esta podría ser una gran oportunidad para empezar a reunir amigos o compañeros de trabajo para formar una nueva célula que usted pudiera liderar.

NOTAS:

Sesión 8

USTED VA PRIMERO: Descubriendo su Lenguaje de Amor Principal

Chequeo de Progreso:

- ¿Qué pasó cuando usted abrazó a alguien la semana pasada? ¿Cómo se sintió usted después de esa experiencia?
- Si usted le preguntó a alguien que suele tocar mucho a las personas acerca de su lenguaje principal de toque físico, ¿qué respuesta recibió usted?

Considere la Verdad

- Con base en su comportamiento, ¿qué cree usted que dirían los demás que es su lenguaje de amor principal? ¿Por qué escogerían ellos esa respuesta en particular?
- Haga la prueba del perfil del Lenguaje del Amor. ¿Cuáles fueron los resultados? ¿Qué tan sorprendido estuvo usted por estos resultados?
- ¿Cuáles cree usted que son las maneras más importantes de descubrir los lenguajes del amor de los demás? ¿Qué tan bueno cree usted que sería en determinar el lenguaje del amor de un miembro de su grupo?
- El autor también comparte el concepto de experimentar para descubrir el lenguaje del amor de una persona. Ya que lo más probable es que usted haya realizado esto en reuniones anteriores, describa que es lo que mejor le ha ayudado para determinar el lenguaje de amor principal en los demás.

Conéctese con su Vida

- *Punto de Registro:* Responda la pregunta: ¿Cuál es mi lenguaje de amor principal? Luego de escribir su respuesta, escriba en una página entera la explicación de por qué usted seleccionó esta alternativa. Si usted tuvo problemas determinando solo un área, ¿qué elementos en común resaltan en las dos áreas que usted seleccionó?
- *Punto de Acción:* Seleccione a alguien que usted conozca personalmente y trate de determinar el lenguaje de amor principal de esta persona. Luego que usted haya tomado la decisión, compártale el concepto de lenguajes del amor y pregúntele si está de acuerdo con la observación. Considere lo rápido que usted pudo decidir esto y los factores que le ayudaron a llegar a esta conclusión.

NOTAS:

Sesión 9

FAMILIA: *Una los Puntos con su Familia Inmediata*

Chequeo de Progreso:

- ¿Cómo se siente el haber vivido una semana entera conociendo cuál es su lenguaje del amor? ¿En qué formas específicas le ha cambiado su vida este conocimiento?
- ¿Con quién comentó usted los cinco lenguajes del amor esta semana? ¿Cuál fue la respuesta de esta persona?

Considere la Verdad

- Susana descubrió que el poder de los lenguajes del amor se maximizó dentro de su propia familia. Dé un ejemplo de cómo ha experimentado usted los lenguajes del amor con su padre/madre o hermano en el pasado.
- Luego de algunas experiencias difíciles, Jennifer empezó a hablar los lenguajes del amor principales de sus padres cuando ella se comunicaba con ellos. Aunque fue difícil iniciarse en esto, el cambio probó ser extremadamente efectivo. ¿De qué maneras específicas podría usted hablar los lenguajes del amor de uno de los miembros de su familia?
- Si se aplica, comparta acerca de sus hermanos con los miembros de su grupo. ¿Cuáles son sus lenguajes de amor? ¿En qué se difieren del suyo?

Conéctese con su Vida

- *Punto de Acción:* Seleccione un miembro de su familia con el cual desee compartir. Específicamente comuníquese por lo menos una vez usando lo que usted cree que es el lenguaje de amor principal de este miembro. Observe cuidadosamente lo que sucede. Esté preparado para compartirlo con su grupo.

NOTAS:

Sesión 10

CITAS AMOROSAS – RELACIONES Parte 1

Los Lenguajes del Amor y su Persona Especial

Chequeo de Progreso

- ¿Cómo ha impactado su actitud hacia los miembros de su familia por el hecho de haber descubierto los lenguajes del amor de ellos?

Considere la Verdad

- ¿Alguna vez ha decidido renunciar a las citas amorosas? ¿Qué factores causaron que usted tomara esta decisión?
- Una razón principal para tener citas amorosas es descubrir el tipo de persona con la cual usted se casará. ¿Le han ayudado a usted las relaciones pasadas para ver con mayor claridad lo que usted desea en la persona con la que se va a casar?
- Shelley y Neil sintieron que la emoción había abandonado su relación. ¿Cómo ha experimentado usted este aspecto en su cita amorosa? ¿Cómo le pudo haber ayudado a usted el haber conocido los cinco lenguajes del amor?

