

**HOPeBOX**



**LOS CINCO  
LENGUAJES  
DEL AMOR**

ÁGUILAS CENTRO FAMILIAR CRISTIANO

# UN REGALO ÚNICO

*“La unión más importante de la sociedad es el matrimonio”.  
– Cicerón*

## PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

## PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

### El plan de Dios para el matrimonio.

La mayoría de las parejas cuando se casan no tienen idea de la magnitud del matrimonio y de lo que ha planeado Dios. Se casan con el mito del romanticismo y de que encontraron a la persona “ideal”, y la realidad es que no se puede saber si es el “ideal” hasta que te casas. Si uno va con ese mito al matrimonio, por eso empiezan las dificultades.

No deberíamos entrar al matrimonio con el pensamiento de que “puede que esto no funcione”, sino con el pensamiento de “que esto será por el resto de mi vida y este auto no tiene reversa”.

### El propósito primario del matrimonio es reflejar la gloria de Dios.

El propósito fundamental del matrimonio es reflejar y proclamar la verdad acerca de Dios, cuya imagen llevamos. ¿Qué está reflejando nuestro matrimonio? ¿Algo bueno o algo malo?

- El matrimonio refleja al mundo la promesa de Dios de estar a nuestro lado y redimirnos.
- El matrimonio es un compromiso, una promesa permanente, no un contrato.
- El matrimonio es más que un dispositivo para satisfacer nuestras propias necesidades; existe con un propósito superior.

## UN REGALO ÚNICO

Lo primero que Dios vio que no era bueno era que el hombre estuviera solo. “Luego Dios el SEÑOR dijo: «No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada». (Génesis 2:18 NVI)

Dios creó los animales y le dio a Adán dominio y autoridad para ponerle nombre a todos los animales del huerto, y estos animales venían de dos en dos, en parejas; macho y hembra. “Así el hombre fue poniéndoles nombre a todos los animales domésticos, a todas las aves del cielo y a todos los animales del campo. Sin embargo, **no se encontró entre ellos la ayuda adecuada para el hombre**”. (Génesis 2:20 NVI)

“Entonces Dios el SEÑOR hizo que el hombre cayera en un sueño profundo y, mientras este dormía, le sacó una costilla y le cerró la herida. De la costilla que le había quitado al hombre, Dios el SEÑOR hizo una mujer

y se la presentó al hombre. El cual exclamó: «**Esta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Se llamará “mujer” porque del hombre fue sacada**». (Gén. 2:21-23 NVI)

Adán se dio cuenta de que la mujer que Dios le había dado era diferente que los animales, vio que claramente ¡ella era especial! ¡Era un regalo de Dios para él! Así como Eva fue un regalo para Adán, ¡tu cónyuge es un regalo de Dios para ti!

### **Es importante que recibas a tu cónyuge como el regalo perfecto que Dios te hace.**

- “Recibir a tu cónyuge” significa más que “aceptarlo” significa que abrazan las diferencias dadas por Dios que cada uno posee.
- Es recordar cada día ese momento en que se unieron frente al altar, y que cada uno es un regalo especial para el otro.
- En los momentos difíciles cuando uno no está de acuerdo en algo con su pareja, cuando hay desafíos financieros, cuando los hijos toman malas decisiones y el matrimonio no sabe cómo lidiar con eso y surgen los desacuerdos, o cuando sufren adversidad, etc. Hay que tomar decisiones, hay que resolver el conflicto y recordar que su pareja no es su enemigo, sino que es el regalo que Dios nos dio.
- **Recibir a su cónyuge es una elección de cada día.** Recibirse el uno al otro como un regalo es una decisión. No es fácil, pero se debe luchar contra la adversidad, contra las dificultades y recibirse el uno al otro a pesar de los problemas y la oposición, a pesar de los “hoy no me caes bien”, “no me gusta lo que hiciste”, “no me gustan las decisiones que tomaste”, pero aun así, “decido no alejarme de ti, elijo correr hacia ti, elijo ponerme de rodillas y hablar con Dios”; eso es aceptar, elegir y recibir a tu cónyuge como un regalo de Dios.

---

### **Beneficios de recibir a tu cónyuge como un regalo:**

1. Tendrás un corazón agradecido con Dios.
2. Te enfocarás en las virtudes de tu pareja no en lo negativo.
3. Apreciarás y cuidarás más a tu cónyuge.
4. Serás más feliz.

---

### **Pasos a seguir:**

1. **Recibe a tu cónyuge como un regalo.** Piensa y escribe las cualidades de tu esposo (a) por las cuales te enamoraste, o lo que comenzaste a apreciar en él o ella después.
2. **Tengan una cita romántica.** Recreen la noche de la propuesta o tomen el tiempo para ver su álbum de fotografías del día de la boda o miren el video. Díganse el uno al otro “Estoy comprometido (a) contigo para toda la vida. Eres un regalo de Dios para mí”.
3. **Pregúntate qué aspecto de tu matrimonio refleja la gloria de Dios y cuál no lo hace.** Esto con el propósito de hacer los cambios necesarios.
4. **Pregúntale a tu cónyuge:** ¿Qué puedo hacer esta semana para que sepas y te sientas que eres el mejor regalo de Dios para mí?

## UN REGALO ÚNICO

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? \_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

---



---



---

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

---



---



---

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

---



---



---

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

---



---



---

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

**Instrucciones para el facilitador:**

1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.

## EL TANQUE DEL AMOR

*“Amor es la palabra más importante en el idioma español... y la más confusa”.*

### PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

### PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

#### **Mantén lleno el tanque del amor.**

Muchos pensadores, tanto seculares como religiosos, están de acuerdo en que el amor representa un papel central en la vida. Los psicólogos han llegado a la conclusión de que la necesidad de sentirse amado en una de las principales necesidades emocionales del ser humano. Por amor, escalaremos montañas, cruzaremos mares, viajaremos por las arenas del desierto y soportaremos dificultades inerrables. Sin amor, las montañas son imposibles de escalar, los mares no se pueden surcar, los desiertos son insoportables y las dificultades son inmensas en la vida.

Los psicólogos infantiles afirman que cada niño tiene ciertas necesidades emocionales básicas que debemos suplir si queremos que tenga estabilidad emocional. Entre esas necesidades emocionales, ninguna es más básica que la de amor y afecto, la necesidad de sentir que tiene un sitio y que le aman. Con una adecuada provisión de afecto, es probable que el niño se convierta en un adulto responsable. Sin ese amor, tendrá problemas emocionales y sociales.

