

# Los lenguajes del *amor*

Guía y test para entender  
y mejorar tus relaciones



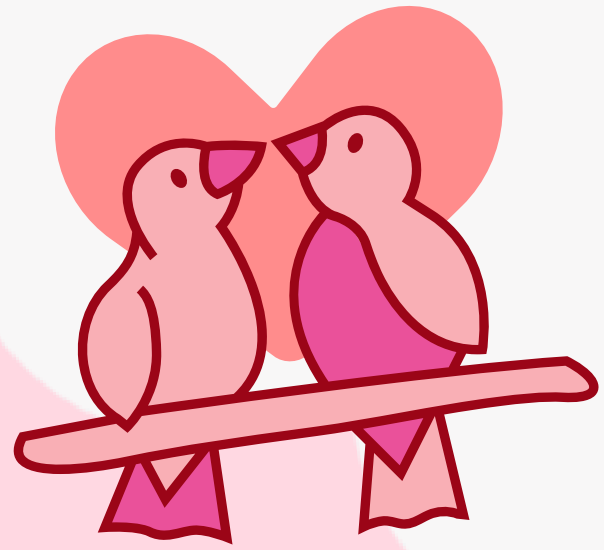
Hay algo que se repite una y otra vez en consulta: personas que aman mucho pero no logran sentirse amadas.

Y no es porque falte amor. Es porque no hablamos el mismo lenguaje emocional.

Cada persona tiene una forma distinta de sentir el amor. Y cuando ese lenguaje no coincide con el del otro, aparece la desconexión, la frustración y, muchas veces, la sensación de soledad incluso estando acompañado.

Esta guía no solo te ayudará a entender cómo amas, sino cómo conectar mejor con los demás: pareja, hijos, familia, amistades e incluso en el trabajo.





## Los 5 lenguajes *del amor*

1. Palabras de afirmación: Necesidad de reconocimiento, validación y palabras positivas.
2. Tiempo de calidad: Presencia real, atención plena y momentos compartidos.
3. Actos de servicio: Ayudar, cuidar y facilitar la vida del otro.
4. Regalos o detalles: Representan pensamiento, recuerdo y vínculo.
5. Contacto físico: Abrazos, caricias y cercanía emocional a través del cuerpo.

**Cada uno de estos lenguajes activa emocionalmente a la persona de manera diferente.**

El error más común es amar al otro como a ti te gustaría ser amado.

Esto genera frases como:

“Siento que no me quieres”

“Con todo lo que hago por ti...”

“No valora nada”

Cuando en realidad, el problema no es la falta de amor, sino la falta de traducción emocional.

El gran error en las *relaciones*



## Aplicación en todos los *vínculos*

**Pareja:** Necesitamos aprender a ajustar nuestro lenguaje al del otro.

**Hijos:** El amor que no se percibe, no regula emocionalmente.

**Familia:** Muchas heridas nacen de no haber recibido amor en el lenguaje necesario.

**Amistad:** La conexión depende de la sintonía emocional.

**Trabajo:** El reconocimiento y la conexión impactan directamente en el bienestar.



*test*

profundo de los lenguajes del amor

Valora del 1 al 5 cada frase (1 = nada, 5 = totalmente)



# *plantilla*

					<b>Total</b>
<b>Palabras</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Tiempo</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Actos</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Detalles</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Contacto</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. Necesito que me digan que me valoran.
2. Me afectan mucho las críticas.
3. Recuerdo especialmente lo que me dicen los demás.
4. Me siento querido cuando me reconocen.
5. Las palabras pueden cambiar completamente mi estado emocional.

*palabras*

Valora del 1 al 5 cada frase  
1 = nada  
5 = totalmente)



6. Me siento querido cuando pasan tiempo conmigo sin distracciones.
7. Me duele que no me dediquen tiempo.
8. Valoro más el tiempo que los regalos.
9. Necesito conversaciones profundas.
10. Disfruto mucho compartir momentos.

*tiempo*

Valora del 1 al 5 cada frase  
1 = nada  
5 = totalmente)



16. Me emociona recibir regalos.
17. Guardo recuerdos físicos importantes.
18. Valoro los pequeños detalles.
19. Me gusta sorprender a otros.
20. Un detalle cambia mi día.

*detalles*

Valora del 1 al 5 cada frase  
1 = nada  
5 = totalmente)



11. Me siento querido cuando me ayudan.
12. Valoro mucho los gestos prácticos.
13. Me molesta que no colaboren.
14. Ayudar es mi forma de querer.
15. Me tranquiliza que me cuiden.

*actos*

Valora del 1 al 5 cada frase  
1 = nada  
5 = totalmente)



21. Necesito abrazos para sentirme bien.
22. El contacto físico me calma.
23. Me gusta la cercanía.
24. Me afecta la distancia física.
25. El cuerpo es importante en mis relaciones.

*contacto*

Valora del 1 al 5 cada frase  
1 = nada  
5 = totalmente)



# *interpretación*

En la plantilla, suma cada fila y anótalo en la casilla de total.

El mayor puntaje indica tu **lenguaje principal**.

Si hay dos puntuaciones altas, tienes un **lenguaje mixto**.

## **Reflexiona:**

- ¿Estoy recibiendo amor en mi lenguaje?
- ¿Estoy dando amor en el lenguaje del otro?

# *¿Cómo usar esto en tu vida?*

1. Identifica tu lenguaje.
2. Observa el de los demás.
3. Comunícalo sin miedo.
4. Ajusta tu forma de amar.
5. No des por hecho que el otro lo sabe.

El amor no es solo lo que damos, sino lo que el otro puede recibir.  
Y cuando aprendemos a hablar el lenguaje emocional del otro,  
las relaciones cambian.



**VIDAS EN POSITIVO**

*By Ana Asensio*