

## TEST 5 LENGUAJES DEL AMOR

### Introducción

- El amor es algo más que sentimientos, es acerca de lo que hacemos, implica una acción.
- Amor significa hacer un sacrificio por el bien del otro.

### Cinco formas de expresarnos nuestro amor

1. Palabras de afirmación
  2. Regalos
  3. Afecto físico
  4. Tiempo de calidad
  5. Actos de servicio
- Estas expresiones son como lenguajes que comunican el amor.
  - Para cada persona, uno de estos “lenguajes del amor” comunicará el amor más eficazmente que los otros.
  - La mayoría de las personas tenemos lenguajes del amor diferentes a los de nuestro cónyuge.
  - Es común que tratemos de comunicar el amor en la forma como lo entendemos y como queremos recibirlo.
  - Aprende cuáles son las expresiones de amor que más le importan a tu cónyuge y practica cómo utilizarlas.

### 1. Palabras de afirmación

Las palabras tienen el gran poder de edificar o destruir a nuestro cónyuge.

- Demuestra aprecio por tu cónyuge a diario.
- Haláguense y anímense mutuamente.
- Conversen de manera amable.
- Hagan peticiones, no exigencias.
- Para algunos, escuchar palabras de afirmación los hace sentir como si llegaran a un oasis en el desierto.

### 2. Regalos

Los regalos son símbolos visuales del amor. Esta expresión de amor es la más fácil de aprender, pero es posible que necesitemos cambiar nuestra actitud hacia el dinero.

Dar regalos es una forma de invertir en nuestro matrimonio.

- Puede ser algo económico pero tener un valor muy alto, por ejemplo, una flor, un chocolate.
- No esperes sólo las ocasiones especiales.
- Descubre activamente lo que le gusta a tu cónyuge, y que esté acorde a tu presupuesto.

Ejercicio 1

### **Regalos favoritos**

Dile a tu cónyuge cuáles han sido los regalos favoritos que has recibido de él.

### **3. Afecto físico**

El tacto es un comunicador poderoso del amor en el matrimonio. Si ésta es la manera principal, en que tu cónyuge se siente amado, en momentos de crisis le comunicará más que cualquier otra cosa, que tú le importas.

- El tocarse puede hablar más fuerte que las palabras.
- Toma diferentes formas, por ejemplo, tomarse de las manos, abrazarse por los hombros o la cintura, un beso, un abrazo, una mano sobre la otra, un masaje en la espalda, juegos sexuales preliminares, hacer el amor.
- Tanto el contacto sexual como el no sexual son importantes en el matrimonio.
- Para muchas esposas, el contacto físico y los signos de afecto tienen poco que ver con el sexo.
- Aprende a demostrar el afecto físico si no es algo natural para ti.

### **4. Tiempo de calidad**

Las parejas pueden pasar mucho tiempo juntas, y no utilizarlo para transmitirle amor a su cónyuge. Estar juntos significa algo más que cercanía física, involucra centrar la atención en nuestro cónyuge.

Se construye una amistad si pasamos tiempo de calidad juntos, así:

### 1. **Conversando juntos**

- Compartir nuestros pensamientos, sentimientos, deseos, miedos y decepciones.
- Algunos tendrán que aprender a escuchar mientras que otros aprenderán a hablar.

### 2. **Comer juntos**

- Las comidas son oportunidades valiosas para comunicarse frecuentemente.
- Haz un esfuerzo por iniciar la conversación.
- Realiza preguntas que tu cónyuge disfrutará contestar.

### 3. **Divertirse juntos**

- La amistad se construye alrededor de experiencias y recuerdos compartidos.
- Todos necesitamos de nuevas experiencias para tener una vida renovada en nuestra relación.

## Ejercicio 2

### **Tiempos juntos**

Cada uno escriba una lista de actividades que hayan realizado y que hayan disfrutado juntos en el pasado o tal vez algunas que quisieran comenzar a realizar.

## **5. Actos de servicio**

Esto involucra expresar el amor a través de servir a nuestro esposo o esposa, buscando satisfacer sus necesidades de formas prácticas.

