

Los 5 lenguajes del amor

Test para identificar tu lenguaje del amor

Encierra en círculo, una letra (la que más te identifique) de cada par de afirmaciones. Para saber el resultado, suma los totales de cada letra y ponlos al pie de este test.

1	Me gusta recibir notas de afirmación	A
	Me gusta que me abracen	E
2	Me gusta pasar tiempo a solas con una persona especial para mí	B
	Me siento amado(a) cuando alguien me da ayuda práctica	D
3	Me gusta cuando la gente me hace regalos	C
	Me gustan las visitas sin prisa con amigos y seres queridos	B
4	Me siento querido(a) cuando la gente hace cosas para ayudarme	D
	Me siento querido(a) cuando la gente me toca	E
5	Me siento querido(a) cuando alguien que amo o admiro me rodea con un abrazo	E
	Me siento querido(a) cuando recibo un regalo de alguien que amo o admiro	C
6	Me gusta ir a lugares con amigos o seres queridos	B
	Me gusta dar un apretón o chocarlas con gente especial para mí	E
7	Me gusta sentarme cerca de personas cuya compañía disfruto	C
	Me siento querido(a) cuando la gente me da afirmación	A
8	Me gusta sentarme cerca de personas cuya compañía disfruto	E
	Me gusta que la gente me diga que soy atractivo(a) o guapo(a)	A
9	Me gusta pasar tiempo con amigos y seres queridos	B
	Me gusta recibir pequeños regalos de amigos y seres queridos	C
10	Las palabras de aceptación son importantes para mí	A
	Sé que alguien me quiere cuando me ayuda.	D
11	Me gusta estar con amigos seres queridos y hacer cosas a su lado	B
	Me gusta cuando me dicen palabras amables	A
12	Lo que alguien hace me afecta más que lo que dice	D
	Los abrazos me hacen sentir conectado y valorado	E
13	Valoro el elogio e intento evitar la crítica	A
	Varios regalos pequeños significan más para mí más que un regalo grande	C
14	Me siento cercano(a) a alguien cuando hablamos o hacemos algo juntos.	B
	Me siento más cercano(a) a los amigos y seres queridos cuando me tocan a menudo	E

15	Me gusta que la gente elogie mis logros	A
	Sé que la gente me quiere cuando hacen cosas para mí que no les gustan	D
16	Me gusta que cuando los amigos y seres queridos pasen a mi lado, me toquen	E
	Me gusta cuando la gente me escucha y muestra un interés genuino por lo que estoy diciendo	B
17	Me siento amado(a) cuando los amigos y seres queridos me ayudan con trabajos o proyectos	D
	A decir verdad, disfruto al recibir regalos de amigos y seres queridos	C
18	Me gusta que la gente elogie mi aspecto	A
	Me siento querido cuando la gente se toma tiempo para comprender mis sentimientos	B
19	Me siento seguro(a) cuando una persona especial me toca	E
	Los actos de servicio hacen que me sienta querido	D
20	Agradezco las muchas cosas que las personas especiales hacen por mí	D
	Me gusta recibir regalos que me hacen las personas especiales	C
21	En realidad, me gusta el sentimiento que obtengo cuando alguien me presta su total atención	B
	Me gusta recibir regalos que me hacen las personas especiales	D
22	Me siento querido(a) cuando una persona celebra mi cumpleaños con un regalo	C
	Me siento querido(a) cuando una persona celebra mi cumpleaños con palabras significativas	A
23	Sé que una persona piensa en mí cuando me hacen un regalo	C
	Me siento querido(a) cuando una persona me ayuda con mis tareas	D
24	Agradezco cuando alguien escucha con paciencia y no me interrumpe	B
	Agradezco cuando alguien recuerda las fechas especiales con un regalo	C
25	Me gusta saber que mis seres queridos se preocupan lo suficiente para ayudarme con mis tareas diarias.	D
	Disfruto de los viajes largos con alguien que sea especial para mí.	B
26	Disfruto cuando beso a personas con las que me siento cerca o cuando me besan a mi	E
	Me emociona recibir un regalo hecho sin ninguna razón especial	C
27	Me gusta que me digan que soy apreciado	A
	Me gusta que una persona me mire mientras hablamos	B
28	Los regalos de un amigo o ser querido siempre son especiales para mí	C
	Me siento bien cuando un amigo o ser querido me toca	E
29	Me siento querido(a) cuando una persona hace con entusiasmo alguna tarea que le he pedido que haga.	D
	Me siento querido(a) cuando me dicen lo mucho que me aprecian	A
30	Necesito que me toquen cada día	E
	Necesito palabras de afirmación cada día.	A

Totales

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

A Palabras de afirmación

B Tiempo de calidad

C Recibir regalos

D Actos de servicio

E Toque físico

Ejercicio

Después de que descubriste tu lenguaje del amor, intenta descubrir el lenguaje del amor de mínimo tres personas que son importante para ti y enlista lo que puedes hacer o decir para llenar su tanque del amor y llévalo a cabo, registra los resultados.

Persona 1 Nombre: _____

Lenguaje del amor _____

Formas de llenar el tanque del amor

Persona 2 Nombre: _____

Lenguaje del amor _____

Formas de llenar el tanque del amor

Persona 3 Nombre: _____

Lenguaje del amor _____

Formas de llenar el tanque del amor

Persona 4 Nombre: _____

Lenguaje del amor _____

Formas de llenar el tanque del amor
