

A continuación encontrarás una muestra del libro  
«Los 5 lenguajes del amor cuaderno de ejercicios» del  
autor Gary Chapman.

Puedes adquirir el libro aquí:  
<https://www.editorialunilit.com/los-5-lenguajes-del-amor>

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



# LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR<sup>®</sup>

**CUADERNO DE EJERCICIOS**



**Gary Chapman**

# CONTENIDO

Introducción	7
<b>LECCIÓN # 1</b>	
¿Qué le pasa al amor después de la boda?	9
<b>LECCIÓN # 2</b>	
Mantén lleno el tanque del amor	17
<b>LECCIÓN # 3</b>	
El enamoramiento	25
<b>LECCIÓN # 4</b>	
Primer lenguaje del amor: Palabras de afirmación	33
<b>LECCIÓN # 5</b>	
Segundo lenguaje del amor: Tiempo de calidad	41
<b>LECCIÓN # 6</b>	
Tercer lenguaje del amor: Regalos	49
<b>LECCIÓN # 7</b>	
Cuarto lenguaje del amor: Actos de servicio	57
<b>LECCIÓN # 8</b>	
Quinto lenguaje del amor: Toque físico	65
<b>LECCIÓN # 9</b>	
Descubre tu lenguaje primario del amor	75
<b>LECCIÓN # 10</b>	
El amor es una decisión	83
<b>LECCIÓN # 11</b>	
El amor marca la diferencia	91
<b>LECCIÓN # 12</b>	
Ama a quien no merece amor	99
Guía para el líder de <i>Los cinco lenguajes del amor</i>	106

# INTRODUCCIÓN

**BIENVENIDOS** a una obra de amor.

Las doce lecciones de este libro se crearon con un propósito: fortalecer y profundizar la relación amorosa con tu cónyuge. El proceso no será fácil. Nada que valga la pena lo es. Este estudio planteará algunas preguntas desafiantes. Te llevará fuera de tu zona de comodidad. Incluso, requerirá que hagas tareas.

Sin embargo, no se trata de un trabajo pesado. Estas lecciones te ofrecen estrategias prácticas para aplicar los principios de *Los 5 lenguajes del amor*. Ofrecen vislumbres del potencial de tu relación cuando tú y tu cónyuge hablan los lenguajes del amor del otro.

Si realizas este estudio solo, no te desanimes. Es probable que tus esfuerzos en solitario tengan un profundo impacto en tu relación. A lo largo de *Los 5 lenguajes del amor*, encontrarás relatos de relaciones muy disfuncionales que no solo sobrevivieron, sino que prosperaron gracias al compromiso de uno de los miembros de la pareja de aprender el lenguaje del amor de su cónyuge.

Si realizas este estudio en pareja, dejen que la paciencia, la gracia y el humor los acompañen. Aprender un nuevo lenguaje del amor puede ser difícil, e implica más que una pequeña prueba y error. Aprecia los esfuerzos de tu cónyuge por comunicar su amor de maneras que sean significativas para ti, sin importar cuán torpes sean esos esfuerzos al principio. Y asegúrate de informarle cuándo esos esfuerzos den en el blanco.

Si realizas este estudio en grupo, presta atención a lo que expresan tus compañeros del grupo. La inspiración y la sabiduría pueden encontrarse en lugares inesperados. En tus interacciones con los miembros del grupo, sé generoso con tus ánimos y moderado con tus críticas. Haz preguntas de seguimiento apropiadas, a fin de mostrar tu interés en el éxito de otras parejas.

Sin tener en cuenta cómo enfoques este estudio, debes ser consciente de que las lecciones de este libro requerirán una significativa inversión de tiempo y esfuerzo. Hay mucho material importante en estas páginas. Aun así, es prácticamente una inversión libre de riesgos. Verás los dividendos. Y cuanto más de ti inviertas en este cuaderno de ejercicios, mayores serán tus dividendos.

¡Disfruta el viaje!

**GARY CHAPMAN**



## **OBJETIVO**

Al leer este capítulo, aprenderás cómo el dominio del lenguaje primario del amor de tu cónyuge te ayudará a «trabajar de forma más inteligente», a fin de demostrarle amor de una manera significativa.

# ¿QUÉ LE PASA AL AMOR DESPUÉS DE LA BODA?

LECCIÓN

1

**INSTRUCCIONES:** Completa esta primera lección después de leer el capítulo 1 («¿Qué le pasa al amor después de la boda?») de *Los 5 lenguajes del amor*.



---

**Lenguajes del amor:** cinco métodos distintos que utilizan las personas para comunicarse y recibir amor emocional.

**Lenguaje primario del amor:** lenguaje del amor que tiene un impacto más profundo en una persona y hace que se sienta amada.

