

## DESCUBRIENDO MI LENGUAJE DE AMOR (Esposo)

De las siguientes pares de declaraciones, marca la letra de la derecha con la declaración que te sientes más amado o representa mejor tu deseo. Recuerda ser TOTALMENTE SINCERO AL RESPONDER. Tal vez te sea difícil decidir en algunos casos pero elige sólo una respuesta. Es posible que tu esposa no haga alguno de estos pero si lo hiciera ¿cuál preferirías?  
Con qué frase te identificas más, cual es más significativa para ti, para sentirte amado.

1	Me siento bien cuando recibo una nota/mail/mensaje de celular amoroso de mi esposa sin una razón especial. Me siento bien cuando ella y yo nos abrazamos.	B D
2	Es muy agradable pasar tiempo a solas con ella; solo nosotros dos. Es muy agradable cuando ella hace algo práctico para ayudarme.	B D
3	Me da gusto cuando mi esposa me da regalos. Disfruto los viajes largos con mi esposa.	C B
4	Me siento amado cuando ella hace algo por mí como planchar mis camisas, ordenar mis cajones, cuidar a los niños, etc. Me siento amado cuando mi esposa me toca cariñosamente.	D E
5	Me siento amado cuando ella me rodea con sus brazos cuando estamos en público. Se que ella me ama cuando me sorprende con un regalo que sabe que quería.	E C
6	Me siento bien cuando estoy con ella, aunque en realidad no hagamos nada. Me siento bien cuando tomo de la mano a mi esposa.	B E
7	Valoro o aprecio los regalos que me da mi esposa. Es muy agradable cuando la escucho decirme: "te amo".	C A
8	Me gusta que mi esposa se siente junto a mi en reuniones. Mi esposa me dice que me veo bien y eso me gusta.	E A

9	Me hace feliz pasar tiempo con mi esposa. Incluso los pequeños regalos de mi esposa son importantes para mí.	B C
10	La escucho decirme: "me siento muy orgullosa de ti" y me siento amado por ello. Cuando mi esposa prepara la comida, sé que me ama.	A D
11	No importa lo que hagamos, me gusta hacer cosas con mi esposa. Los comentarios amables de mi esposa me hacen sentir bien.	B A
12	Las pequeñas cosas que mi esposa hace para mí, significan más de lo que dice. Me siento conectado con ella a través de un abrazo.	D E
13	La oigo decirme palabras de elogio por alguna idea que tuve o algo que hice y significan mucho para mí. Significa mucho para mí cuando mi esposa me da regalos que me gustan en verdad.	A C
14	Me siento bien con sólo estar cerca de mi esposa. Me encanta cuando ella me da un masaje en la espalda u hombros.	B E
15	Las reacciones de mi esposa ante mis logros son muy alentadoras.	A

	Significa mucho para mí cuando mi esposa me ayuda en algo que incluso se que no le gusta hacer.	D
16	Jamás me cansan los besos de mi esposa. Me encanta ver que ella tiene interés en las cosas que son importantes para mí.	E B
17	Se que puedo contar con la ayuda de mi esposa en algún proyecto o trabajo especial. Francamente todavía me emociona abrir regalos.	D C
18	Me siento bien cuando sinceramente me dice que le gusta como me veo. Ella se toma tiempo para escucharme y comprender de verás mis sentimientos.	A B
19	No puedo dejar de tocar a mi esposa cuando está cerca. Aprecio cuando ella se ofrece a hacer algunas diligencias en la calle o en la casa.	E D
20	Mi esposa se merece un regalo o premio por todas las cosas que hace para ayudarme. Suelo guardar y apreciar los regalos de mi esposa incluso después de un buen tiempo.	D C
21	Es más significativo cuando ella no revisa su celular o computadora mientras platicamos. Mantener la casa limpia es un acto de amor y de servicio.	B D
22	Espero con agrado la llegada de mi cumpleaños por que se que seguramente mi esposa tiene un regalo para mí. La escucho decirme: "te quiero".	C A

