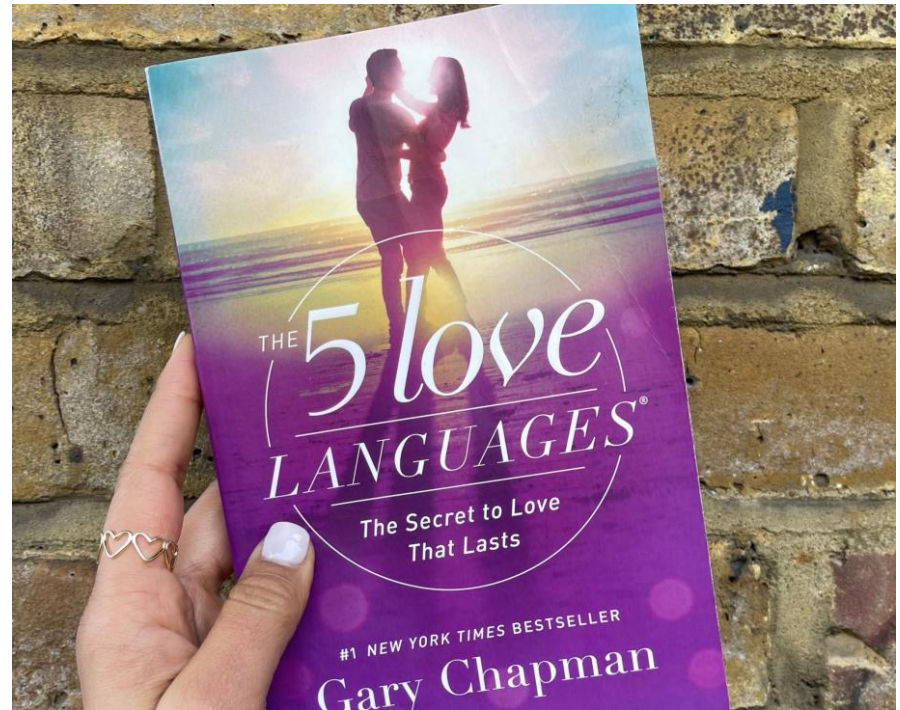


5 lenguajes del amor

Gary Chapman



Amor necesidad primaria del hombre



Nuestra **estabilidad emocional** y mental depende de que **amemos y nos sintamos amados**.

El amor es una **necesidad emocional primaria** en el hombre.

Cualquier tiempo, ideas, charlas de otros en cuanto a las **relaciones humanas son siempre provechosas**.

Cuando estamos bien, **satisfechos en nuestro entorno** es más fácil estar abierto a otras ideas.

Siendo **individuos únicos e irrepetibles** posiblemente ni aún con aquellos que son más cercanos coincidamos en nuestras formas de expresar y percibir amor.

Hay **diferentes “lenguajes de amor”**

Amor: esencial para la sanidad emocional



El amor es elemento esencial para nuestra sanidad emocional.

El **sentimiento de pertenencia**, de ser deseado, dentro del **entorno familiar**, es una **necesidad básica** para la estabilidad emocional de un niño.

Con ese amor, el niño probablemente crecerá a una **madurez responsable**.

Si resulta ser una carencia, el niño puede llegar a ser un **adulto “disminuido”** en su ser emocional y social.

Palabras con poder



“La muerte y la vida están en poder de la lengua...” Pr 18.21

Y no está hablando de la palabra del verdugo, sino del **poder que hay en las palabras que pronunciamos sobre otras personas.**

Amor, una elección



El amor es una elección, conlleva **un esfuerzo** por alguien **sin esperar** que nosotros mismos seamos gratificados con nuestras expresiones de amor.

Los 5 lenguajes del amor



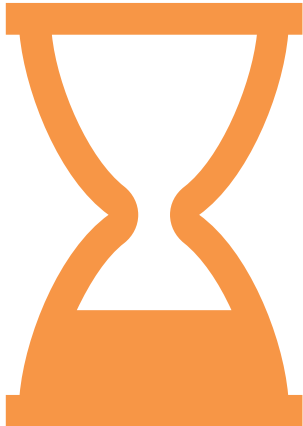
1. **Palabras que ayudan:** palabras de ánimo, palabras amables, palabras de humildad.
2. **Tiempo de calidad**
3. **Recibir regalos**
4. **Servicio**
5. **Contacto físico**

1. Palabras que ayudan



- **Palabras de ánimo:** dar ánimo requiere empatizar y ver el mundo desde la **perspectiva del otro**.
- **Palabras amables.** Por encima del contenido de nuestras palabras es nuestro tono el que da el significado. “La respuesta blanda quita la ira; mas la palabra áspera **hace subir el furor**.”
- **Palabras en humildad :** el amor pide, **no exige**. Ante la elección se puede responder en amor, pero ante la exigencia el amor se asfixia.

2. Tiempo de calidad



1. Mantén un **contacto visual** con tu pareja cuando te está hablando.
2. **No hagas otra cosa mientras escuchas**, si es que quieres que eso sea una conversación de calidad.
3. Mas allá de las palabras trata de **comprender el corazón del que habla**.
4. Observa el **lenguaje corporal**.
5. **No interrumpas** cuando el otro está hablando.
6. **Aprender a hablar**. A veces no sabemos expresarnos de corazón. Hemos atrofiado la capacidad de expresar nuestros sentimientos y opiniones.

3. Recibir regalos.



- Esta es la forma de expresar amor más fácil de aprender.
- **Redefinir** para ti mismo el **propósito del dinero**.
- **Uno mismo es quien ha de darse** o las cosas perderán su significado.

4. Servicio



- Un área que tristemente a menudo está rodeada de **conflictos**.
- El amor tiene que tener un efecto real en el **trabajo diario**
- El servicio se detiene por demandas. Las demandas surgen por **fallar las expectativas**, por desengaños.
- **Modificar estereotipos** o roles que hemos recibido por tradición.

5. Contacto físico.



Bebés que han sido abrazados, cogidos, etc. tienen un mayor equilibrio emocional que quienes han estado solos por largos períodos de tiempo.

La forma en que vamos a expresar afecto será **determinada por quien amamos.**

Cuando tenemos **necesidad de afecto** no hay comprensión hay esa necesidad.

Descubriendo tu lenguaje.



1. ¿Qué te hace sentir amado más que otra cosa?
2. ¿qué te hace sentir menos amado? **Qué te hiere más?**
3. ¿Qué he pedido más?
4. Qué escoges en forma natural para expresar tu afecto?
5. Cuando piensas en que tu pareja fuera ideal, en qué piensas?
6. Cuando te enamoraste de tu pareja qué te hacía desear estar con ella?.
7. Comparte con tu pareja, **cuál puede ser tu lenguaje principal.**

Expresar activamente



Expresar activamente nuestro amor **en la forma del otro** crea un clima emocional propicio para hablar, e incluso para solucionar dificultades o errores del pasado.

Si no adoptamos una **actitud altruista** el conflicto perdura y se puede empezar a buscar amor fuera de la relación.

Si nos sentimos amados tenemos fuerzas para obrar creativamente en nuestra relación y aún en nuestras metas y trabajos personales.