---

## PREGUNTAS INICIALES

1. ¿Cuál ha sido tu experiencia al aprender, o intentar aprender, un segundo lenguaje? ¿Qué tan hábil fuiste en aprender el lenguaje? ¿Cuáles fueron tus mayores desafíos?
  
2. Comprender los lenguajes del amor implica celebrar nuestras diferencias. ¿En qué se diferencian tú y tu cónyuge? ¿Qué diferencias suponen un mayor desafío?

# PIÉNSALO

3. En el capítulo 1, el Dr. Chapman cuenta la historia de un hombre que conoció en un avión. ¿Qué señales de alerta ves en la historia de la relación del hombre que resaltan la necesidad de aprender el lenguaje primario del amor de nuestro cónyuge?
  
4. Ponte en el lugar del hombre. Te encuentras sentado junto a un reconocido experto en relaciones que te invita a contarle tu historial de relaciones. ¿Qué le dirías? ¿Cómo resumirías tus principales relaciones sentimentales? ¿Qué puntos en común crees que encontraría el Dr. Chapman en esas relaciones?
  
5. **«Mantener vivo el amor en nuestros matrimonios es un asunto serio».** Por eso, como explica el Dr. Chapman, puedes encontrar consejos en innumerables libros, artículos, programas de radio y televisión, y sitios web. Enumera algunos de los pros y los contras de recurrir a estas fuentes en busca de consejos sobre relaciones.
  
6. El Dr. Chapman escribe: **«La mayoría de nosotros creció aprendiendo la lengua de nuestros padres y hermanos, la cual se convirtió en nuestra lengua materna o *primaria*».** Esto no solo se aplica al lenguaje verbal y escrito, sino también, hasta cierto punto, a los lenguajes del amor. ¿Quiénes fueron las principales influencias en tu lenguaje del amor? ¿Quién ha marcado tu forma de pensar sobre lo que significa mostrarle amor a otra persona? ¿En qué ámbitos percibes su influencia en tu vida?

7. Nadie esperaría que domines el portugués con fluidez en una semana, un mes o incluso un año. Lo mismo puede decirse con dominar un segundo lenguaje del amor. ¿Por qué la prueba y el error son una parte importante para llegar a dominar el lenguaje primario del amor de tu cónyuge?
  
8. **«Rara vez un esposo y una esposa tienen el mismo lenguaje primario del amor. Tenemos la tendencia a hablar nuestro lenguaje primario del amor, y nos confundimos cuando nuestro cónyuge no entiende lo que le comunicamos».** Esta revisión de la realidad del Dr. Chapman pone de relieve el desafío que enfrentan las parejas cuando se trata de dar y recibir amor de manera significativa. En una escala del uno al diez, donde uno es «confusión enorme» y diez es «comprensión perfecta», ¿cómo calificarías tu comunicación emocional y la de tu cónyuge? ¿Cómo crees que la calificaría tu cónyuge? ¿En qué aspectos podrías mejorar?
  
9. Según el Dr. Chapman, ¿cuál es la clave para un matrimonio duradero y lleno de amor? ¿Qué pasos puedes dar a fin de prepararte para el reto que supone?



# LLÉVALO A CASA

Thomas Edison dijo una vez: «No he fracasado. Acabo de encontrar diez mil maneras que no funcionan». En la relación con tu cónyuge, es probable que hayas encontrado varias maneras diferentes de demostrar amor que no funcionaron como esperabas. Eso no significa que hayas fracasado, no si aprendiste algo de ellas.

En la siguiente tabla, enumera algunas estrategias que hayas utilizado para demostrarle amor a tu cónyuge. Anota cómo respondió tu cónyuge a cada una, cómo reaccionaste tú a la respuesta de tu cónyuge y qué sacaste en claro de cada experiencia.

Por ejemplo, tal vez alguna vez planeaste una velada romántica a la luz de las velas, con música suave, pétalos de flores... y todo lo demás. Sin embargo, en lugar de sorprenderse, tal vez tu cónyuge te siguiera el juego para no herir tus sentimientos. Puede que eso te haya hecho sentir molesto o avergonzado. Quizá aprendieras que lo que da resultado en las películas románticas no siempre da resultado en la vida real.

ESTRATEGIA	LA RESPUESTA DE TU CÓNYUGE	TU REACCIÓN	TU CONCLUSIÓN

# COMIENZA EL VIAJE

Estás a punto de embarcarte en un viaje que te cambiará la vida con tu cónyuge. Antes de hacerlo, dedica unos minutos para evaluar dónde te encuentras ahora. Toma un punto de referencia que puedas utilizar dentro de meses y años para medir el crecimiento de tu relación.

Describe tu relación actual con tu cónyuge.

¿Cuál es tu motivación para iniciar este estudio?