23	Al darme regalos mi esposa me está diciendo que me ama. Mi esposa muestra su amor al ayudarme a planificar los proyectos que tengo en casa.	C D
24	Ella no me interrumpe cuando estoy hablando y eso me gusta. Los regalos o detalles son importantes para nuestra familia.	B C
25	Me siento muy bien cuando mi esposa me ayuda cuando se da cuenta que estoy muy cansado. Me siento muy bien cuando me acompaña alguna diligencia que tengo que hacer en la calle.	D B
26	Es más significativo cuando tenemos relaciones sexuales. Es más significativo cuando podemos platicar largamente sobre temas importantes.	E B
27	Me siento bien cuando ella me dice algo que me da aliento. Me siento bien cuando pasamos tiempo juntos en algún pasatiempo como ver películas o ir al cine.	A B
28	Ella me sorprende con pequeñas muestras de su gratitud. Suelo tocar mucho a mi esposa durante el transcurso de un día normal.	C E
29	Significa mucho para mi cuando ella es capaz de ayudarme, incluso cuando esta ocupada en algo. Significa mucho para mi cuando la escucho decirme: "Te necesito".	D A
30	Me es muy agradable abrazamos después de no vernos por un largo tiempo. Me es muy agradable escucharla decirme lo mucho que significo para ella en su vida.	E A

**Resultados:**

A = \_\_\_\_\_ B = \_\_\_\_\_ C = \_\_\_\_\_ D = \_\_\_\_\_ E = \_\_\_\_\_

Mi lenguaje amor primario es \_\_\_\_\_ y el secundario \_\_\_\_\_

Y creo que el lenguaje primario de mi esposa es \_\_\_\_\_ y el secundario \_\_\_\_\_

## DESCUBRIENDO MI LENGUAJE DE AMOR (Esposa)

De las siguientes pares de declaraciones, marca la letra de la derecha con la declaración que te sientes más amada o representa mejor tu deseo. Recuerda ser TOTALMENTE SINCERA AL RESPONDER. Tal vez te sea difícil decidir en algunos casos pero elige sólo una respuesta. Es posible que tu esposo no haga alguno de estos pero si lo hiciera ¿cuál preferirías?  
Con qué frase te identificas más, cual es más significativa para ti, para sentirte amada.

1	Me siento bien cuando recibo una nota/mail/mensaje de celular amoroso de mi esposo sin una razón especial.	B
	Me siento bien cuando él y yo nos abrazamos.	D
2	Es muy agradable pasar tiempo a solas con él; solo nosotros dos.	B
	Es muy agradable cuando él hace algo práctico para ayudarme.	D
3	Me da gusto cuando mi esposo me da regalos.	C
	Disfruto los viajes largos con mi esposo.	B
4	Me siento amada cuando mi esposo hace algo por mí como lavar la ropa, preparar la cena, recoger a los niños.	D
	Me siento amada cuando mi esposo me toca cariñosamente.	E
5	Me siento amada cuando él me rodea con sus brazos cuando estamos en público.	E
	Sé que él me ama cuando me sorprende con un regalo que sabe que quería.	C
6	Me siento bien cuando estoy con él, aunque en realidad no hagamos nada.	B
	Me siento bien cuando mi esposo me toma de la mano.	E
7	Valoro o aprecio los regalos que me da mi esposo.	C
	Es muy agradable cuando lo escucho decirme: "te amo".	A

8	Me gusta que mi esposo se sienta junto a mí en reuniones.	E
	Mi esposo me dice sinceramente que me veo bien y eso me gusta.	A
9	Me hace feliz pasar tiempo con mi esposo.	B
	Incluso los pequeños regalos de mi esposo son importantes para mí.	C
10	Lo escucho decirme: "me siento muy orgulloso de ti" y me siento amada por ello.	A
	Cuando mi esposo me ayuda a limpiar después de la comida, sé que me ama.	D
11	No importa lo que hagamos, me gusta hacer cosas con mi esposo.	B
	Los comentarios amables de mi esposo me hacen sentir bien.	A
12	Las pequeñas cosas que mi esposo hace para mí, significan más de lo que dice.	D
	Me encanta abrazar a mi esposo.	E
13	Lo oigo decirme palabras de elogio y significan mucho para mí.	A
	Significa mucho para mí cuando mi esposo me da regalos que me gustan en verdad.	C
14	Me siento bien con sólo estar cerca de mi esposo.	B
	Me encanta cuando él me da un masaje.	E

