

## TEST: ¿Cómo me siento amado?

Sabemos que cada persona es diferente y por lo mismo cada uno expresa de manera distinta sus sentimientos. A continuación, se presentan treinta formas de expresar amor, cada una con dos opciones, ambas buenas y saludables.

Lee cada opción y marca la letra inicial de aquella con la que más te identificas; eso no significa que la otra no te guste, simplemente elige la que prefieras.

1. **A** Que mi pareja me abrace.  
**E** Que mi pareja me de regalos.
2. **B** Me gusta estar a solas con mi pareja.  
**D** Me siento amado cuando mi pareja me hace algo de comer.
3. **C** Me encantaría recibir más regalos de parte de mi pareja.  
**B** Me gustaría hacer más viajes a solas con mi pareja.
4. **D** Me siento amado cuando mi pareja me ayuda en alguno de mis proyectos.  
**E** Me gusta que mi pareja me abrace.
5. **E** Me gusta que mi pareja me toque.  
**C** Me gusta que mi pareja me sorprenda con regalos.
6. **B** Me gusta salir con mi pareja a cualquier lugar.  
**E** Me gusta que mi pareja y yo andemos de la mano.
7. **C** Me encanta recibir regalos de mi pareja.  
**A** Me encanta que mi pareja me diga que me ama.
8. **E** Me gusta que mi pareja se siente junto a mí.  
**A** Me gusta que mi pareja me diga que me veo muy bien.
9. **B** Poder pasar tiempo con mi pareja me hace sentir muy bien.  
**C** Valoro mucho cualquier regalo que me da mi pareja, aunque sea muy pequeño.
10. **A** Siento que mi pareja me ama cuando me dice que está orgulloso de mí.  
**D** Cuando mi pareja me ayuda en la casa, sé que lo hace porque me ama.
11. **B** No importa lo que hagamos, me encanta estar con mi pareja.  
**A** Me encanta que mi pareja haga comentarios buenos de mí.
12. **D** Las pequeñas cosas que mi pareja hace por mí, son más importantes que cualquier cosa que mi pareja me pueda decir.  
**E** Me encanta abrazar a mi pareja.

13. **A** Me importa mucho que mi pareja valore lo que yo hago.  
**C** Es muy importante para mí que mi pareja me de regalos que de verdad me gusten.
14. **B** Estar con mi pareja es algo que me gusta mucho.  
**E** Me gusta que mi pareja me deje notitas de amor de vez en cuando.
15. **A** Me hace feliz que mi pareja reaccione positivamente con lo que yo hago.  
**D** Valoro mucho que mi pareja me ayude en algo que sé que no le gusta hacer.
16. **E** Me encanta que mi pareja me dé besos.  
**B** Me encanta cuando veo que mi pareja muestra interés por algo que es importante para mí.
17. **D** Me gusta contar con el apoyo de mi pareja en todos mis proyectos.  
**C** Me encanta recibir regalos de mi pareja.
18. **A** Me gusta que mi pareja me diga que le gusto.  
**B** Me gusta que mi pareja respete mis ideas y me escuche.
19. **E** Me encanta que nos abracemos con frecuencia.  
**D** Me gusta que mi pareja me ayude cuando tengo mucho que hacer.
20. **D** Mi pareja merece un premio por todo lo que hace por mí.  
**C** Me emociona mucho recibir regalos de mi pareja.
21. **B** Me gusta tener la completa atención de mi pareja.  
**D** Que mi pareja me ayude con las tareas del hogar es algo importante para mí.
22. **C** Espero con emoción los regalos de mi pareja en fechas especiales.  
**A** Me gusta que mi pareja me diga lo importante que soy para ella.
23. **C** Es importante para mí, que quien me ama me lo demuestre con regalos.  
**D** Me siento querido cuando alguien me ofrece su ayuda sin que se lo pida.
24. **B** Me gusta que mi pareja me escuche con atención y sin interrupciones.  
**C** Me gusta saber que mi pareja pensó en mí al comprarme un obsequio.
25. **D** Cuando estoy cansado lo que más necesito es que mi pareja me ayude.  
**B** Me encanta hacer planes divertidos con mi pareja.
26. **E** Me gusta que mi pareja me haga cariños.  
**C** Me gusta que mi pareja me de regalos sorpresa.
27. **A** Necesito las palabras de mi pareja para tener confianza en mis proyectos.  
**B** Me encanta ir al cine o a cenar con mi pareja.

28. **C** Los regalos son muy importantes para mí.  
**E** Las caricias son muy importantes para mí.
29. **D** Es muy importante que mi pareja me ayude en la casa.  
**A** Es muy importante para mí que mi pareja reconozca lo que yo hago.
30. **E** Me gusta abrazar y besar a mi pareja cuando nos tuvimos que separar por un corto tiempo.  
**A** Me gusta escuchar que mi pareja me diga que me extrañó.

Identifica tu lenguaje del amor primario y secundario.

Suma el total de cada letra:

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

A = Palabras de afirmación

B = Tiempo de calidad

C = Recibir regalos

D = Actos de servicio

E = Contacto físico

### Resultados del test.

**Palabras de afirmación:** felicitaciones, palabras de aliento, cumplidos, palabras motivadoras.

**Tiempo de calidad:** pasar tiempo juntos, acompañar a alguien, reunirse porque sí, o enfocarse completamente en una persona.

**Recibir obsequios:** un símbolo visual de amor demuestra a la otra persona que uno está pensando en ella. Los regalos pueden ser costosos o gratis, comprados o hechos a mano.

**Actos de servicio:** el amor expresado con acciones, ayudando de una forma práctica, ayudar a las tareas de la casa, haciendo algo por la otra persona.

**Contacto físico:** tomarse de la mano, abrazarse, dar palmaditas, sentarse cerc