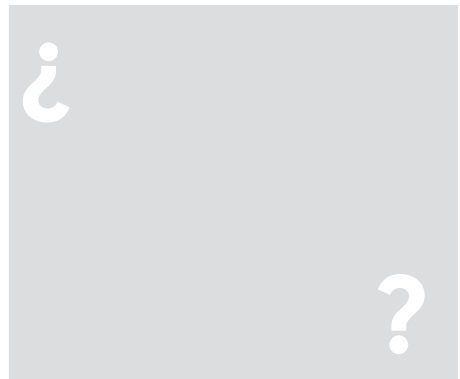
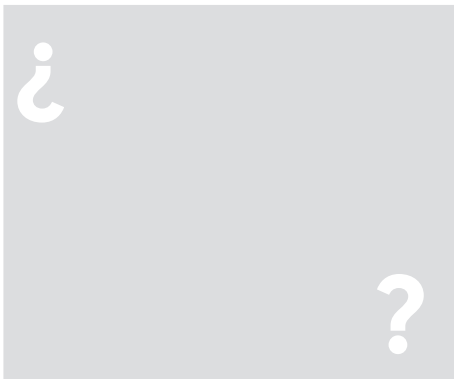

¿Cuál es tu resultado ideal? ¿Qué quieres que suceda como resultado de este estudio?

¿Qué puntos fuertes posees que te ayudarán a lograr tu objetivo?

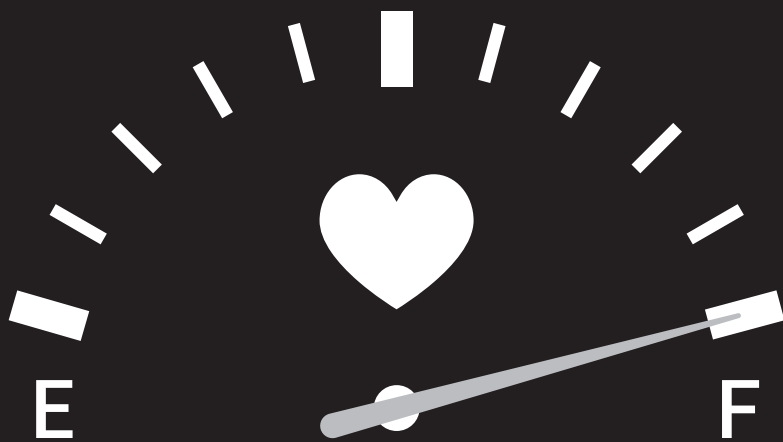
¿Qué desafíos prevés al aplicar el principio de *Los 5 lenguajes del amor* en tu relación?

# RETO DEL AMOR

La comunicación es la clave del éxito al aprender a mostrarle amor a tu cónyuge de manera significativa. ¿Qué preguntas específicas le harás a tu cónyuge esta semana que te ayuden a guiar tus esfuerzos por aprender su lenguaje primario del amor?







## **OBJETIVO**

Al leer este capítulo, aprenderás cómo el vacío o la llenura de nuestro «tanque del amor» afectan nuestro bienestar emocional.

# MANTÉN LLENO EL TANQUE DEL AMOR

LECCIÓN

2

**INSTRUCCIONES:** Completa esta segunda lección después de leer el capítulo 2 («Mantén lleno el tanque del amor») de *Los 5 lenguajes del amor*.



---

**Tanque lleno:** el depósito emocional que todos llevamos dentro y que se llena cuando la gente nos habla en nuestro lenguaje primario del amor.

---

## PREGUNTAS INICIALES

1. Si quisieras impresionar de verdad a tu cónyuge, hacer algo que recordara con cariño durante mucho tiempo, ¿qué harías? ¿Por qué sería especial para tu cónyuge?
  
2. ¿Y si tu esfuerzo por hacer algo especial no tuviera el resultado deseado? ¿Y si tu cónyuge se sintiera decepcionado por tu intento? ¿Cómo reaccionarías?

# PIÉNSALO

3. El Dr. Chapman dice: «**Por amor, escalaremos montañas, cruzaremos mares, atravesaremos las arenas del desierto y soportaremos adversidades inenarrables. Sin amor, las montañas se vuelven difíciles de escalar, los mares son imposibles de cruzar, los desiertos son insoportables y las dificultades son inmensas en la vida**». ¿Qué has hecho por amor? Piensa en cosas grandes y pequeñas, extremas y moderadas. ¿Cómo resultaron? ¿Las volverías a hacer? En caso afirmativo, ¿cuáles y por qué?
  
4. «**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 estas palabras del Dr. Chapman en mente, ¿cómo puedes saber si tu necesidad de amor y afecto se satisface? ¿Qué aspecto tiene en tu vida la estabilidad emocional, es decir, sentir que perteneces a alguien y que te quieren?
  