15	Las reacciones de mi esposo ante mis logros son muy alentadoras. Significa mucho para mí cuando mi esposo me ayuda en algo que incluso sé que no le gusta hacer.	A D
16	No me cansan los besos de mi esposo. Me encanta ver que él tiene interés en las cosas que me gusta hacer.	E B
17	Sé que puedo contar con la ayuda de mi esposo en algún proyecto o trabajo especial. Francamente todavía me emociona abrir regalos.	D C
18	Me siento bien cuando sinceramente me dice que le gusta como me veo. Él se toma tiempo para escucharme y comprender de verás mis sentimientos.	A B
19	No puedo dejar de tocar a mi esposo cuando está cerca. Aprecio cuando él se ofrece a hacer algunas diligencias en la calle o en la casa.	E D
20	Mi esposo se merece un regalo o premio por todas las cosas que hace para ayudarme. Suelo guardar y apreciar los regalos de mi esposo incluso después de un buen tiempo.	D C
21	Es más significativo para mí cuando él no revisa su celular o computadora mientras platicamos. Me encanta que mi esposo me ayude a limpiar la casa o con los niños.	B D
22	Espero con agrado la llegada de mi cumpleaños, porque sé que seguramente mi esposo tiene un regalo para mí.	C

	No me canso de escuchar a mi esposo decirme lo importante que soy para él.	A
23	Al darme regalos mi esposo me está diciendo que me ama. Mi esposo muestra su amor al ayudarme sin tener que pedirselo.	C D
24	Mi esposo no me interrumpe cuando estoy hablando y eso me gusta. No me canso de recibir regalos de mi esposo.	B C
25	Me siento muy bien cuando mi esposo me pregunta en qué puede ayudarme cuando se da cuenta que estoy cansada. Me siento muy bien cuando me acompaña a alguna diligencia que tengo que hacer en la calle.	D B
26	Me encanta acurrucarme con mi esposo. Es más significativo cuando podemos platicar largamente.	E B
27	Las palabras alentadoras de mi esposo me dan seguridad. Me siento bien cuando pasamos tiempo juntos viendo una película o serie.	A B
28	Él me sorprende con pequeñas muestras de su gratitud. Me encanta que mi esposo no pueda apartar sus manos de mí.	C E
29	Significa mucho para mí cuando él es capaz de ayudarme, incluso cuando está ocupado en algo. Significa mucho para mí cuando lo escucho decirme: "Te extraño o te necesito".	D A
30	Me encanta abrazar y besar a mi esposo después de no vernos por un buen tiempo. Me es muy agradable escucharlo decirme lo mucho que significo para él en su vida.	E A

**Resultados:**

A = \_\_\_\_\_ B = \_\_\_\_\_ C = \_\_\_\_\_ D = \_\_\_\_\_ E = \_\_\_\_\_

Mi lenguaje amor primario es \_\_\_\_\_ y el secundario \_\_\_\_\_

Y creo que el lenguaje primario de mi esposo es \_\_\_\_\_ y el secundario \_\_\_\_\_

## DESCUBRIENDO MI LENGUAJE DE AMOR (Solteros)

De las siguientes pares de declaraciones, marca la letra de la derecha con la declaración que te sientes más amado(a) o representa mejor tu deseo. Recuerda ser TOTALMENTE SINCERO AL RESPONDER. Tal vez te sea difícil decidir en algunos casos pero elige sólo una respuesta. Con qué frase te identificas más, cual es más significativa para ti.