Me gustó la metáfora “Dentro de cada niño hay un tanque emocional” a la espera de que lo llenen de amor. Cuando un niño se siente amado de verdad, se desarrollará con normalidad, pero cuando el tanque de amor está vacío, el niño se comportará mal. Gran parte del mal comportamiento de los niños se debe a los anhelos de un “tanque de amor vacío”.

La necesidad de amor, sin embargo, no es solo un fenómeno de la niñez. Esa necesidad continúa en la adultez y en el matrimonio. La experiencia de estar “enamorado” llena por un tiempo esa necesidad, pero es inevitable que sea una solución momentánea. Después que descendemos de la cima de la obsesión del “enamoramiento”, la necesidad emocional por amor sale a flote porque es fundamental para nuestra naturaleza, está en el centro de nuestros deseos emocionales.

Necesitaremos amor antes de “enamorarnos” y lo necesitaremos mientras vivamos. La necesidad de sentirse amado por el cónyuge está en el centro de los deseos matrimoniales.

### **Nuestro clamor por amor**

Algo en nuestra naturaleza clama por el amor de otro. La soledad es devastadora. En el corazón de la existencia del género humano está el deseo de tener intimidad con otros y de que nos amen. El matrimonio está diseñado para suplir esa necesidad de intimidad y amor. Por eso las escrituras bíblicas dicen que el esposo y la esposa se convierten en una sola carne. *“... y los dos serán una sola carne; así que no son ya más dos, sino uno. Por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre”. Marcos 10:8-9 RV60)*

¿Podría ser que en lo más profundo de las parejas heridas exista un invisible “tanque del amor” con su medidor vacío? ¿Podría ser que su mal comportamiento, el alejamiento, las palabras groseras y la crítica fueran el resultado de un tanque vacío? Si pudiéramos encontrar una manera de llenarlo, ¿renacería el matrimonio? Con un tanque lleno, ¿las parejas serían capaces de crear un clima emocional donde fuera posible analizar las diferencias y resolver conflictos? ¿Podría ese tanque ser la clave que hiciera funcionar el matrimonio?

Estoy convencido de que mantener lleno el tanque del amor es tan importante para el matrimonio como lo es mantener el nivel adecuado del aceite para el automóvil. Manejar tu matrimonio con un “tanque del amor vacío” puede ser mucho más grave que tratar de manejar tu auto sin aceite.

---

### **Beneficios de llenar el tanque del amor de tu cónyuge:**

1. Tendrán un matrimonio duradero.
2. Mantendrán vivo el amor.
3. Se sentirán amados.
4. Mayor sentido de conexión. (comunicación, comprensión y un mejor romance).

---

### **Pasos a seguir:**

1. **Busquen una oportunidad y pregúntense cómo está su tanque del amor del 1 al 10.** Sea maduro y no se enoje ni entristezca por la respuesta de su cónyuge. Su respuesta le ayudará a evaluar su relación, y por ende le dará la pauta para saber en qué se tiene que trabajar.
2. **Si estaba muy descuidado su tanque de amor pidan perdón.** Eso traerá sanidad y es una oportunidad para demostrar su interés por mejorar su matrimonio.
3. **Pregúntale qué puedes hacer para llenar su tanque de amor esta semana.** Hagan planes para trabajar en ello inmediatamente.

## EL TANQUE DEL AMOR

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? \_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

---



---

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

---



---

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

---



---

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

---



---

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

**Instrucciones para el facilitador:**

1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.

## EL ENAMORAMIENTO

*“El enamoramiento eterno es ficción, no es la realidad”.*

### PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

### PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

#### **La antesala del cielo**

Todo el mundo está de acuerdo en que estar “enamorado” es la base necesaria para un buen matrimonio.

En su apogeo, la experiencia del “enamoramamiento” es eufórica. Estamos obsesionados de manera emocional el uno con el otro. Nos acostamos pensando en el otro. Cuando nos levantamos esa persona es el primer pensamiento en nuestras mentes. Anhelamos estar juntos. Pasar el tiempo juntos es como estar en la antesala del cielo. Hemos llegado a creer que, si en verdad estamos enamorados, no tendrá fin.

Es lamentable, pero el enamoramiento eterno es ficción, no la realidad. La psicóloga Dorothy Tennov realizó estudios sobre el fenómeno del enamoramiento. Después de estudiar a muchas parejas, concluyó que el promedio de duración de la obsesión romántica es de dos años. A la larga, sin embargo, todos bajaremos de las nubes y plantaremos nuestros pies en la tierra de nuevo. Nuestros ojos están abiertos y vemos los defectos de la otra persona, los cuales muchas veces se vuelven insoportables. Esos pequeños rasgos que pasamos por alto cuando nos enamoramos, se convierten ahora en montañas gigantescas.

#### **La realidad se entremete**

Bienvenidos al mundo real del matrimonio, donde siempre hay cabellos en el lavabo y pequeñas manchas que cubren el espejo, donde las discusiones se centran en cómo se desprende el papel higiénico y si la tapa del inodoro debe estar arriba o abajo. Es un mundo donde los zapatos no caminan hasta el armario ni los cajones se cierran solos, donde a las chaquetas no les gusta colgarse ni las medias se meten en las lavadoras. En este mundo, una mirada puede herir y una palabra puede destrozar. Los amantes íntimos pueden convertirse en enemigos, y el matrimonio en campo de batalla. ¿Qué le pasó a la experiencia del enamoramiento?

Algunas parejas creen que el final de la experiencia del enamoramiento significa que solo tienen dos opciones: resignarse a vivir desdichados con su cónyuge o abandonar el barco y probar de nuevo. Nuestra generación ha optado por la última, mientras que en generaciones anteriores se escogía a menudo la primera.

Una investigación sacó como resultado que la tasa de divorcio por segundas nupcias es al menos de sesenta por ciento y se eleva cuando están involucrados los hijos. Las investigaciones parecen indicar que hay una tercera y mejor alternativa: Podemos reconocer la experiencia del enamoramiento por lo que fue, un alza emocional temporal, y ahora luchar por el “amor verdadero” con nuestro cónyuge. Esta clase de amor es emocional por naturaleza, pero no obsesiva.

