

MI LENGUAJE DEL AMOR ¿CUAL ES EL TUYO?



1. Cuando me felicitan por mi cumpleaños:

- a. No me importa que me digan nada, mientras me den el regalo que tanto quiero. (tenis, bolsa, libro, playera, viajes).
- b. Lo que mas espero ese día es mi tarjeta de felicitación con algo escrito especialmente para mi.
- c. Antes que nada, espero que me abracen fuerte y me den un beso bien apretado.
- d. Mi mejor regalo es que me preparen una fiesta para que la pasen conmigo todo el día y que me tengan mi bebida, comida y postre favoritos para hacerme sentir especial.
- e. En el fondo, no necesito ningún regalo, ni fiesta: saber que siempre puedo contar con mis seres queridos y que cuento con todo su apoyo es mi mejor regalo

2. Cuando me ha ido bien en un proyecto, lo que más me gusta es:

- a. Que me den un premio grande y atractivo para que siempre que lo vea me haga recordar lo bien que me salió ese proyecto.
- b. Que me digan que están orgullosos y que saben que yo podré lograr cualquier cosa que me proponga.
- c. Que me aplaudan fuerte y me echen porras y si se puede, que me carguen en hombros para festejar mi logro.
- d. Que me hagan mi comida favorita y me dediquen toda la tarde para tener la oportunidad de seguir conviviendo.
- e. Que, como premio, me releven de mis deberes por un día para que yo me pueda dedicar a lo que yo quiera ese día.

3. Cuando me piden perdón yo prefiero:

- a. Que me demuestren qué están arrepentidos con un regalo que compense la ofensa o que me inviten una cena cara en señal de que lo sienten.
- b. Que me digan sinceramente cuánto sienten lo que me hicieron y me juren con la mano en el pecho que nunca mas volverá a pasar porque yo merezco ser tratada bien siempre.
- c. Que lloren, incluso que se arrodillen frente, como señal física de que verdaderamente están arrepentidos y dispuestos a mejorar
- d. Que preparen un espacio lindo y privado donde podamos platicar tranquila y cómodamente y me expliquen porqué se portaron mal conmigo, cómo se han sentido desde aquel error y cómo van a evitar que pase otra vez.
- e. Que la persona que me está pidiendo perdón asuma su responsabilidad y busque reparar lo que hizo y compensar me por el daño que me causó.

4. Cuando estoy triste me gusta:

- a. Ir de compras a mi tienda favorita ó sentarme a comprar por internet.
- b. Que me escriban una carta especial en la que me ofrezcan su apoyo y palabras sabias que me ayuden a salir adelante.
- c. Que me abracen fuerte y se queden cerquita de mi todo el tiempo que lo necesite.
- d. Que me inviten a tomar un café o una cerveza y me escuchen desahogarme.
- e. Que me ayuden con las tareas que no he podido ó querido hacer por la tristeza.

5. Mi tarde ideal con mi novio (esposo) sería:

- a. Ir a la plaza a ver aparadores y planear nuestro próximo regalo de aniversario.
- b. Ir a tomar un café para platicar de nosotros.
- c. Estar en un lugar romántico donde podamos estar cariñosos y abrazados.
- d. No importa el lugar ni la actividad con tal de estar juntos y sin que nadie nos interrumpa.
- e. Trabajar juntos como voluntarios en un proyecto de ayuda social.

6. En Navidad el momento que mas disfruto es:

- a. El momento en el que toda la familia intercambia regalos.
- b. El momento en el que cada miembro de la familia habla para desear bendiciones a los demás.
- c. Cuando nos damos la bienvenida con un abrazo y una beso cariñoso.
- d. Saber que todos los miembros de la familia han dejado sus ocupaciones para reservar ese día y pasarla en familia.
- e. Notar la actitud de servicio y cordialidad que toda la familia ofrece durante ese día.

7. En esta pandemia lo que mas me costó fué:

- a. Me cansé de tarjetitas digitales y celebraciones a distancia.
- b. No he sufrido tanto porque hay mucha oportunidad de compartir palabras y motivación vía internet.
- c. Tener que conformarme con un saludo de puños cuando se me antojaba besar y abrazar a mis seres queridos.
- d. No poder “estar” físicamente con mis seres queridos en momentos importantes.
- e. Saber que mis seres queridos me necesiten y no poder estar ahí para ayudarlos.