1	Me gusta recibir mensajes o notas de afirmación. Me gusta que me abracen.	A E
2	Me gusta pasar tiempo a solas con alguna persona especial para mí (amigo(a), padres, primo (a), etc.) Me siento amado cuando alguien me ayuda de forma práctica.	B D
3	Me gusta cuando la gente me da regalos. Me gustan las visitas sin prisa con amigos y seres queridos.	C B
4	Me siento querido cuando la gente hace cosas para ayudarme. Me siento querido cuando la gente me toca (un abrazo, un beso, un saludo).	D E
5	Me siento querido cuando alguien que amo o admiro me rodea con su brazo. Me siento querido cuando recibo un regalo de alguien que amo o admiro.	E C
6	Me gusta ir a lugares con amigos y seres queridos. Me gusta dar un apretón de manos o chocarlas con gente especial para mí.	B E
7	Los símbolos visibles de amor (regalos) son muy importantes para mí. Me siento querido cuando la gente me da palabras de aliento.	C A
8	Me gusta sentarme cerca de una persona cuya compañía disfruto. Me gusta que la gente diga que me veo bien o soy atractivo(a).	E A

9	Me gusta pasar tiempo con mis amigos y seres queridos. Me gusta recibir pequeños regalos de amigos y seres queridos.	B C
10	Las palabras de aceptación son importantes para mí. Sé que alguien me quiere cuando me ayuda.	A D
11	Me gusta hacer cosas con amigos y seres queridos y estar a su lado. Me gustan los comentarios amables.	B A
12	Lo que alguien hace me afecta más de lo que dice. Los abrazos sinceros me hacen sentir conectado y valorado.	D E
13	Valoro el elogio e intento evitar la crítica. Varios regalos pequeños significan más que un regalo grande.	A C
14	Me siento cercano a alguien cuando hablamos o hacemos algo juntos. Me siento más cercano a los amigos o seres queridos cuando me tocan a menudo.	B E
15	Me gusta que la gente elogie mis logros. Sé que la gente me quiere cuando hacen cosas para mí, que incluso no les gustan.	A D
16	Me gusta abrazar o besar a mis seres queridos. Me gusta cuando la gente me escucha y muestra un interés genuino por lo que estoy diciendo.	E B

17	Me siento amado cuando los amigos y seres queridos me ayudan con trabajos y proyectos. A decir verdad, disfruto recibir regalos de amigos y seres queridos.	D C
18	Me gusta que la gente elogie mi aspecto. Me siento querido cuando la gente se toma tiempo para comprender mis sentimientos.	A B
19	Me siento seguro cuando una persona especial me toca. Los actos de servicio hacen que me sienta querido.	E D
20	Agradezco las muchas cosas que las personas especiales hacen por mí. Suelo guardar y apreciar los regalos de personas especiales para mí incluso después de un buen tiempo.	D C
21	En realidad, me gusta el sentimiento que obtengo cuando alguien me presta su total atención. Me gusta de veras lo que siento cuando alguien realiza algún acto de servicio para mí.	B D
22	Me siento querido cuando el día de mi cumpleaños me dan regalos. Me siento muy bien cuando me entero que alguien dijo palabras buenas sobre mí.	C A
23	Sé que una persona piensa en mí cuando me hace un regalo. Me siento querido cuando alguien me ayuda con mis tareas.	C D

24	Agradezco cuando alguien me escucha con paciencia y no me interrumpe. Los regalos o detalles son importantes para mi familia.	B C
25	Me gusta saber que mis seres queridos se preocupan lo suficiente para ayudarme con mis tareas diarias. Disfruto de los viajes largos con alguien que sea especial para mí.	D B
26	Disfruto cuando beso a personas con las que me siento cerca o me besan. Disfruto cuando puedo platicar con alguien sobre temas importantes.	E B
27	Me gusta que me digan que soy apreciado o importante. Me gusta que una persona me mire cuando hablamos.	A B
28	Los regalos de un amigo o ser querido siempre son especiales para mí. Me siento bien cuando un amigo o ser querido me toca.	C E
29	Me siento querido cuando una persona hace con entusiasmo una tarea que le he pedido. Significa mucho para mí cuando escucho a una persona especial decirme: "Te quiero mucho".	D A
30	Necesito que me toquen con cariño cada día. Necesito palabras de afirmación cada día.	E A

**Resultados:**

A = \_\_\_\_\_ B = \_\_\_\_\_ C = \_\_\_\_\_ D = \_\_\_\_\_ E = \_\_\_\_\_

Mi lenguaje amor primario es \_\_\_\_\_ y el secundario \_\_\_\_\_