Es un amor que une la razón y la emoción. Involucra un acto de la voluntad, requiere disciplina y reconoce la necesidad del crecimiento personal. Nuestra necesidad emocional más básica no es enamorarnos, sino ser amados de verdad.

Si el amor es una decisión, tienen la capacidad de amar después que muere la obsesión del enamoramiento y regresar al mundo real. Esa clase de amor comienza con una actitud, una manera de pensar. El amor es la actitud que dice: “estoy casada contigo y decido velar por tus intereses”. ¿Cómo nos suplimos el uno al otro la profunda necesidad emocional de sentirnos amados? Al aprender eso y decidamos hacerlo, el amor será mucho más emocionante que todo el enamoramiento que sintiéramos alguna vez.

---

### **Beneficios de luchar por el verdadero amor:**

1. Enriquecerás la vida de tu cónyuge.
  2. Encontrarás un sentido de satisfacción.
  3. Ambos tendrán salud emocional.
  4. Seguridad
  5. Avanzarán cada uno alcanzando su más alto potencial en la vida.
- 

### **Pasos a seguir:**

1. **Platiquen como pareja para saber en qué etapa se encuentra su matrimonio.** Si aún siguen en el enamoramiento, comiencen a estar conscientes que esto pasará y necesitan tomar la decisión por adelantado de amarse y permanecer juntos aun con sus diferencias. Si ya pasó el enamoramiento sigan en sus GDC donde estaremos aprendiendo los diferentes lenguajes del amor para que puedan identificar el de su cónyuge y de esa manera comenzar a trabajar en su relación.
2. **Escribe en un papel 5 cualidades por lo que te enamoraste de tu pareja.** En lugar de estar viendo los defectos de tu cónyuge, escríbelas y conversen al respecto.
3. **Comprométanse a luchar por el amor verdadero.** Dígenselo mutuamente mirándose a los ojos y dense la oportunidad de conocerse y reconquistarse.

## EL ENAMORAMIENTO

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad del verdadero amor en su matrimonio?

\_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

**Instrucciones para el facilitador:**

1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## Palabras de afirmación

*“Puedo vivir por dos meses con un buen cumplido”. (Mark Twain)*

### PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

### PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

Si tomamos esa frase de Mark Twain significaría que seis cumplidos al año mantendrían el tanque emocional del amor en el nivel operativo. ¡Es probable que tu cónyuge necesite más que eso!

Una manera de expresar amor es utilizar palabras que edifiquen. Salomón escribió: *“En la lengua hay poder de vida y muerte” (Prov. 18:21)*. Muchas parejas nunca han conocido el tremendo poder de las palabras para afirmarse el uno al otro. Salomón dijo algo más: *“La angustia abate el corazón del hombre, pero una palabra amable lo alegra” (Prov. 12:25)*

Los cumplidos verbales, o las palabras de aprecio, son poderosos comunicadores de amor. Se expresan mejor en afirmaciones directas y sencillas tales como: “te ves muy bien”, “me encanta que seas responsable”, “gracias por esto que hiciste”, etc.

¿Qué pasaría con el ambiente emocional de un matrimonio si el esposo y la esposa escucharan tales palabras de afirmación con regularidad? Si tu cónyuge saca la basura, dile: “Te agradezco que saques la basura”, no le digas: “¡Ya era hora de que sacaras la basura!”. Cada vez que haga algo bueno, elógielo. Los cumplidos verbales son más motivadores que los regaños constantes. El propósito del amor no es lograr algo que quieres, sino hacer algo por el bienestar de la persona que amas. No obstante, es un hecho que cuando recibimos palabras de afirmación, es más probable que nos sintamos motivados a corresponder y a hacer algo que desea nuestro cónyuge.

### Palabras alentadoras

La palabra *alentar* significa “animar, infundir aliento o esfuerzo, dar vigor”. Todos tenemos esferas en las que nos sentimos inseguros, y eso nos impide hacer las cosas positivas que nos gustaría hacer. El potencial latente dentro de tu cónyuge en sus aspectos de inseguridad quizá esté a la espera de tus palabras alentadoras. Primero debes saber lo que es importante para tu cónyuge, solo entonces podrás alentarle.

### Palabras bondadosas

Este tipo de palabras tienen que ver con la forma en la que hablamos. La misma frase puede tener dos significados diferentes, dependiendo de cómo la digas. A veces nuestras palabras dicen

una cosa, pero el tono de voz dice otra. Enviamos mensajes dobles. Por lo general, nuestro cónyuge interpretará nuestro mensaje por nuestro tono de voz, no por las palabras que usamos.

### **Palabras humildes**

El amor hace peticiones, no demandas. Si demandamos eliminamos la posibilidad de la intimidad y alejaremos a nuestro cónyuge. No obstante, si hacemos conocer nuestras necesidades y deseos como peticiones, damos orientación, no un ultimátum. Cuando le haces una petición a tu cónyuge, afirmas su valor y capacidades. En esencia, le das a entender que tiene algo, o que puede hacer algo que es importante y valioso para ti. Sin embargo, cuando haces demandas te conviertes en un tirano. Tu cónyuge no se sentirá afirmado, sino humillado.

### **Más formas de afirmar**

- Si tú no eres una persona de palabras, pero crees que quizás es el lenguaje del amor de tu cónyuge, también puedes probar usando palabras indirectas de afirmación; es decir, diciendo cosas positivas de tu cónyuge cuando no esté presente. En cualquier momento alguien se lo contará.
- Otra cosa que puedes hacer es afirmar a tu cónyuge delante de otros cuando esté presente.
- Puedes también tratar de escribir palabras de afirmación. Las palabras escritas tienen la ventaja de leerse una y otra vez.

Quizá no es fácil para ti expresar palabras porque no son tu lenguaje primario del amor. A lo mejor te cuesta un gran esfuerzo aprender este segundo lenguaje. Eso será cierto en especial si tienes un patrón de palabras críticas y condenatorias, pero te aseguro que valdrá la pena el esfuerzo.

---

### **Beneficios:**

1. Llenarás el tanque emocional de tu cónyuge.
2. Con un tanque del amor lleno pueden procesar los conflictos de una forma más positiva y encontrar soluciones factibles.
3. Se crea un clima emocional positivo entre los dos.
4. Aprenderán a trabajar juntos como equipo.
5. Se alentarán, ayudarán y apoyarán el uno al otro a fin de alcanzar metas significativas.