INTERPRETACIÓN

Antes que nada es importante aclarar que este test está diseñado para ofrecer un acercamiento al lenguaje de amor que probablemente será el predominante en la persona que la contesta. Sin embargo, para tener una definición mas clara de tu tipo de lenguaje de amor, recomendamos el test que ofrece Gary Chapman en su libro: Los 5 Lenguajes del Amor. Por otro lado, también es importante saber que casi todos podemos identificar un lenguaje de amor predominante, sin embargo, también es posible que haya dos que sobresalgan. Cuenta el número de veces que escogiste una categoría de respuestas y observa qué tipo de lenguaje de amor es el que predomina en ti. Si la mayoría de tus respuestas fueron:

A. Tu lenguaje de Amor son:

Los Regalos: Para ti es importante que te demuestren cariño a través de detalles y regalos materiales que hagan “tangible” lo que sienten por ti. Esta forma de percibir el amor de las demás personas no tiene que ver necesariamente con que seas materialistas, es posible que tu seas una persona muy visual o que así hayas sido enseñado a recibir a amor desde que eras pequeño en tu familia. Esto esta bien, así eres tu pero siempre es importante revisar que no esté conectado con percepciones equivocadas de lo que es realmente el Amor. Y no te olvides que las demás personas pueden demostrarte su amor de muchas otras manera . Ampliar tus canales para recibir amor te ayudará a sentirte amado y apreciado con mayor facilidad.

B. Tu lenguaje de Amor es:

Palabras de Afirmación: Para ti las palabras hacen visible el sentimiento. Tu necesitas escuchar lo que los otros sienten para percibir que su sentimiento existe y es real. Tu eres de las personas que entienden de manera natural lo que significa el “logos” o ese principio esencial del ser humano que lo identifica y que se expresa a través de la palabra. Tu lema podría ser “me comunico, luego existo” Por eso es tan importante para ti que quien te ama, te lo exprese con Palabras Afirmantes. Esto está bien, así eres tu. Sin embargo, poco a poco tienes que aprender que las demás personas pueden demostrarte su cariño de muchas otras maneras. Aceptar esta realidad te ayudará a ampliar los canales para recibir amor.

C. Tu lenguaje de Amor es:

Contacto Físico: Para ti el amor se hace visible a través del cuerpo. Te es muy difícil, tal vez imposible, el amor a distancia. Tu necesitas sentir a la persona y gozar de su cercanía. Tu disfrutas los besos lentos y prolongados. Un abrazo puede ser para ti un evento de sanación, de compasión, de comunión, de perdón o todo al mismo tiempo. Esto esta bien, así eres tu. Sin embargo, es importante que entiendas que hay personas diferentes a ti y el mismo abrazo que para ti puede ser un “pedazo de cielo”, para otro puede ser un acto abrumador e invasivo. Es importante que estés abierto a aceptar que las demás personas pueden demostrarte su cariño de muchas otras maneras. Asimismo, nunca olvides aprender a comunicar a tus seres queridos y especialmente a tu pareja cómo necesitas que te demuestre su amor. A veces, parejas con mucha capacidad para amar necesitan un esfuerzo extra para aprender a transmitir su amor de la manera que su amado necesita sentirse amado.

D. Tu lenguaje de Amor es:

Momentos de Calidad: Para ti lo más importante en las relaciones es pasar tiempo significativo. El tiempo para ti es el mas grande de los regalos. Tienes una sensibilidad muy especial con respecto a lo que es el “encuentro entre personas”. Te es muy difícil pensar que alguien que te quiere no te pueda dedicar el tiempo que necesitas. Eres de las personas que saben crear momentos mágicos, cenas inolvidables y viajes de ensueño para pasar tiempo con tu amado(a). Esto está bien, así eres tu. Sin embargo, poco a poco, tienes que aprender que las demás personas pueden demostrarte su cariño de muchas otras maneras. Quizá la persona que eliges para amar no tendrá ni la creatividad, ni la sensibilidad que a ti te sobra para pasar tiempo con quien te importa. Aceptar esta realidad te ayudará a evitar sentirte frustrado (a) si la persona que amas no le da tanta importancia al tiempo que pasa contigo. Recuerda que esto no necesariamente significa que te ame menos, significa simplemente que ella o el tiene otro lenguaje de amor. Sin embargo, siempre es una buena idea aprender a comunicar a tu pareja con asertividad cuál es la forma como tu anhelas sentirte amado (a) y respetado (a).

E. Tu lenguaje de Amor es:

Actos de servicios: Podríamos decir que tu lema es “Amar es servir”. Para ti, decir “Te quiero” es decir “cuenta conmigo para lo que necesites”. Generalmente te distingues por ser un gran amigo (a) y un excelente lider social. Todo mundo quiere que seas parte de sus vidas. Esto esta bien, así eres tu. Sin embargo, poco a poco tienes que aprender a aceptar que no todas las personas entienden el amor de la misma manera que tu. Quizá tu pareja prefiera que la abracés con pasión, le compres un detalle o le dediques una tarde de películas, aunque para ello tengas que posponer actividades de servicio que podrían parecerte mas impoortantes. Asimismo, es importante que tu pareja y tu hablen desde el corazón y logren comunicarse las maneras específicas como les gusta que les demuestres tu amor. Aclarar su lenguaje de amor les ayudará a sentirse mas amados y aceptados.