Conéctese con su Vida

- *Punto de Registro:* Escoja una cita amorosa que haya tenido en el pasado y escriba su respuesta a lo siguiente: “Los descubrimientos que yo tuve acerca de mí mismo en esta relación fueron....Los descubrimientos que yo tuve acerca de la persona con la que me quiero casar fueron...”
- *Punto de Acción:* Si usted actualmente tiene una cita amorosa con alguien, intencionalmente invierta tiempo en aprender la personalidad, las creencias personales y el lenguaje de amor principal de esta otra persona a través de escucharle activamente. Si usted actualmente no tiene una cita amorosa, empiece a cambiar al desarrollar una relación saludable con una sola persona del sexo opuesto.

NOTAS:

Sesión 11

CITAS AMOROSAS – RELACIONES Parte 2

¿Deberá el amor llevar al Matrimonio?

Chequeo de Progreso

- ¿Cuál fue el momento más significativo de su pasado fin de semana como resultado del aprendizaje acerca de los cinco lenguajes del amor?
- Comparta sus descubrimientos a partir de sus pasos de acción.

Considere la Verdad

- Mark y Silvia lucharon por la falta de amor emocional en su matrimonio. ¿Qué inquietudes tiene usted acerca de la pérdida de amor emocional en su futuro matrimonio?
- La unión marital sirve como el propósito más profundo para el matrimonio. De las diferentes áreas de unidad (intelectual, social, emocional, espiritual y física), ¿cuál considera usted que es la más fácil de desarrollar en un futuro matrimonio? ¿Cuál cree que es la más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cuáles considera usted que son los aspectos más importantes de la unión espiritual en una relación matrimonial? ¿Cómo ha visto que esto sea cierto aun desde las citas amorosas?

Conéctese con su Vida

- *Punto de Registro:* Las cicatrices pasadas son dolorosas y con frecuencia, extremadamente difícil de comentar. Considere escribir en forma de diario para procesar las heridas pasadas decidiéndose a “tratar con ellas” en lugar de ignorarlas. Si usted descubre asuntos abrumadores a lo largo de este proceso, considere hablando con un amigo confiable o consejero que le pueda animar en esta área.
- *Punto de Acción:* Háblele a un amigo que sea casado. Pregúntele cómo su matrimonio le ha ayudado a cumplir su deseo para la unidad. Reúna toda la información que pueda. Sin compartir la información que sea demasiado personal, esté preparado a comentar sus hallazgos a los demás miembros del grupo la próxima semana.

NOTAS:

Sesión 12

NO SON SOLAMENTE PARA RELACIONES AMOROSAS: *Compañeros de cuarto, de estudio y de trabajo.*

Considere la Verdad

- Juan luchaba con un compañero de cuarto desordenado. ¿Ha tenido usted luchas con sus compañeros de cuarto en el pasado? ¿Cómo pudo usted haber respondido de manera diferente ahora que conoce acerca de los cinco lenguajes del amor?
- Este capítulo sugiere que los cinco lenguajes del amor sean aplicados a todas las relaciones humanas. ¿Cuál es esa forma en que usted ha visto los cinco lenguajes del amor ilustrados en la vida de alguien cercano a usted ahora, bien sea que se trate de un compañero de cuarto, de estudio o de trabajo?
- Los solteros tienen pocos amigos pero muchos conocidos. ¿Cómo se siente usted acerca de esta frase? ¿Cómo su lenguaje de amor principal le puede ayudar al servirle a los demás?
- El autor provee varios ejemplos de comunicación de acuerdo a los lenguajes del amor de aquellos alrededor nuestro. ¿Cuál de estos ejemplos se conectó más fuertemente con usted y por qué?

Conectándose con su Vida

- *Punto de Registro:* Elabore una lista de las 5-10 personas más cercanas en su vida ahora mismo fuera de su familia inmediata. Escoja tres de estas personas y liste una manera específica en que usted las pueda servir con base en su lenguaje de amor principal (lenguaje de ellos).
- *Punto de Acción:* Crea su propia historia de servicio. Escoja a su compañero de cuarto, de estudio o de trabajo y sírvales en una forma específica esta semana usando su lenguaje de amor principal (el de él o ella). Esté preparado para compartir lo que sucedió.

NOTAS:

Sesión 13

SOLTERO CON NIÑOS: *Los lenguajes del amor y Los Padres Solteros*

Chequeo de Progreso

- ¿Qué pasó cuando usted le sirvió a su compañero de cuarto, de estudio y o de trabajo de acuerdo a su lenguaje de amor principal?
- ¿Cómo se siente usted acerca de iniciar una nueva célula? ¿Qué clase de impacto tendría su grupo si cada uno de ustedes se involucrara en ayudar a algunos amigos a experimentar lo que usted ha aprendido recientemente?