- Actos de servicio rutinarios – satisfacer necesidades habituales.
- No rutinarias – respondiendo a una necesidad particular en un momento específico.
- Hay que pedir ayuda pero no debe ser exigida ni dada por hecho.
- Pregunta a tu cónyuge; “¿Hay algo que yo pueda hacer para ayudarte?”.

## **Aprendiendo a amar**

Jesucristo nos demostró su amor de estas cinco maneras:

### **1. Palabras**

“Así como el Padre me ha amado a mí, también yo los he amado a ustedes”.  
Juan 15:9

### **2. Tiempo**

“Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo”...  
Marcos 6:31

### **3. Acciones**

“Luego echó agua a un recipiente y comenzó a lavarles los pies a sus discípulos”...  
Juan 13:5

### **4. Tacto**

“Jesús extendió la mano y tocó al hombre”  
Lucas 5:13

### **5. Regalos**

“Jesús tomó entonces los panes, dio gracias y distribuyó a los que estaban sentados todo lo que quisieron”  
Juan 6:11

El amor no es sólo un sentimiento, también requiere de un acto de voluntad para satisfacer las necesidades del otro. Todos hemos sido llamados para imitar y obedecer a Jesús.

“Y éste es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros, como yo los he amado”

Juan 15:12

## Ejercicio

### Descubriendo los “lenguajes del amor” tuyos y de tu cónyuge

Por favor contesta las preguntas 1 y 2 individualmente, comparte tus respuestas con tu cónyuge antes de completar las preguntas 4 y 5.

1. Escribe un máximo de 12 ocasiones específicas a través de las cuales has reconocido el amor de tu cónyuge por tí. (Puede haber sido en cualquier etapa de su relación, antes o después del matrimonio. Pueden ser situaciones corrientes o poco frecuentes, y se pueden considerar de mayor o menor importancia).

He reconocido tu amor por mí cuando:

***Por ejemplo:***

- *Nos sentamos bajo las estrellas a hablar de nuestro futuro.*
- *Me regalaste ese reloj en nuestro aniversario.*
- *Cocinaste una cena especial para mi cumpleaños.*
- *Me dijiste lo orgulloso que te sentías de mí cuando me promovieron.*
- *Cuando estamos esperando que inicie una película, y espontáneamente me abrazas.*

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

2. Teniendo en cuenta tus respuestas a la pregunta 1, coloca en orden de importancia para tí, los cinco lenguajes del amor donde 1 es el más importante y 5 el menos importante. Luego piensa el orden de importancia que crees que tendrán para tu cónyuge.

<b>Para tí (numera del 1 al 5)</b>	<b>Lenguajes del amor</b>	<b>Para tu cónyuge (numera del 1 al 5)</b>
	Palabras de afirmación  Recibiendo regalos  Afecto físico  Tiempo de calidad  Actos de servicio	

3. Ahora, comparen y discutan lo que cada uno escribió en las preguntas 1 y 2.
4. Observando el primer lenguaje del amor para tu cónyuge, es decir el más importante, haz una lista con tres formas en las cuales puedes comunicarle tu amor durante esta semana o este mes. (¡Trata de mantenerte dentro de los límites de la realidad!)

i. \_\_\_\_\_

ii. \_\_\_\_\_

iii. \_\_\_\_\_

5. Observando el segundo lenguaje del amor para tu cónyuge, es decir el segundo más importante, haz una lista con tres formas en las cuales puedes comunicarle tu amor durante esta semana o este mes.

i. \_\_\_\_\_

ii. \_\_\_\_\_

iii. \_\_\_\_\_

6. ¡Experimenta y observa cuáles son los resultados!





## **Conclusión**

- El matrimonio no es estático, ha sido diseñado para ser una relación dinámica que cambia permanentemente.
- Es un error pensar que en el matrimonio simplemente resolveremos problemas y nada más.
- El matrimonio es un viaje.
- Expresar nuestro compromiso mutuo es esencial para el éxito de este viaje.
- El compromiso es liberador, lo que significa que podemos tener una visión de largo plazo, planear nuestro futuro juntos y mirar más allá de las frustraciones actuales.
- Cuando ambos estamos comprometidos, no hay nada que no podamos superar juntos.
- Creemos que Dios nos ha llamado a cada uno de nosotros, a ser parte de esta relación con nuestro cónyuge, y que Él quiere utilizarla.