

TEST

¿Cómo quiero que me quieran?

El doctor Gary Chapman es egresado del reconocido Instituto Bíblico Moody. También estudió una maestría en Antropología y finalmente posee un doctorado del Seminario Teológico Bautista del Sureste.

Desde 1971 ha sido el pastor de la Iglesia Bautista «El Calvario» en Carolina del Norte. El doctor Gary Chapman es mundialmente reconocido como un gran erudito de las Escrituras y un experto en relaciones matrimoniales.

Su principal aportación ha sido el concepto de los 5 lenguajes del amor. Aunque todos somos capaces de recibir y dar muestras de amor de distintas formas, cada individuo tiene un lenguaje preferido, y descubrir nuestro lenguaje y el lenguaje preferido de nuestros seres queridos es una gran herramienta para fortalecer nuestras relaciones.

Los cinco lenguajes del amor son: Palabras de reafirmación, tiempo de calidad, recibir obsequios, actos de servicio y contacto físico.

*Cada pregunta le presenta con un par de frases. Las dos son buenas y saludables formas de expresar el amor. Sin embargo, cada persona es diferente y tiene una forma que prefiere sobre la otra. Escoja la que prefiere, pero eso no significa que la otra forma no le gusta. Sólo marca la frase que **es más importante** para usted.*

1.

A Que mi pareja me abrace

E Que mi pareja me de regalos

2.

B Me gusta estar a solas con mi pareja

D Me siento amado cuando mi pareja me hace algo de comer

3.

C Me encantaría recibir más regalos de parte de mi pareja

B Me gustaría hacer más viajes a solas con mi pareja

4.

D Me siento amado cuando mi pareja me ayuda en alguno de mis proyectos

E Me gusta que mi pareja me abrace

5.

E Me gusta que mi pareja me toque

C Me gusta que mi pareja me sorprenda con regalos

6.

B Me gusta salir con mi pareja a cualquier lugar

E Me gusta que mi pareja y yo andemos de la mano

7.

C Me encanta recibir regalos de mi pareja

A Me encanta que mi pareja me diga que me ama

8.

E Me gusta que mi pareja se siente junto a mí

A Me gusta que mi pareja me diga que me veo muy bien

9.

B Poder pasar tiempo con mi pareja me hace sentir muy bien

C Valoro mucho cualquier regalo que me da mi pareja aunque sea muy pequeño

10.

A Siento que mi pareja me ama cuando me dice que está orgulloso de mí

D Cuando mi pareja me ayuda en la casa, sé que lo hace porque me ama

11.

B No importa lo que hagamos, me encanta hacer cosas con mi pareja

A Me encanta que mi pareja haga comentarios buenos de mí

12.

D Las pequeñas cosas que mi pareja hace por mí son más importantes que cualquier cosa que mi pareja me pueda decir

E Me encanta abrazar a mi pareja

13.

A Me importa mucho que mi pareja valore lo que yo hago

C Es muy importante para mí que mi pareja me dé regalos que de verdad me gusten

14.

B Estar con mi pareja es algo que me gusta mucho

E Me gusta que mi pareja me deje notitas de amor de vez en cuando

15.

A Ver que mi pareja reaccione de manera positiva a lo que yo hago me encanta

D Valoro mucho que mi pareja me ayude en algo que sé que odia hacer

16.

E Me encanta que mi pareja me dé besos

B Me encanta cuando veo que mi pareja muestra interés por algo que es importante para mí

17.

D Me gustaría contar con el apoyo de mi pareja en todos mis proyectos

C Me encanta recibir regalos de mi pareja

18.

A Me gusta que mi pareja me diga que le gusto

B Me gusta que mi pareja respete mis ideas y me escuche

19.

E Me encantaría que mi pareja y yo siempre nos abrazáramos

D Me gustaría que mi pareja me ayudara más cuando tengo mucho quehacer

20.

D Mi pareja merece un premio por todo lo que hace por mí

C Me emociona mucho recibir regalos de mi pareja

21.