5. El Dr. Ross Campbell introdujo la metáfora de un «tanque emocional» dentro de cada persona. La necesidad de tener ese tanque lleno de amor comienza en la infancia y tiene un impacto muy real en nuestro comportamiento. ¿Qué sucede con los niños que reciben una cantidad adecuada de afecto frente a los que no lo reciben?

6. ¿Cómo nos acompañan esas necesidades infantiles hasta la edad adulta y el matrimonio? Según el Dr. Chapman, ¿qué hay en el centro de los deseos matrimoniales? ¿Cómo coincide eso con los antiguos escritos bíblicos acerca de un marido y una mujer que se convierten en «una sola carne»?
  
7. Un esposo expresó su frustración por su tanque emocional vacío al preguntar: «¿De qué te sirve la casa, los autos, el lugar en la playa o cualquier otra cosa si tu esposa no te ama?». Una esposa expresó la suya diciendo: «Me ignora todo el día y luego quiere meterse en la cama conmigo. Lo odio». ¿Cómo podrían tú o tu cónyuge haber expresado su frustración durante un momento bajo en su relación?
  
8. El Dr. Chapman escribe: «**Estoy convencido de que mantener lleno el tanque emocional 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 de amor” vacío puede ser mucho más grave que tratar de manejar tu auto sin aceite**». El aceite reduce la fricción; mantiene las diferentes partes de un automóvil funcionando sin problemas. ¿De qué manera las acciones amorosas adecuadas hacen lo mismo por un matrimonio?
  
9. El Dr. Chapman «advierte» sobre los cambios radicales en el comportamiento cuando los tanques de amor de las personas están llenos. Soñando en grande, ¿qué cambios radicales te gustaría ver en la relación con tu cónyuge a medida que aprenden a mantener llenos los tanques de amor del otro?

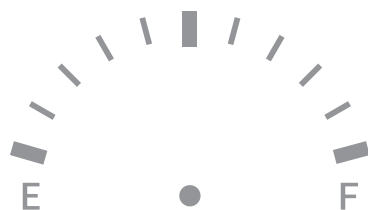


# LLÉVALO A CASA

Las necesidades emocionales de cada persona son diferentes. Lo que llena tu tanque de amor puede que no llene el de tu cónyuge. Dibuja una flecha en cada uno de los siguientes indicadores de combustible para indicar cuánto llenaría ese gesto cariñoso concreto tu tanque de amor emocional.



Escuchas a tu cónyuge decirle a alguien lo increíblemente creativo que eres.



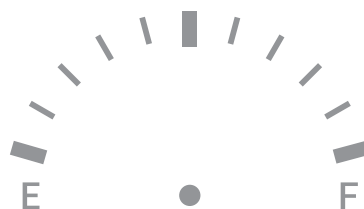
Tu cónyuge pospone sus propios planes para pasar el día contigo antes de irse de viaje por una semana.



Tu cónyuge te regala una foto enmarcada de los dos en su primera cita.



Tu cónyuge pasa todo un sábado por la tarde limpiando tu auto, por dentro y por fuera.



Tu cónyuge te da un espontáneo masaje en la espalda.

# UNA GRAN DIFERENCIA

Una persona cuyo tanque del amor está lleno experimenta la vida de una manera muy diferente a la de alguien cuyo tanque del amor está vacío. El hecho de que tu tanque esté lleno o vacío afecta la forma en que afrontas y disfrutas incluso de las actividades diarias más comunes, incluidas las cinco que se enumeran a continuación. Imagínate cómo sería cada actividad cuando tu tanque del amor está lleno y cuando está vacío.

Por ejemplo, si sales a cenar con tu cónyuge con un tanque lleno de amor, es posible que hablen animadamente de lo que sucedió en el trabajo o lo que ocurre en la familia. Puede que se rían mucho, se tomen de la mano en la mesa y que coqueteen sin avergonzarse el uno con el otro. Con un tanque del amor vacío, puede que pasen la mayor parte del tiempo revisando sus teléfonos y esforzándose por entablar una conversación trivial.

ACTIVIDAD	CON EL TANQUE DEL AMOR LLENO	CON EL TANQUE DEL AMOR VACÍO
Salir a cenar con tu cónyuge		
Volver a casa del trabajo		
Pasar tiempo con los amigos		
Planificar tu fin de semana		
Prepararte para dormir		

# RETO DEL AMOR

Aprender cómo llenar el tanque del amor de tu cónyuge requerirá que tengas algunas conversaciones difíciles en potencia, pero útiles en última instancia. ¿Qué preguntas le harás a tu cónyuge esta semana que te ayuden a iniciar esas conversaciones?

