



Empleado HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Diciembre 2021

¿Cuáles son los cinco lenguajes del amor?

By Morgan Legler
Contact at: mlegler@fchn.com

Según un estudio realizado por la Academia Estadounidense de Abogados Matrimoniales (AAML), los problemas de comunicación son la principal causa de divorcio. Podríamos pensar que nos estamos comunicando de manera efectiva en las relaciones, pero ¿qué pasa si los problemas de comunicación se deben a una barrera del idioma?

El lenguaje del amor es la idea de que todos expresamos y recibimos el amor de cinco formas diferentes. Este concepto fue creado por el consejero matrimonial y autor Dr. Gary Chapman, y se detalla en su libro "The 5 Love Languages: The Secret to Love that Lasts". Según el Dr. Chapman, los cinco tipos de lenguajes del amor son Palabras de afirmación, Actos de servicio, Tiempo de calidad, Recibir regalos y Toque físico.

Si bien comprender el lenguaje del amor de alguien no es lo único que se necesita para mantener una relación saludable, es una herramienta simple que puede tener beneficios significativos. Y los lenguajes del amor no son solo para las relaciones románticas; comprender este concepto es una excelente manera de tener relaciones exitosas con todas las personas importantes en tu vida, incluidos tus amigos y familiares. Aquí hay una mirada más cercana a lo que significa cada uno de los tipos:

- 1. Palabras de afirmación** - Se siente más amado cuando recibe palabras de elogio, afecto o aliento no solicitadas, ya sea a través de una conversación, una carta o un mensaje de texto. Si este es su lenguaje de amor, necesita que sus seres queridos expresen verbalmente su adoración por usted, y escuchar las palabras "Te amo" es muy importante.
- 2. Actos de servicio** - Si su lenguaje de amor es actos de servicio, cree firmemente que las acciones son más ruidosas que las palabras. Te sientes más amado cuando tu pareja dedica tiempo a tareas para demostrar que quiere hacer la vida más fácil para ti, ya sea lavando los platos, preparando la cena o haciéndote un mandado cuando saben que estás ocupado.
- 3. Tiempo de calidad** - Si se siente más apreciado por tener una atención completa, largas conversaciones y pasar tiempo a solas con sus seres queridos, lo más probable es que su lenguaje de amor sea tiempo de calidad. Te sientes más conectado cuando estás en presencia de tus seres queridos. Te sientes valorado cuando tu pareja se interesa por tus pasatiempos y busca formas de pasar tiempo juntos.
- 4. Recibir regalos** - Si bien este tipo puede parecer materialista, es mucho más profundo y significativo que recibir regalos costosos. Te sientes más amado cuando alguien toma tu café favorito, un regalo que te gusta o un libro que mencionaste recientemente para demostrar que estaban pensando en ti.
- 5. Toque físico** - Si su lenguaje de amor es el toque físico, se siente más amado cuando se conecta físicamente con su pareja, como a través de abrazos, tomas de la mano o caricias en el sofá. Es una forma de que se comuniquen físicamente que están ahí para ti.

Continúa en la siguiente página.

Según el Dr. Chapman, lo más probable es que no se relacione con un solo lenguaje de amor, pero es importante determinar cuál es su tipo dominante. Comprender el lenguaje de amor de tu pareja y tu preferido es clave para mantener una relación sana, ya que puede ayudarte a evitar malentendidos y te permite saber cómo demostrarle a tu pareja que realmente la valoras.