B Me gusta tener la completa atención de mi pareja

D Que mi pareja me ayude con las tareas del hogar es algo importante para mí

22.

C Espero con emoción los regalos de mi pareja en fechas especiales

A Me gustaría que mi pareja siempre me dijera lo importante que soy para ella

23.

C Creo que sí es importante que alguien que le ama le dé regalos

D Que alguien que le quiere le ayude sin preguntar es importante para mí

24.

B Me gustaría que mi pareja me escuchara con atención y sin interrupciones

C Me gustaría que mi pareja siempre me diera regalos

25.

D Cuando estoy cansado lo que más necesito es que me ayude

B Me encanta hacer planes divertidos con mi pareja

26.

E Me gusta que mi pareja me haga cariños

C Me gusta que mi pareja me de regalos sorpresa

27.

A Necesito las palabras de mi pareja para tener confianza en mis proyectos

B Me encanta ir al cine o a cenar con mi pareja

28.

C Los regalos son muy importantes para mí

E Las caricias son muy importantes para mí

29.

D Es muy importante que mi pareja me ayude en la casa

A Es muy importante para mí que mi pareja reconozca lo que yo hago

30.

E Me gusta abrazar y besar a mi pareja cuando nos tuvimos que separar por un corto tiempo

A Me gusta escuchar que mi pareja me diga que me extraño

Ahora cuente el total de cada letra

A _____ B _____ C _____ D _____ E _____

A = Palabras de afirmación

B = Tiempo de calidad

C = Recibir regalos

D = Actos de servicio

E = Contacto físico

Adaptado del libro: *Los 5 lenguajes del Amor* de Gary Chapman, Editorial Northfield Publishing. Puede visitar el sitio del autor en www.fivelovelanguages.com

Los cinco lenguajes del amor

Ahora conversemos sobre los resultados de nuestro test. Debe haber identificado su lenguaje primario y secundario.

Palabras de reafirmación

Felicitar a alguien, darles palabras de aliento, darles un cumplido.

¿Quién tuvo este lenguaje como primario?

Pregunta de seguimiento a quienes tienen este lenguaje:
¿Quién sabe quererlos de esta forma?

Tiempo de calidad

Pasar el tiempo juntos, acompañar a alguien, reunirse porque sí, o enfocarse completamente en una persona.

¿Quién tuvo este lenguaje como primario?

Pregunta de seguimiento a quienes tienen este lenguaje:
¿Con quién se siente cómodo expresando este tipo de afecto?

Recibir obsequios

Un símbolo visual de amor demuestra a la otra persona que uno está pensando en ella. Los regalos pueden ser costosos o gratis, comprados o hechos a mano.

¿Quién tuvo este lenguaje como primario?

Pregunta de seguimiento a quienes tienen este lenguaje:
Cuéntenos de algún regalo que le haya impactado.

Actos de servicio

El amor prefiere expresarlo con acciones, ayudando de una forma práctica, haciendo algo por la otra persona.

¿Quién tuvo este lenguaje como primario?

Pregunta de seguimiento a quienes tienen este lenguaje:
¿Le viene a la mente alguna anécdota de algo que usted hizo por alguien, pero que no lo supieron apreciar?

Dr. Gary Chapman

El reconocido autor del concepto de los lenguajes del amor es un pastor y conferencista internacional, y un galardonado escritor y consejero.

1. Contacto físico

Tomarse de la mano, abrazarse, dar palmaditas, sentarse cerquita...

¿Quién tuvo este lenguaje como primario?

Pregunta de seguimiento a quienes tienen este lenguaje:
¿Alguna vez alguien le ha puesto un freno por ser muy «cariñoso»?

Para profundizar, adquiere el libro completo de Gary Chapman «Los 5 lenguajes del amor para solteros» en su librería favorita. También puede tomar el test para descubrir su lenguaje del amor en www.5lovelanguages.com/assessments/love/.



