

Lenguajes del Amor

Imagina por un momento que estás compartiendo todo un fin de semana con una persona que no habla tu idioma. Desesperante y frustrante, ¿verdad? Pues te cuento que así se sienten miles de personas con sus parejas, hijos, amistades y/o compañeros de trabajo.

La necesidad de sentirnos entendidos y queridos no es un fenómeno de niños. Esa necesidad nos persigue de adultos en nuestras relaciones. ¿Y cómo podemos mantener nuestro tanque lleno en vez de vacío? Gary Chapman nos habla de los 5 lenguajes del amor, de cómo podemos aprender de nuestra necesidad básica de sentirnos amados y saber lo que al otro lo hace sentirse amado. Las personas se relacionan diferente cuando su tanque emocional de amor está lleno. A continuación, te comparto algunas de las cosas que nos recomienda Chapman.



1-PALABRAS DE AFIRMACIÓN-la lengua tiene el poder de desearte vida o muerte. ****Escoge usar palabras de elogio (de afecto) que sean específicas-la comida te quedo rica, siempre buscas encontrar un canal de TV que nos guste a ambos, gracias por tomarte el tiempo y explicarme, te ves linda. (Cuando no puede elogiar los resultados, elogie los esfuerzos).**** Cuando usas palabras de afecto, el otro recibirá afecto verbal. ¡Sencillo!

-La necesidad más básica es sentirse amado... ****no malgastes tus palabras en tanta crítica, eleva al otro y elévate a ti!!****

2-TOQUE FÍSICO -Existe poder emocional en tocar a los que amamos. A veces esto varía en las personas dependiendo en donde, cuando, y quienes están alrededor.

Aprende a leer el no verbal de otros para saber si debo o no debo (sea oportuno). ****Se flexible al brindar toque físico (Algunas personas le gustan los abrazos, besos, frotar la espalda, palmaditas, toques suaves, masajes, y juegos de lucha. A algunas personas ese toque quizás les molesta. Por eso observa y actúa. ****Usa con suavidad toque físico para corregir. Tocar en el hombro, rodilla y hablarle. Si el otro no quiere, no insistas y respeta su espacio (y deja tu ansiedad a un lado).

3-TIEMPO DE CALIDAD y REGLAS PARA CONVERSACIONES DE CALIDAD - Tiempo de calidad requiere horas no minutos. A veces nos enfocamos más en la actividad que en la persona. ****Mantén contacto visual con el otro (no en las redes). ****Enfócate en lo que escuchas, para que el otro se sienta escuchado. ****Presta atención a los sentimientos. ****Observa el lenguaje corporal. (Puños, ojos aguados...) ****Evite interrumpir (escuchamos aprox. 17 segundos antes de interrumpir y dar ideas) ****¿Formule preguntas reflexivas- que deseas de mí? ¿Qué sientes ahora? ****Exprésese comprensión- lo que estoy escuchando de ti es... ****Aprende a hablar -usa declaraciones con yo. **** Usa el yo me siento, yo pienso, en vez de tú estás equivocado... ****Aprende el arte de formular preguntas. ¿Como crees que? ****Cuando estés claro sobre lo que no es negociable para ti, demuestra como una manera mejor de hacerlo. Puedo decir...Fíjate, ¿qué diferente se escucha mama, cuanto le falta a la comida? en vez ...más vale que no le falte mucho a la comida porque si no voy a pedir UberEats.**

La realidad es que todos tenemos la opción de usar estas estrategias y comunicarnos desde el amor. Es tu decisión saber escoger y si no has aprendido a hacerlo, se curioso y aprende leyendo, preguntado o hablando con nuestro equipo de profesionales en el CECSi.

Dra. Sandra Santori Margarida, Psicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi, Decanato de Estudiantes
Ofic. 229 2do piso, Escuela de Profesiones de Salud
(787)758-2525 exts. 5209/5210/5212