---

### **Pasos a seguir:**

1. **Hazle cumplidos diarios a tu cónyuge.** Establece una meta de hacerlo diario durante un mes.
2. **Escribe una carta o** escribe un párrafo de amor para tu cónyuge, y entrégasela en silencio.
3. **Elogia a tu cónyuge.** Delante de sus padres o amigos. Lograrás un crédito doble: tu cónyuge se sentirá amado y los padres se sentirán afortunados de tenerte como yerno o nuera.
4. **Busca los puntos fuertes de tu cónyuge.** Y dile lo mucho que aprecias esas fortalezas.
5. **Diles a tus hijos lo genial que es su madre o padre.** Hazlo a espaldas de tu cónyuge y en su presencia.

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## Palabras de afirmación

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

**Responde la siguiente sección de autoevaluación:**

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? \_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

**Instrucciones para el facilitador:**

**1. Hacer el llamado:**

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

**2. Impartición:** Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

**3. Orar por la ofrenda.**

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## Tiempo de calidad

*“Por tiempo de calidad, se refiere a darle a alguien toda la atención”.*

### PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

### PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

#### **Segundo lenguaje del amor: TIEMPO DE CALIDAD**

Tiempo de calidad no se refiere a que se sienten juntos en el sofá para ver la televisión. Cuando pasas tiempo de esa manera, los canales de televisión son lo que tienen tu atención, no tu cónyuge. Lo que quiere decir es sentarse en el sillón con la televisión apagada, mirándose el uno al otro y conversando, dándose toda su atención.

Cuando te sientas con tu cónyuge y le prestas veinte minutos de toda tu atención y ella o él hacen lo mismo, se están dando veinte minutos de vida. Nunca más tendrán esos veinte minutos, se están dando vida el uno al otro.

#### **Atención enfocada**

Un ingrediente clave al darle a tu cónyuge tiempo de calidad es darle una atención enfocada, especialmente en esta era de muchas distracciones. Algunos esposos piensan que están pasando tiempo juntos por estar juntos en la misma casa, pero no están juntos. Una esposa que está enviando mensajes de texto mientras su esposo trata de hablar con ella, no le está dando tiempo de calidad porque él no tiene su total atención. Ejemplo, unos esposos que juegan juntos al tenis, si el tiempo de calidad es genuino, no se enfocarán tanto en el juego, sino en el hecho de que pasan tiempo juntos. Lo que importa es lo que sucede en el ámbito emocional.

#### **Conversación de calidad**

Uno de los dialectos del tiempo de calidad es la conversación de calidad, significa un diálogo comprensivo donde los dos expresan sus experiencias, pensamientos, sentimientos y deseos en un contexto amistoso e ininterrumpido. Si el lenguaje primario del amor de tu cónyuge es tiempo de calidad, tal diálogo es crucial para su sentimiento emocional de ser amado. Esta es diferente a las palabras de afirmación porque esta se concentra en lo que decimos, mientras que la conversación de calidad se concentra en lo que escuchamos.

La mayoría de nosotros tiene poca preparación para escuchar, y aunque no es fácil, debemos aprender a escuchar si queremos comunicar amor.

**Consejos prácticos para escuchar:**

1. Mantén contacto visual cuando hables con tu cónyuge.
2. No escuches a tu cónyuge y hagas otra cosa al mismo tiempo.
3. Escucha los sentimientos. Pregúntate: “¿Qué emociones está experimentando?”.
4. Observa el lenguaje corporal. A veces, el cuerpo da un mensaje y las palabras expresan otro. Pide aclaración para asegurarte de lo que sienta el otro.
5. Niégate a interrumpir. Tu meta es descubrir sus pensamientos y sentimientos. Tu objetivo no es defenderte, ni llamar la atención, sino entender a tu cónyuge.

**Actividades de calidad**

El énfasis se encuentra en estar juntos, en hacer cosas juntos, en darse atención total el uno al otro. Las actividades de calidad pueden incluir cualquier cosa en que uno o ambos tengan interés. El énfasis no está en qué hacen, sino en por qué lo hacen.

Los ingredientes esenciales en una actividad de calidad son: (1) que al menos uno de los dos quiera hacerlo, (2) el otro esté dispuesto a hacerlo, y (3) ambos sepan por qué lo hacen: para expresar amor estando juntos.

Otro resultado adicional de esto es que provee muchos recuerdos a la relación. Deben hacer tiempo para las actividades de calidad de la misma manera que lo hacen para comer, porque es tan esencial para su matrimonio como lo son las comida para su salud. ¿Es difícil? ¿Requiere una planificación? Si. ¿Significa que tenemos que renunciar a algunas actividades individuales? Tal vez. ¿Significa hacer cosas que no disfrutamos en lo individual? De seguro. ¿Son valiosas? Sin duda. ¿Qué gano yo con eso? El placer de vivir con un cónyuge que se siente amado y sabe que ha aprendido a hablar su lenguaje del amor.

---

**Beneficios:**

1. Creará un sentido de unión en el ámbito emocional.
2. Entenderán de una mejor manera sus sentimientos, pensamientos y deseos.
3. Crearán un banco de recuerdos de su amor.
4. Llenarás el tanque emocional de tu cónyuge si este es su lenguaje primario del amor.

---

**Pasos de acción:**

1. **Salgan a caminar por su vecindario.** Haz preguntas acerca de la niñez, como: “¿Cuál fue lo más divertido y lo más doloroso de tu niñez?”.
2. **Establezcan un tiempo mutuo cada día en el que cada uno hable de tres cosas que le sucedieron ese día y cómo se sintieron al respecto.** Es el requisito mínimo diario para un matrimonio saludable.
3. **Pídele a tu cónyuge una lista de cinco actividades que quisiera hacer contigo.** Hagan planes para hacer una por mes.
4. **Planea una escapada de un fin de semana solo para ustedes dos alguna vez en los próximos seis meses.** Concéntrense en descansar juntos haciendo lo que disfruten.

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## Tiempo de calidad

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? \_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

**Instrucciones para el facilitador:**

1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## “REGALOS”

*“Los regalos son símbolos visuales del amor”.*

### PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

### PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

### Tercer lenguaje del amor: REGALOS

Un regalo es algo que puedes tener en tu mano y decir: “Mira, él estaba pensando en mí” o “Ella se acordó de mí”. Debes pensar en alguien para darle un regalo. El regalo mismo es un símbolo de ese pensamiento. No importa si cuesta dinero. Lo más importante es que pensaste en él. Y lo único que cuenta no es ese pensamiento implantado en la mente, sino la idea expresada en obtener en realidad el regalo y dárselo como la expresión del amor.