Considere la Verdad

- Si hay padres solteros en su grupo, anímelos a compartir su perspectiva particular en esta área. Como alternativa, comparta la historia de un padre soltero que usted conozca y cómo su vida le ha afectado a usted.
- ¿De qué maneras puede ser diferente expresar los cinco lenguajes del amor con niños que con adultos? Si usted ha intentado hacer esto recientemente, ¿cuál ha sido su experiencia?
- ¿Cómo fue la disciplina para usted como niño? ¿Qué particularidades de esta disciplina le gustaría a usted continuar con sus hijos? ¿Qué le gustaría a usted hacer de manera diferente?
- El autor expresa la importancia que los padres solteros también reciban su suministro de amor de acuerdo a sus necesidades. Si usted es un padre soltero, ¿qué es lo que más le ha ayudado a usted en esta área? Si usted fue criado en un hogar donde solo hubo uno de los dos padres, ¿qué le ayudó a este padre a recibir el suministro de amor conforme a su propia necesidad?

Conéctese con su Vida

- *Punto de Registro:* Liste los nombres de varios padres solteros que usted conozca personalmente. ¿Qué podría hacer usted para ayudarles de manera específica esta semana?
- *Punto de Acción:* Si es posible, informalmente entreviste a un padre soltero. Pregúntele que le ha sido de mayor ayuda y qué le ha ocasionado mayor dificultad tanto como individuo como en el rol de padre. Busque soluciones que puedan ser de ayuda para usted o para compartir en el grupo.
- *Punto de Acción:* Si usted es un padre soltero, evalúe que tan bien está usted supliendo su propia necesidad de amor. Mientras usted encuentre un área débil, busque una opción positiva para mejorar su situación. Recuerde, si sus necesidades de amor son suplidas, usted podrá suplir de mejor manera las necesidades de su hijo o hijos.

NOTAS:

Sesión 14

ÉXITO: *El Amor es la Clave*

Chequeo de Progreso

- ¿Qué conexiones tuvo usted con padres solteros la semana pasada? ¿Qué sucedió?
- Si su paso de acción era ayudar a un padre soltero, ¿cuál fue el resultado? Si usted es un padre soltero, ¿qué cambios ha visto usted en su vida desde la semana pasada?

Considere la Verdad

- “El éxito es lograr lo máximo con lo que usted ya tiene.” ¿Qué tanto está usted de acuerdo o desacuerdo con esta definición? ¿Cómo podría usted definir el éxito?
- El amar a las personas es prescrito en este capítulo como la clave del éxito en las relaciones de negocios y personales. ¿Cómo ha visto usted que esto sea cierto en una reciente situación profesional? ¿Una experiencia de relación personal?
- El autor recomienda que usted ignore sus sentimientos al demostrar amor a alguien que usted no necesariamente guste. ¿Cómo contrasta este consejo con lo que usualmente creemos acerca del amor? ¿Le parece a usted hipócrita este consejo? ¿Por qué sí o por qué no?

Conéctese con su Vida

- *Punto de Registro:* Escriba sus roles principales de su vida (tales como miembro de familia o empleado) y liste lo que usted consideraría como éxito en cada área. ¿Qué se requerirá para alcanzar este nivel?
- *Punto de Acción:* Ya que esta es la última semana juntos, tome un tiempo para evaluar cómo el grupo ha impactado su vida. Describa su situación de “antes” y “después”. ¿Cuál será la lección más importante que haya aprendido que usted usará con frecuencia?
- *Celebre:* Programe un tiempo para celebrar la culminación de este grupo. Esto puede ser ahora mismo, o durante la cena en casa de alguno de los miembros u otra salida social de su escogencia.

Comuniqué a Otros

¿Y ahora qué? Armado con las herramientas de este taller, usted ahora es responsable de utilizar estas habilidades para su máxima ventaja. Si usted no ha decidido iniciar un nuevo grupo con este material, comprométase ahora mismo para ayudarles a otros a aprender lo que usted ha recibido. Segundo, regularmente comuníquese usando los cinco lenguajes del amor con los demás, cambie otras vidas y sea más exitoso a lo largo del camino. Finalmente, considere un compromiso espiritual más profundo con el Creador del amor y con Aquel que es amor. Entre más grande sea su relación espiritual, de mayor manera podrá usted demostrar los cinco lenguajes del amor dentro de sus otras relaciones en su vida.

NOTAS:

