



Los lenguajes del amor



LOS LENGUAJES DEL AMOR

Se suele decir que existen 5 lenguajes del amor. Esta teoría, desarrollada por Gary Chapman, hace referencia a las 5 formas de expresar y experimentar el amor. Parece un test de revista de adolescente, ¿verdad? Pero este ejercicio puede enseñarte más sobre ti mismo/a de lo que crees.

Busca un momento en el que te sientas relajado/a y tengas tiempo de hacerlo de manera tranquila. Escoge una opción por cada grupo de preguntas. Una vez hayas acabado, enumera las veces que has escogido cada letra y compara los resultados al final. Empecemos.

1

E. Me siento querido/a y amado/a cuando mi pareja me rodea con su brazo.

C. Me doy cuenta de que mi pareja me ama cuando me sorprende con detalles o regalos.

2

A. Recibir cartas de amor de mi novio/a me hace sentir bien.

E. Amo los abrazos que me da mi pareja,

3

B. Me encanta estar a solas con mi pareja.

D. Me siento amado cuando mi pareja me ayuda con las tareas (laborales, domésticas...)

4

C. Recibir regalos de mi pareja hace que me sienta feliz.

B. Me encanta hacer viajes con mi pareja.

5

D. Me siento amado/a cuando mi pareja me ayuda con las tareas de la casa.

E. Me gusta cuando mi pareja me toca, me acaricia.

6

B. Prefiero/ Me gusta ir a casi todos los sitios con mi pareja.

C. Me gusta ir agarrado/a de la mano con mi pareja.

7

C. Valoro los regalos que me da mi pareja

A. Me encanta oír a mi pareja diciéndome que me quiere.

8

E. Me gusta que mi pareja se sienta a mi lado.

A. Mi pareja me dice que soy guapa y eso me gusta.



LOS LENGUAJES DEL AMOR

9

B. Pasar tiempo con mi novio/a me hace muy feliz.

C. Hasta el regalo más barato/pequeño de mi pareja me hace feliz.

10

A. Me siento amado/a cuando mi pareja me dice que siente orgullo de mí.

D. Cuando mi pareja cocina, es una manera de decirme que me ama.

11

B. Me da igual cual es el plan, me encanta pasar tiempo con mi pareja.

A. Cuando mi pareja me apoya con sus palabras, me siento bien.

12

D. Me importan más lo que mi pareja hace por mí que lo que me dice.

E. Me encanta abrazar a mi novio/a.

13

A. Los piropos de mi pareja significan mucho para mí.

C. Significa mucho que mi pareja se piense mucho qué regalarme para que sea perfecto.

14

B. Con tan solo estar cerca de mi pareja, ya me siento bien.

E. Me encanta que mi pareja me dé masajes.

15

A. Mi novio/a me motiva a alcanzar mis logros.

D. Significa mucho que mi pareja me ayude con ciertas cosas, aunque odie hacerlas.

16

E. Podría estar besando a mi pareja todo el día.

B. Amo cuando mi pareja muestra interés por las cosas que me gustan hacer.

17

D. Puedo contar con la ayuda de mi pareja en mis proyectos.

C. Siento la misma ilusión que el primer día cuando abro regalos de mi novio/a.

18

A. Me encanta que mi novio/a me suelte piropos.

B. Amo que mi pareja escuche y respete mis ideales sin criticar.



LOS LENGUAJES DEL AMOR

19

E. Necesito tocar a mi pareja cuando está cerca.

D. Mi pareja hace de vez en cuando mis recados y es algo que valoro mucho.

20

D. Mi pareja se gana un premio por todo lo que hace por mí.

C. A veces pienso lo bien pensados que están los regalos que me hace mi pareja.

21

B. Me encanta que mi novio/a me preste toda su atención.

D. Tener la casa limpia es otra manera de demostrarnos el amor el uno por el otro.

22

C. Estoy nerviosa cuando se acerca mi cumple por ver lo que me ha comprado mi pareja.

A. No me canso de escuchar lo importante que soy para mi novio/a.

23

C. Una de las maneras que tiene mi pareja de demostrarme su amor es a través de regalos.

D. Mi pareja demuestra su amor ayudándome con cosas de la casa.

24

B. Mi novio/a no es de los que me interrumpe cuando hablo y eso me gusta.

C. Nunca me cansaría de los regalos que me hace mi novio/a.

25

D. Mi pareja sabe leer cuando estoy cansado/a y me pregunta qué puede hacer por mí.

B. Me da igual el sitio, me gusta ir a lugares con mi pareja.

26

E. Amo el sexo con mi novio/a.

C. Amo los regalos sorpresa que me hace mi novio/a.

27

A. Las palabras de apoyo y ánimo de mi pareja me dan fuerza.

B. Me encanta una noche de Netflix & Chill con mi novio/a.

28

C. Nadie me hace mejores regalos que mi novio/a.

E. No puedo quitarle las manos de encima a mi novio/a.



LOS LENGUAJES DEL AMOR

29

D. Tiene gran significado que mi pareja me ayude, aunque tenga otras cosas que hacer.

A. Me siento bien cuando mi pareja me dice que me aprecia.

30

E. Necesito achuchar a mi pareja cuando hemos estado apartados por un tiempo.

A. Amo escuchar a mi novio/a diciendo que cree en mí.

A

Palabras
de afirmación

B

Calidad de
tiempo

C

Recibir
regalos

D

Actos de
servicio

E

Contacto
físico

#

Tu lenguaje principal de amor es aquél donde hayas recibido la mayor puntuación.

Eres “bilingüe” o tienes dos lenguajes primarios de amor si recibes un total igual de puntos en dos tipos de lenguajes distintos.

Si el segundo puntaje más alto no es igual pero está cerca de tu lenguaje principal de amor, esto significa que ambas expresiones de amor son importantes para ti y tu pareja. El puntaje más alto posible para cualquiera de los tipos es 12.

Es posible que hayas obtenido algunos lenguajes de amor más altos que otros, pero esto no significa que tengas que descartarlos como insignificantes. Tu pareja puede expresar el amor de esa forma y será útil para ti entender eso.

De la misma manera, tu pareja se beneficiará al conocer tu lenguaje de amor y expresar su afecto por ti en las muchas maneras en que tú interpretas el amor.