Desde temprana edad, los niños sienten el deseo de darles regalos a sus padres, que puede ser otro indicio de que regalar es fundamental para el amor. Los regalos son más importantes para unas personas que para otras.

Los regalos vienen en todos los tamaños, formas y colores. Algunos son costosos y otros son gratuitos. Para la persona cuyo lenguaje primario del amor es recibir regalos, el costo del regalo importará poco, a menos que el obsequio esté en desacuerdo total con sus posibilidades. Si un millonario casi siempre solo da regalos de un dólar, su cónyuge puede cuestionarse si eso es una expresión de amor, pero cuando las finanzas familiares están limitadas, un regalo de un dólar puede representar millones en amor.

Los regalos pueden comprarse, encontrarse o hacerse. Qué pasa con la persona que dice: “No soy un dador de regalos, no recibí muchos regalos en mi infancia. Nunca aprendí a escoger regalos. No es algo que me viene con naturalidad” Si tú y tu esposa tienen diferentes lenguajes del amor, puedes aprender un segundo lenguaje. Si el lenguaje primario de tu cónyuge es recibir regalos, puedes llegar a ser un dador experto. En realidad, es uno de los lenguajes del amor más fáciles de aprender.

### La mejor inversión

Si vas a ser un eficiente regalador tienes que cambiar tu actitud en cuanto al dinero. Algunos somos dados a gastarlo, nos sentimos bien al hacerlo. Otros tienen una perspectiva de ahorrar e invertir, se sienten bien cuando ahorran y lo invierten con sabiduría.

Si eres un derrochador, no tendrás problemas para comprar regalos para tu cónyuge; pero si eres ahorrativo experimentarás una resistencia emocional ante la idea de gastar dinero como una expresión de amor. Pero si el lenguaje primario del amor de tu cónyuge son los regalos, quizás comprenderás que la compra de regalos es la mejor inversión que puedes hacer. Inviertes en tu relación y llenas el tanque de amor emocional de tu cónyuge y con un tanque lleno de amor, es probable que te corresponda con tu amor emocional en tu lenguaje del amor.

Cuando se suplen las necesidades emocionales de ambas personas, su matrimonio tomará una nueva dimensión. No te preocupes por tus ahorros. Siempre serás ahorrativo, pero invertir en amar a tu cónyuge es invertir en acciones de primera.

### **El regalo de uno mismo**

Existe un regalo intangible que a veces dice más que un regalo que uno pueda sostener en su mano. Le llamo el regalo de uno mismo o el regalo de la presencia. Estar presente cuando tu cónyuge te necesita le dice mucho a la persona cuyo lenguaje del amor primordial es recibir regalos. La presencia física en tiempos de crisis es el regalo más poderoso que puedes darle.

Si la presencia física de tu cónyuge es importante para ti, te insto a que se lo digas. No esperes que lea tu mente. Si, por otro lado, tu cónyuge te dice: “De veras quiero que estés conmigo esta noche, mañana”, toma en serio esa petición. Desde tu perspectiva quizás no sea importante, pero si no eres sensible a esa petición, tal vez comuniques un mensaje que no tenías la intención de hacer.

Los regalos no tienen que ser costosos, ni deben darse cada semana. No obstante, para algunas personas, su valor no tiene nada que ver con el dinero y todo que ver con el amor.

---

### **Beneficios:**

1. Invertirás en tu matrimonio.
2. Cada regalo que des será una expresión de amor.
3. Es el lenguaje del amor más fácil de aprender.

---

### **Pasos de acción:**

1. **Trata de hacer un desfile de regalos.** En la mañana, déjale a tu cónyuge una caja de chocolates; en la tarde, envíale flores; en la noche, entrégale un regalo. Cuando tu cónyuge te pregunte: “¿qué está pasando?”, respóndele: “Solo trataba de llenar tu tanque del amor”.
2. **Entrégale a tu cónyuge un regalo cada día durante una semana.** No necesita ser una semana especial, solo cualquier semana. Te garantizo que será “¡La semana especial!”.
3. **Ofrece el regalo de la presencia.** Dile a tu cónyuge: “Este mes quiero ofrecerte el regalo de mi presencia en cualquier actividad o en cualquier ocasión que te guste. Dime cuándo y ahí estaré”.

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## “REGALOS”

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

**Responde la siguiente sección de autoevaluación:**

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? \_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

---



---



---

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

---



---



---

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

---



---



---

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

---



---



---

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

**Instrucciones para el facilitador:**

1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## “ACTOS DE SERVICIO”

*“Pues ni aun el hijo del hombre vino para que le sirvan, sino para servir a otros y para dar su vida en rescate por muchos”. Marcos 10:45 NTV*

### PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

### PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

#### Cuarto lenguaje del amor: ACTOS DE SERVICIO

Por actos de servicio, me refiero a hacer cosas que sabes que a tu cónyuge le gustaría que hicieras. Procuras complacerlo mediante el servicio, a fin de expresarle tu amor al hacer cosas para ella (él).

Tales acciones como hacer la comida, poner la mesa, lavar los platos, pasar la aspiradora, desempolvar el librero, mantener el auto en óptimas condiciones, pagar las cuentas, podar los arbustos, sacar a pasear al perro, etc. Son todos actos de servicio.

Requieren reflexión, planificación, tiempo, esfuerzo y energía. Si se hace con un espíritu positivo, de seguro que son expresiones de amor.

#### Primera verdad

Lo que hacemos el uno por el otro antes del matrimonio no es ninguna indicación de lo que haremos después de la boda. Antes de casarnos nos arrastra la fuerza de la obsesión del enamoramiento. Después del matrimonio, volvemos a ser las personas que éramos antes de enamorarnos. Nuestras acciones tienen la influencia del modelo de nuestros padres, de nuestra propia personalidad, nuestras percepciones del amor, nuestras emociones, nuestras necesidades y nuestros deseos. Solo una cosa es cierta con relación a nuestro comportamiento: No será el mismo que mostramos cuando estábamos atrapados en el enamoramiento.

