

¿Qué son los lenguajes de amor y cómo hablar cada uno sin fallar?



¿Has sentido alguna vez que tu pareja, amigos o familia no te entienden al 100% al momento de demostrarles tu cariño? ¿Has escuchado sobre los **5 lenguajes del amor**?

En 1992 el escritor y consejero matrimonial [Gary Chapman](#) dio a conocer en un [libro](#) esos 5 "*idiomas del amor*" para comunicarse con la pareja o seres queridos.

Fabiola Benítez, psicóloga del **Tec de Monterrey campus Saltillo**, explica para CONECTA cada uno de estos lenguajes del amor y por qué resulta útil identificarlo.



/> width="900" loading="lazy">

Los 5 lenguajes del amor

Para Benítez todos manifestamos un poco de los 5, sin embargo, tendemos a **mostrar preferencia** por algunos. Cónocelos a detalle:

1. Palabras de afirmación

Quienes hablan este lenguaje expresan su cariño **por medio de las palabras**, sobretodo aquellas que expresan **orgullo, elogios** y **afecto**.

¿Cómo poner en práctica este lenguaje?

- **Di lo que sientes** de manera clara y a menudo.
- **Haz cumplidos** a tus papás, hermanos, amigos o pareja.
- **Di palabras amables** a quienes te rodean.

2. Tiempo de calidad

En este lenguaje las personas **valoran el tiempo y las actividades con alguien más**, explica Benítez.

Quienes compaginan con este lenguaje **se sentirán más amados en la medida en que se le brinden espacios de atención**, sin interrupciones.

¿Cómo poner en práctica el tiempo de calidad?

- De manera persona, al pasar **tiempo a solas**.
- **Escuchando y siendo escuchado**, con la persona que quieres (dejando a un lado las interrupciones y el celular).
- Planear y **realizar actividades en conjunto**.

3. Actos de servicio

Las personas que tienen este lenguaje **demuestran su amor** a través de un **servicio útil o favores**.

Por más sencilla que sea la actividad, cuenta que estés sacando de algún apuro a alguien más.

Ejemplos de cómo se pone en práctica este lenguaje del amor:

- Realizar **tareas de la casa**.
- Hacer **favores** a tu pareja o ser querido.
- **Enseñarle algo** en lo que tú eres experto.

4. Regalos

En este caso el amor se transmite a través de los objetos y experiencias que hacen **palpable el amor**, destaca Benítez sobre lo que estipula Chapman en su libro.

La psicóloga resalta que a veces esta manifestación del amor **se malinterpreta** porque se puede pensar que **se és materialista**.

*"Los regalos **no siempre tratan del precio, más bien de lo que significa el tiempo y el esfuerzo de buscar algo que a la otra persona sabes le gustará**",* argumenta.

- **No importa si el regalo es grande o pequeño**, siempre y cuando tenga que ver con la persona a quien se lo brindas.
- Puedes dejar **pequeños notitas con mensajes** en lugares inesperados.
- Realizar un presente **hecho por ti**.

5. Contacto físico

Este lenguaje se muestra y recibe a través del **contacto afirmativo**, como tomarse de la mano, abrazarse o besarse, explica la experta del Tec.

¿Cómo puedes poner en práctica este lenguaje?

- Un abrazo con cariño.
- Una palmada a quien lo necesite.

- Pasear con tu pareja tomados de la mano.

Así puedes descubrir tu lenguaje del amor

Aunque puedes experimentar todos los lenguajes de acuerdo con el libro de Chapman, las personas suelen mostrar mayor preferencia por alguno, explica la psicóloga del Tec.

*“Para saber **qué es lo que te gusta**, puedes empezar por **observar cómo manifiestan otras personas su afecto** y **preguntarte si eso es lo que quieres para tus relaciones**”, resalta.*

Aunado a lo anterior, Benítez explica que a veces es más fácil reconocer **lo que no te gusta**, para luego descubrir lo que sí.

El mismo Champan desarrollo en su libro [un test para descubrir tu lenguaje del amor](#) predominante.

¿Qué pasa si la persona que quiero y yo tenemos lenguajes distintos?

De acuerdo con la psicóloga del Tec, el primer paso para una **convivencia armoniosa** es **conocer lo que te gusta, lo que no te gusta** y darte cuenta de **cómo eres como pareja**.

*“A veces tu pareja te va a pedir algo que aún no sabes dar, y **para eso se necesita mucha tolerancia, afecto y sobre todo amor, para aprender y comprender lo que pide**”, resalta.*

Benítez concluye invitando a conocer a detalle cada uno de los **lenguajes del amor**, ya que se puede aprender a manifestarlos en mayor medida a través de acciones sencillas.

**Nota publicada originalmente en 2021 y actualizada en 2024*

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: