

A continuación encontrarás una muestra del libro  
«Los 5 lenguajes del amor para hombres» del autor Gary  
Chapman con Randy Southern

Puedes adquirir el libro aquí:  
[https://www.editorialunilit.com/cinco-lenguajes-del-  
amor-para-hombres-los-revisado-favoritos](https://www.editorialunilit.com/cinco-lenguajes-del-amor-para-hombres-los-revisado-favoritos)

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros  
por el correo [info@editorialunilit.com](mailto:info@editorialunilit.com)



LOS **5** LENGUAJES  
DEL  
*amor*<sup>®</sup>  
PARA HOMBRES

*Recursos para que una buena relación sea genial*

Gary Chapman

*con Randy Southern*



# Contenido

---

Prefacio: ¿Qué hay de nuevo en <i>Los 5 lenguajes del amor para hombres</i> ?	9
1 ¿Cuántos lenguajes hablas?	13
2 Cómo llegar a hablar con fluidez en las palabras de afirmación (Primer lenguaje del amor)	23
3 Cómo llegar a hablar con fluidez en el tiempo de calidad (Segundo lenguaje del amor)	39
4 Cómo llegar a hablar con fluidez en los regalos (Tercer lenguaje del amor)	55
5 Cómo llegar a hablar con fluidez en los actos de servicio (Cuarto lenguaje del amor)	71
6 Cómo llegar a hablar con fluidez en el toque físico (Quinto lenguaje del amor)	85
7 ¿Cuáles son los lenguajes que hablas?	99
8 La solución de problemas	111
9 ¿Cómo pueden superar juntos la ira?	125
10 El arte de la disculpa	141
Preguntas frecuentes	159
Perfiles de los cinco lenguajes del amor para parejas	179
Reconocimientos	192

## ¿Cuántos lenguajes hablas?

---

¿Has oído hablar del tipo que sorprendió a su esposa, una «nerda» confesa, en su décimo aniversario con una recepción de bodas con la temática de frikis? Se pasó *año y medio* planificando la fiesta, en la cual presentó las obsesiones de la cultura popular que eran las favoritas de su esposa. Los acompañantes del novio llevaban emblemas de superhéroes debajo de sus esmóquines. Cada una de las capas del pastel de bodas estaba dedicada a una de las películas o uno de los programas de televisión favoritos de la pareja: *Supermán*, *La Guerra de las Galaxias*, *Firefly* y *el Dr. Who*, y decorada de acuerdo con su tema. El niño que llevaba los anillos, el hijo de cuatro años de la pareja, llevaba puesta una capa de Supermán. De alguna manera, el hombre se las arregló para mantener todo esto sin que se enterara su esposa, aun cuando participaron todos sus amigos y familiares.

También se dio el caso de otro hombre que, para su primer aniversario con su novia, imprimió la historia de la forma en que se enamoraron en un montón de volantes y los pegó por todas partes en la ciudad de Nueva York. Les pedía a las personas que tomaran fotografías de los volantes y las subieran a Instagram o a Twitter, junto con cierta etiqueta. En cuestión de horas se volvió «viral». La pareja

recibió más de mil fotografías, incluyendo algunas que les enviaron celebridades como Matt Lauer.

O tal vez te enteraras del hombre que confeccionó un libro para su esposa en su sexto aniversario. Se pasó un año entero escribiendo trescientas sesenta y cinco cosas que le encantaban de su esposa y después recopilando las páginas en un tomo, junto con fotos de los dos que se tomaron a lo largo de los años.

Las historias de este tipo suelen provocar una de estas dos reacciones en otros esposos. O bien nos quitamos el sombrero ante estos hombres y los felicitamos por su creatividad (y eso, sin mencionar sus quince minutos de fama), o maldecimos su nombre por salirse de lo normal y hacer que los demás parezcamos unos infelices.

He aquí la trampa: **A menos que esos individuos hicieran sus planes teniendo en mente el lenguaje del amor primario de sus esposas, habrían podido lograr los mismos resultados, digamos, dándoles una tarjeta genérica de felicitación y encargando comida de un restaurante chino.**

### **NO ES LO QUE DICES; ES EL LENGUAJE QUE USAS**

Con esto no desprecio la cocina cantonesa (aunque un buen *dim sum* nunca es mala cosa), ni tampoco trato de ir en contra de los hombres que se esfuerzan mucho por impresionar a su esposa. Más bien, es un signo de admiración puesto junto a lo importante que es comprender los lenguajes del amor.

**Todo el mundo tiene un lenguaje primario del amor, una manera de expresar dedicación y afecto que nos toca muy adentro, que de vez en cuando nos pone una sonrisa un poco tonta en el rostro, y que no nos deja duda alguna de que nos aman de verdad y de una manera espectacular.**

Como es probable que ya dedujeras a partir del título de este libro, existen cinco lenguajes básicos del amor:

1. Palabras de afirmación (capítulo 2)
2. Tiempo de calidad (capítulo 3)
3. Regalos (capítulo 4)
4. Actos de servicio (capítulo 5)
5. Toque físico (capítulo 6)

Uno de ellos es una autopista al corazón de tu esposa. Esto no quiere decir que no responda con cortesía a uno o más de los otros lenguajes, en especial si nota que haces un verdadero esfuerzo. Sin embargo, al fin y al cabo, esos otros cuatro lenguajes del amor le son tan ajenos como lo es el cantonés para la mayoría de los hablantes nativos del español.

**Por otra parte, cuando expresas el amor que le tienes a tu esposa utilizando su lenguaje del amor *primario*, es como golpear en el punto ideal con un bate de béisbol o con un palo de golf. Solo te sientes a gusto... y los resultados son impresionantes.**

### LA ZONA ILÓGICA

La lógica sugiere que los hombres se sientan atraídos por naturaleza hacia las mujeres que compartan su lenguaje primario del amor, que los de tiempos de calidad formen pareja con las de tiempo de calidad, y que los de toques físicos tengan solo ojos para otras de toques físicos; que esas con las que comparten su lenguaje del amor, les comuniquen su afecto con facilidad y libertad, por siempre y para siempre, amén.

¿Desde cuándo la lógica tiene algo que ver con el amor?

**Lo cierto es que raras veces las personas se casan con otras personas que comparten su lenguaje primario del amor.** Lo que sucede es que los hombres a los que levantan las palabras de afirmación se enamoran de mujeres a quienes levanten los actos de servicio (o tiempo de calidad o regalos). Las mujeres que ante todo experimentan el amor mediante regalos, se sienten atraídas hacia hombres que

experimentan el amor a través de tiempo de calidad (o toque físico o actos de servicio).

Y se crea una barrera entre lenguajes.

En las primeras etapas de la relación, cuando la pareja se siente ebria con su enamoramiento, es posible que no se den cuenta de la barrera entre sus lenguajes. Tal vez estén tan ansiosos por complacerse el uno al otro, que hacen cosas que no se ajustan a su personalidad; es decir, hablan un lenguaje del amor que no comprenden. Se pasan toda la noche despiertos, hablando de esperanzas y sueños. Dan largas caminatas, tomados de la mano y caminan con sus brazos alrededor del otro. Intercambian regalos pequeños, pero significativos.

Cualquier preocupación que quizá tengan respecto a sus diferencias la barren con el tsunami del romance y de la pasión. ¿El resultado? Dos personas casadas que hablan y responden a dos lenguajes primarios diferentes del amor.

Incluso esas pocas parejas que comparten el mismo lenguaje primario del amor descubren que hay una infinidad de «dialectos» diferentes dentro de cada lenguaje. No hay dos personas que compartan el mismo lenguaje y el mismo dialecto. No hay dos personas que expresen y reciban amor justo de la misma manera.

Si lo anterior parece un camino seguro al desastre, piensa en esto: En las sedes de algunas de las franquicias más exitosas de la Liga Nacional de Hockey, las Grandes Ligas de Béisbol y la Liga Inglesa de Primera División, se pueden oír hablar por lo menos tres idiomas diferentes, y es probable que más. Los jugadores de esos equipos *encuentran* maneras de comunicarse. Las personas que tienen por meta sobresalir y triunfar no permiten que la barrera de un idioma se interponga en su camino.

## CUANDO SE ACABA LA LUNA DE MIEL

Sin embargo, los obstáculos están allí. A medida que la novedad de la relación desaparece y los niveles de pasión descienden de sus crestas de la luna de miel, la pareja con dos lenguajes se establece en una rutina. Regresan a lo que conocen mejor.

El esposo que habla con actos de servicio se mantiene ocupado, mostrándole a su esposa el amor en su «lengua nativa». Le mantiene su auto limpio y en excelente estado. Le aprieta las arandelas al grifo que gotea. Pinta de nuevo el dormitorio y pone nuevos adornos que se parezcan a los del cuarto que ella vio en HGTV y que le encantó.

Aunque su esposa que habla el lenguaje de tiempo de calidad agradezca las tantas cosas que hace por ella, también añora las largas conversaciones que solían tener cuando eran novios; ese tiempo de concentración y atención que alimenta su alma. Anhela que su esposo le hable en el lenguaje de amor que es el primario de ella. Como resultado, su «tanque del amor», su depósito de sentirse en verdad adorada, valorada y *conocida*... se comienza a vaciar.

La forma en que se vaya desarrollando la acción en el escenario a partir de allí depende de la pareja. Los hay que atribuyen la situación al curso natural del amor y el romance, y se conforman con lo que les quede. Los hay que les echan la culpa a la agitación y las presiones de la vida diaria. Los hay que permiten que sus frustraciones y sus necesidades insatisfechas se infecten y hagan estallar conflictos y acusaciones. Los hay que sufren en silencio, mientras cada uno piensa que algo anda mal en él o ella. También los hay que terminan por convencerse de que cometieron un error al haberse casado.

No hay manera de decir con exactitud lo que va a suceder cuando el tanque del amor de una persona esté vacío.



## DONDE HAY RETOS, HAY OPORTUNIDADES

En cierta ocasión, alguien dijo que la locura consiste en hacer la misma cosa una y otra vez, y esperar resultados diferentes. Si esto es

cierto, significa que la manera que tienen muchos cónyuges

de enfocar la superación de su barrera del lenguaje es

una verdadera locura. Redoblan sus esfuerzos en su

propio lenguaje del amor, tratando una y otra vez de

abrirse paso hasta su cónyuge de la única manera que

conocen. En otras palabras, trabajan más duro en

lugar de trabajar con mayor inteligencia. Cargan a su

cónyuge con la responsabilidad de traducir sus acciones

al lenguaje que pueda entender.

No importa que tu corazón se halle en el lugar correcto, ni que te

estés esforzando tanto como te sea posible, ni tampoco que haya otras

mujeres que se sentirían dichosas de tener un esposo como tú. No le

vas a poder llenar el tanque del amor a tu esposa si no usas su lenguaje

primario en el amor.

La forma de crear una

florecente

apasionada

imprevisible

impresionante

y transformadora

relación con tu esposa es aprender a dominar su lenguaje primario

del amor, a fin de aceptar el reto de volverte bilingüe. Lo bueno que

tiene todo esto es que el proceso no es ni con mucho tan complicado

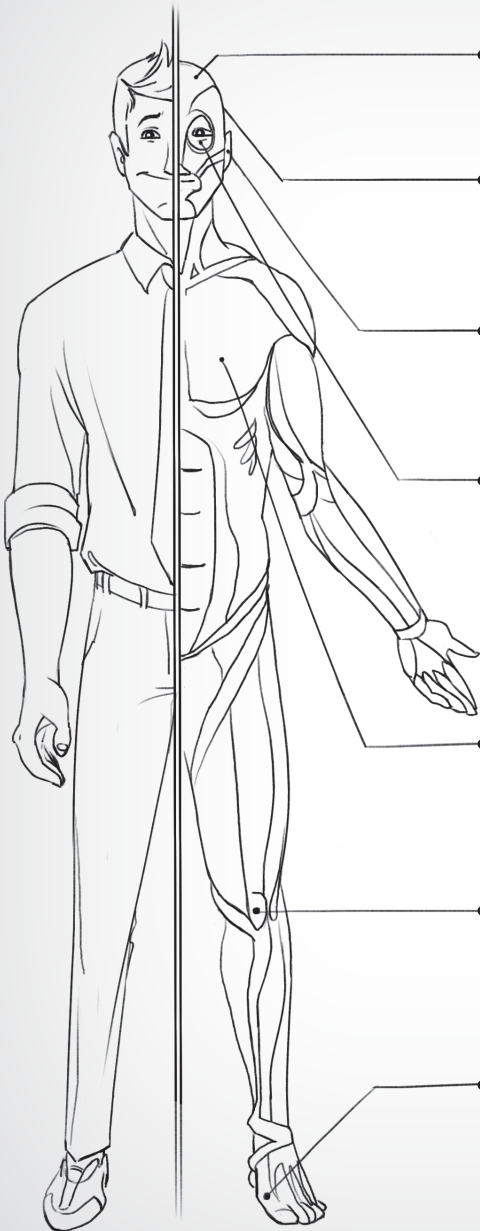
como el de aprender un verdadero lenguaje. No tienes que preocuparte

por conjugar verbos ni usar tiempos verbales apropiados.

**El reto de adquirir fluidez en otro lenguaje del amor podría compararse mejor con el perfeccionamiento de un *swing* de golf.**

**Las buenas intenciones no bastan para hacer bien el trabajo.**

## EQUIPADO PARA EL ÉXITO



### **MALA MEMORIA**

No todo lo que intentes resultará. En realidad, es posible que tu curva de aprendizaje sea bastante empinada. Ten presente que todos los fallos que tuviste ayer se quedan allí. Hoy es un nuevo día.

### **CREATIVIDAD**

Ninguna idea es descabellada ni poco convencional si hace que tu esposa se sienta amada de veras. Te animamos mucho a que salgas de la rutina a la hora de pensar.

### **ESCUCHA BUENOS CONSEJOS**

No pierdas las oportunidades para ver qué tienen en el cerebro las personas cuyas relaciones admiras. Presiona a tus mejores modelos de vida para que te digan sus secretos. Analiza si hay algunos que pudieran resultar para ti y para tu esposa.

### **VISIÓN**

La capacidad para descubrir nuevas oportunidades de manifestarle amor a tu esposa, y de reconocer si están resultando las estrategias anteriores, es clave para que te vuelvas bilingüe.

### **RESISTENCIA**

El esfuerzo por dominar un nuevo lenguaje del amor es un maratón, no una carrera de velocidad. Te sentirás cansado, desanimado y frustrado a lo largo del camino. Sigue adelante. Y cuando pienses que ya tienes dominado el lenguaje, sigue también adelante. Sigue aprendiendo. Sigue intentando hacer cosas nuevas. Sigue hallando nuevas formas de hacer que tu esposa se sienta amada.

### **ORACIÓN**

Tal vez no seas un hombre religioso, pero cuando se trate de tu relación con tu esposa, necesitas toda la ayuda que puedas conseguir. No temas pedirle sabiduría a Dios en cuanto a la forma más eficaz de satisfacer la necesidad de amor que tiene tu esposa.

### **MANTENTE FIRME**

No hay nada más importante que tu relación con tu esposa. La protección y el perfeccionamiento de esa relación es tu trabajo número uno. Mantente firme en esa mentalidad, y te prepararás de una forma excelente para obtener el triunfo al final.

Si alguna vez has tomado lecciones con un profesional, sabrás que el primer paso es «desaprender» todos los malos hábitos que desarrollaste a lo largo de los años. En muchos casos, eso significa comenzar a partir de cero. Al principio, el proceso es un poco incómodo. No te parece que las cosas vayan bien. Te parecen poco naturales. Sin embargo, esa sensación comienza a cambiar poco a poco. Con las repeticiones que hagan falta, comienzas a ver los resultados positivos.

Lo mismo sucede en el aprendizaje de un nuevo lenguaje del amor. Si eres un hombre que tiende hacia los actos de servicio, es probable que no te sientas cómodo cuando le des tiempo de calidad a tu esposa. Al menos, al principio. Es probable que sientas que tus esfuerzos iniciales no son naturales, sino forzados.

Sin embargo, con una actitud adecuada, y con las sugerencias y las estrategias que bosquejamos en las páginas siguientes, *vas a dominar* un segundo lenguaje del amor. *Vas a llenar* el tanque de amor de tu esposa y lo vas a mantener siempre lleno. *Vas a hacer* que se sienta amada de una forma exclusiva y espectacular. *Vas a experimentar* lo que se siente cuando se domina el juego, no solo como amante esposo de tu esposa, sino también como ejemplo para tus hijos; para otros jóvenes que no ven el ejemplo de esa clase de conducta dentro de sus propias familias, y también para otros esposos que busquen respuestas.

**Hacerte bilingüe en los lenguajes del amor es marcar una diferencia en las vidas de otras personas.**