#### Segunda verdad

El amor es una condición que no se puede forzar. Las críticas y las demandas tienden a dividirnos. Con suficiente crítica, quizá obtengas la aceptación pasiva de tu cónyuge. A lo mejor hace lo que quieres, pero es probable que no sea una expresión de amor. Puedes darle dirección al amor haciendo peticiones: “Quiero que laves el auto, cortes el césped”, pero no puedes crear la voluntad de amar. Cada uno de nosotros debe decidir todos los días amar o no amar a nuestro

cónyuge. Si decidimos amar, expresémoslo de la manera en que las peticiones de nuestro cónyuge hagan nuestro amor más afectivo de manera emocional.

### **Tercera verdad**

La crítica de mi cónyuge con relación a mi conducta me da la pista más clara de su lenguaje primario del amor. Las personas tienden a criticar más a su cónyuge en el aspecto en que tienen la más profunda necesidad emocional. Su crítica es una manera ineficaz de pedir amor. Si entendemos eso, quizás nos ayude a procesar su crítica de una manera más productiva.

Una esposa puede decirle a su esposo, después de oír una crítica: “Tal parece que es demasiado importante para ti. Podrías explicar por qué es tan crucial”. La crítica a menudo necesita aclaración. Iniciar una conversación puede llegar a convertir la crítica en una petición en lugar de una demanda.

El lenguaje del amor de los actos de servicio requerirá que algunos de nosotros nos reexaminemos en cuanto a nuestros estereotipos de los papeles de los esposos y esposas. Esos cambian, pero los modelos de nuestro pasado pueden permanecer mucho tiempo.

Se necesita la disposición de examinar y cambiar los estereotipos a fin de expresar el amor con más eficiencia. Recuerda, no hay recompensas por mantener estereotipos, pero hay tremendos beneficios cuando se suplen las necesidades emocionales de tu cónyuge.

Aprender el lenguaje primario del amor de su cónyuge y decidir hablarlo es determinante en gran medida dentro del clima emocional de un matrimonio.

---

### **Beneficios:**

1. Tendrás un cónyuge feliz.
2. Tendrás grandes beneficios en tu matrimonio.
3. Demostrarás tu amor a tu cónyuge.

---

### **Pasos de acción:**

1. **Confecciona una lista con todas las peticiones que te ha hecho tu cónyuge durante las últimas semanas.** Selecciona una de estas peticiones cada semana, y cúmplela como una expresión de amor.
2. **Pídele a tu cónyuge que te haga una lista de diez cosas que le gustaría que hicieras durante el mes siguiente.** Luego dile que priorice al numerarlas del 1 al 10, donde la primera es la más importante y la décima es la menos importante. Usa esta lista para planear tu estrategia para un mes de amor. (Prepárate a vivir con un cónyuge feliz).
3. **Mientras tu cónyuge está fuera, pídeles a tus hijos que te ayuden con algunos actos de servicio para él.** Cuando haga su entrada, únete a los niños para gritar: “¡Sorpresa! ¡Te amamos!”. Luego, muéstrale tu acto de servicio.

4. **Pídele a tu cónyuge que te diga los actos de servicio diarios que le hablan de veras del amor.**  
Procura insertarlas en tu agenda diaria. Las “pequeñas cosas”, significan mucho en realidad.

## LOS LENGUAJES DEL AMOR

### “ACTOS DE SERVICIO”

#### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

#### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? \_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

**Instrucciones para el facilitador:**

1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

2. **Impartición:** Orar y activar lo aprendido del día de hoy.
3. **Orar por la ofrenda.**

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## “TOQUE FÍSICO”

*“Una manera de comunicar amor emocional es a través del toque físico”.*

### PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

### PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

#### Quinto lenguaje del amor: TOQUE FÍSICO

Durante mucho tiempo hemos sabido que el toque físico es una manera de comunicar amor emocional. Numerosas investigaciones en el campo del desarrollo infantil han llegado a esta conclusión: Los niños que se cargan, abrazan y besan, desarrollan una vida emocional más saludable que los que se dejan solos por largo tiempo sin toque físico.

El toque físico es también un poderoso vehículo para la comunicación del amor matrimonial. Tomarse de las manos, besarse, abrazarse y tener relaciones sexuales son maneras de comunicarle amor al cónyuge. Para algunas personas, el toque físico es su lenguaje primario del amor. Sin esta práctica no se sienten amadas. Al tenerlo, sus tanques emocionales se llenan y se sienten seguros en el amor de su cónyuge.

#### El poder del toque

El toque físico puede fomentar o destruir una relación. Puede comunicar odio o amor. Para la persona cuyo lenguaje primario del amor es el toque físico, el mensaje de este modo será mucho más claro que las frases “Te odio” o “Te amo”. Una bofetada es perjudicial para cualquier niño, pero es devastadora para un niño cuyo lenguaje primario del amor es el toque físico.

Un tierno abrazo le comunica amor a cualquier niño, pero le grita amor al niño cuyo lenguaje primario del amor es el toque físico. Lo mismo sucede con los adultos.

En el matrimonio, el toque del amor puede asumir muchas formas. Puesto que los receptores del tacto están ubicados por todo el cuerpo, prácticamente tocar a tu cónyuge de manera cariñosa en cualquier lugar puede ser una expresión de amor. Eso no significa que todos los toques se crearon iguales. Algunos le producirán más placer a tu cónyuge que otros. Sin lugar a duda, tu mejor maestro es tu cónyuge. Al fin y al cabo, es la persona a quien quieres amar.

No insistas en tocarle a tu manera y en tu propio tiempo. Aprende a hablar su dialecto del amor. Quizás tu cónyuge encuentre algunos toques incómodos. No cometas el error de creer que el toque que a ti te produce placer también le producirá placer a tu cónyuge.

Los toques implícitos requieren poco tiempo, pero mucha consideración, sobre todo si el toque físico no es tu lenguaje primario del amor y si no creciste en una familia dada al toque físico. Sentarse juntos en el sofá mientras ven su programa de televisión favorito no requiere tiempo adicional, pero pudiera comunicar tu amor de manera muy clara. Tocar a tu cónyuge mientras camina por la habitación donde estás sentado solo requiere un instante. Tocarse el uno al otro cuando se van de la casa y, luego, cuando regresan, solo implica un beso corto o un abrazo, pero le dirá mucho a tu cónyuge.

### **La crisis y el toque físico**

En momentos de crisis, nos abrazamos unos a otros casi por instinto. ¿Por qué? Porque el toque físico es un poderoso comunicador del amor. En un momento de crisis necesitamos, más que ninguna otra cosa, sentirnos amados. No siempre podemos cambiar las circunstancias, pero podemos sobrevivir si nos sentimos amados.

Lo más importante que puedes hacer por tu cónyuge en momentos de crisis es amarle. Si el lenguaje primario de tu cónyuge es el toque físico, no hay nada más importante que abrazarle mientras llora. Puede que tus palabras signifiquen poco, pero tu toque físico le dirá que te interesas.

Las crisis brindan una oportunidad única para expresar amor, los toques tiernos se recordarán mucho después de que pase la crisis. Tu falta de toque físico puede que nunca se olvide.

Para quienes el toque físico es el lenguaje primario del amor. En lo emocional, anhelan que su cónyuge llegue y los toque de manera física. Tomarse de las manos, frotarse la espalda, abrazarse, tener relaciones sexuales, todos esos y otros “toques de amor” son el salvavidas emocional de la persona para la que el toque físico es el lenguaje primario del amor.

---

### **Beneficios:**

1. Harás sentir a tu cónyuge pleno en el matrimonio.
2. Resurgirá el amor.
3. Habrá más unidad como pareja.

---

### **Pasos de acción:**

1. Toma de la mano a tu cónyuge mientras se dirigen del auto al centro comercial.
2. Mientras tu cónyuge está sentado, acércate por detrás y dale un masaje en los hombros.
3. Cuando los visiten la familia o los amigos, toca a tu cónyuge en su presencia. Rodéale con tu brazo mientras están parados conversando o solo ponle tu mano en el hombro.

# LOS LENGUAJES DEL AMOR

## “TOQUE FÍSICO”

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? \_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

---



---

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

---



---

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

---



---

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

---



---

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

#### Instrucciones para el facilitador:

##### 1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

##### 2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

##### 3. Orar por la ofrenda.

# DESCUBRE TU LENGUAJE PRIMARIO DEL AMOR

*“Tres cosas durarán para siempre: La fe, la esperanza y el amor; y la mayor de las tres es el amor”. 1 Corintios 13:13 NTV*

## PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

## PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

El descubrimiento del lenguaje primario del amor de tu cónyuge es fundamental si quieres mantener lleno su tanque del amor. No obstante, asegúrate primero de que conoces tu propio lenguaje del amor. Al escuchar de los cinco lenguajes emocionales del amor:

- Palabras de afirmación,
- Tiempo de calidad,
- Regalos,
- Actos de servicio, y
- Toque físico.

Algunas personas sabrán al instante cuál es su lenguaje primario del amor y el de su cónyuge. Para otros no será tan fácil.

Ejemplo: Debido a que las presiones físicas del varón lo impulsan al alivio sexual con regularidad, quizá dé por sentado de forma automática que ese es su lenguaje primario del amor. Con todo, si no disfruta del toque físico en otros momentos y de una manera no sexual, este quizá no sea su lenguaje del amor en absoluto. El deseo sexual es bastante diferente de su necesidad emocional de sentirse amado.

### ¿Cómo descubrirlo?

¿Cuál es tu lenguaje primario del amor? ¿Qué te hace sentir más amado por tu cónyuge? ¿Cuál es tu mayor deseo? Si las respuestas a estas preguntas no vienen de inmediato a tu mente, quizás sea útil mirar el uso negativo de los lenguajes del amor. ¿Qué es lo que tu cónyuge hace o dice, o deja de hacer o de decir que te hiere en lo más profundo? Si, por ejemplo, tu más hondo dolor lo causa la crítica o las palabras condenatorias de tu cónyuge, tal vez tu lenguaje primario del amor sea las “palabras de afirmación”.

Otro método para descubrir tu lenguaje primario del amor es el de volver la vista atrás en tu matrimonio y preguntarte: ¿Qué es lo que le pido más a menudo a mi cónyuge? Lo que más le has pedido quizás sea lo que tenga que ver con tu lenguaje primario del amor.

Otra manera de descubrir tu lenguaje primario del amor es examinando lo que haces o dices para expresarle amor a tu cónyuge. Es posible que lo que haces para él sea lo que quieres que él haga por ti. Si estás haciendo siempre “actos de servicio” para tu cónyuge, tal vez (aunque no siempre) ese sea tu lenguaje del amor. Puedes descubrir tu propio lenguaje del amor preguntando: “¿Cómo expreso de manera consiente mi amor por mi cónyuge?”. Sin embargo, recuerda que ese método es una posible pista para tu lenguaje del amor; no es un indicador absoluto.

Otro método sería preguntarte: “¿Cómo sería un cónyuge ideal para mí? Si pudiera tener la pareja perfecta, ¿cómo debería ser? Tu imagen de una pareja perfecta te debe dar una idea de tu lenguaje primario del amor.

Es probable que alguno de estos métodos te permita determinar tu lenguaje primario del amor. Si dos lenguajes te parecen iguales, es decir, si ambos te hablan alto, tal vez seas “bilingüe”. En ese caso, esto le facilita las cosas a tu cónyuge. Ahora tienes dos alternativas, cualquiera de las dos te comunicará con fuerza su amor.

---

### **Beneficios:**

1. Tendrán la oportunidad de hacerse felices uno a otro y disminuir las inconformidades.
2. Tendrán un mayor sentido de conexión, comunicación, comprensión y un mejor romance.
3. Crearán un ambiente de amistad y estarán dispuestos a permitir las diferencias y a negociar los problemas.

---

### **Pasos de acción:**

1. **Realiza el siguiente juego tres veces a la semana durante tres semanas.** El juego se llama: “Revisión del tanque”, y se juega así: Cuando llegas a casa, uno de ustedes le dice al otro: “En una escala del 0 al 10, ¿cómo está tu tanque del amor esta noche?” Cero significa vacío, y 10 significa “Estoy lleno de amor”. Tú lees tu propio tanque del amor (10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 o 0), indicando cuán lleno está. Tu cónyuge dice “¿Qué podría hacer para llenarlo?” Entonces haces una sugerencia, algo que quisieras que tu cónyuge hiciera o dijera esa noche. Él responderá a tu petición de la mejor manera. Luego, repite el proceso en el sentido contrario, para que los dos tengan la oportunidad de “verificar” el estado de su tanque del amor, y hacer una sugerencia para llenarlo. Si practicas el juego por tres semanas quedarás encantado y será una manera divertida de estimular las expresiones de amor en tu matrimonio.
2. Si todavía no has descubierto tu lenguaje primario del amor, anota los resultados del juego de revisión del tanque. Cuando tu cónyuge diga: “¿Qué podría hacer para llenar tu tanque?” es probable que sus sugerencias se agrupen en torno a su lenguaje primario del amor. Tú puedes pedir cosas de los cinco lenguajes de amor, pero la mayoría de tus peticiones se centrarán en tu lenguaje primario del amor.
3. **Si tu cónyuge está en 10 con regularidad, puedes felicitarte.... ¡Pero no dejes de amar!**

## DESCUBRE TU LENGUAJE PRIMARIO DEL AMOR

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien conoces tu lenguaje primario del amor y el de tu cónyuge?

\_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

#### Instrucciones para el facilitador:

##### 1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

##### 2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

##### 3. Orar por la ofrenda.

## AMA LO QUE NO MERECE AMAR

*“..A ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan... Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes. ¿Qué mérito tienen ustedes al amar a quienes los aman? Aun los pecadores lo hacen así”. (Lucas 6:27-28, 31-32 NTV)*

### PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

*¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?*

### PASO 2: REFLEXIONES

**Instrucciones:** Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

#### **¿Es posible amar a alguien que se odia?**

En el libro de los cinco lenguajes del amor, el autor Gary Chapman comenta que los primeros días de su matrimonio llegaron a experimentar sentimientos de odio. Él dijo: “Nuestras palabras condenatorias mutuas nos causaron dolor y enojo, y el enojo que se almacenó dentro se convirtió en odio.

¿Qué fue lo determinante para nosotros? Los dos sabíamos que era la decisión de amar. Nos habíamos dado cuenta de que, si continuaba nuestro patrón de exigencia y condenación, destruiría nuestro matrimonio. Por fortuna, aprendimos cómo discutir nuestras diferencias sin condenarnos el uno al otro, cómo tomar decisiones sin destruir nuestra unidad, cómo dar sugerencias destructivas sin ser exigentes y, al final, cómo hablar el lenguaje primario del amor del otro, y de esa manera cesaron los sentimientos de odio”.

#### **Lucas 6**

De acuerdo al pasaje de Lucas 6:27-32 ¿Es posible amar a un cónyuge que se ha convertido en tu enemigo? ¿Es posible amar a alguien que te ha maldecido, maltratado y demostrado sentimientos de antipatía y odio? Y si pudiera, ¿habría alguna retribución? ¿Cambiaría alguna vez su cónyuge y comenzaría a expresarle amor y consideración?

Me asombra las palabras del sermón de Jesús: “Den y se les dará: Se les echará en el regazo una medida llena, apretada, sacudida y desbordante. Porque con la medida que midan a otros, se les medirá a ustedes”.

Jesús está estableciendo un principio, no una manera de manipular a las personas. En términos generales, sí somos amables y cariñosos con las personas, ellas tenderán a ser amables y cariñosas con nosotros. Eso no significa que podamos hacer bondadosa a una persona solo con ser bondadosos con ella.

Sin duda, no tenemos sentimientos de amor hacia las personas que nos odian. Eso sería anormal, pero podemos hacerles actos de amor. Esa es una simple decisión, y esperamos que tales actos

de amor tengan un efecto positivo en sus actitudes, comportamiento y su trato. Por lo menos decidimos hacer algo positivo a su favor. Creo que eso es lo que quiso decir Jesús.

**No podemos volver atrás, todo lo que podemos hacer es tratar de forjar un futuro diferente.**

Cada uno de nosotros va al matrimonio con una personalidad y una historia diferente. Traemos un equipaje emocional a nuestra relación matrimonial. Venimos con diferentes expectativas, maneras de enfrentar las cosas y opiniones en cuanto a lo que importa en la vida. En un matrimonio saludable se debe procesar esa variedad de perspectivas.

No hace falta que estemos de acuerdo en todo, pero debemos encontrar una manera de ocuparnos de nuestras diferencias de modo que no causen divisiones.

Con tanques de amor vacíos, las parejas tienden a discutir y distanciarse, y algunas hasta tienden a la violencia verbal o física en sus discusiones. Estoy convencido de que ninguna esfera del matrimonio afecta tanto el resto de este, como la necesidad de amor.

La alta tasa de divorcios en nuestro país da testimonio de que miles de parejas casadas han estado viviendo con un tanque del amor emocional vacío.

La capacidad de amar, en especial cuando tu cónyuge no te ama, puede parecer imposible para algunos. Pero al reexaminar la vida de Cristo, Él oraba por los que lo estaban matando: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”, esa clase de amor es la que necesitamos. Él provee la energía espiritual interna para amar, aun cuando el amor no es correspondido.

---

**Beneficios de tomar la decisión de amar:**

1. Cesarán los sentimientos de ira.
2. Con el tiempo renacerá su matrimonio.
3. Habrá un impacto significativo en su matrimonio y por ende en su familia.

---

**Pasos de acción:**

Si tu matrimonio tiene problemas de este tipo, necesitas comenzar a hacer un fuerte compromiso de voluntad a fin de emprender el siguiente experimento. Corres el riesgo de más dolor y rechazo, pero también te preparas para recuperar un matrimonio saludable y satisfactorio. Considera los riesgos; vale la pena el intento.

1. Pregunta cómo puedes ser un mejor cónyuge, y sea cual fuere la actitud del otro, actúa de acuerdo a lo que te dice. Continúa para que busques más participación y cumplimiento de esos deseos de todo tu corazón y voluntad. Asegúrale a tu cónyuge que tus motivos son puros.
2. Cuando recibas opiniones positivas, sabes que hay un progreso. Cada mes haz una petición específica que no sea amenazadora y que le resulte fácil a tu cónyuge. Asegúrate de que se relacione con tu lenguaje primario del amor y que te ayude a rellenar tu tanque vacío.
3. Cuando tu cónyuge responda y supla tu necesidad, tendrás la disposición de reaccionar no solo con tu voluntad, sino con tus emociones también. Sin exageración, continúa los comentarios positivos y de afirmación de tu cónyuge en esos momentos.

## AMA LO QUE NO MERECE AMAR

### PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

### PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? \_\_\_\_\_

¿Por qué te diste esa calificación?

---

---

---

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

---

---

---

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

---

---

---

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

---

---

---

### PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

*Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.*

**Instrucciones para el facilitador:**

1. Hacer el llamado:

*“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.*

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.