



que me **Cómo quiero**
quieras



WORKBOOK

BY
Adri Merlo

¿Cómo quiero que me quieran?



Si algo he aprendido en la vida es esto: **el amor no es solo algo que sentimos, es algo que construimos**, palabra por palabra, gesto por gesto, día a día. Y muchas veces, cuando creemos que estamos amando con todo nuestro corazón, resulta que la otra persona no lo está recibiendo.

Es como si estuviéramos gritándonos "te amo" en japonés mientras la otra persona solo habla italiano. Hay gestos, hay intentos, algo se entiende por el lenguaje no verbal... pero al final, el mensaje no llega del todo. No porque no haya amor, sino porque no estamos hablándolo en el idioma en el que el otro puede escucharlo.

Esto nos pasa todo el tiempo. En nuestras relaciones de pareja, con nuestros hijos, con nuestros amigos. Nos pasamos la vida diciendo "**te quiero, te valoro, te veo**", pero muchas veces la persona que tenemos enfrente no logra escucharlo. Y lo mismo nos pasa a nosotros: **nos han amado en formas que no supimos reconocer**, porque no nos enseñaron a entender ese idioma.



Los 5 lenguajes del amor: el secreto para conectar de verdad

El Dr. Gary Chapman descubrió algo hermoso y salvador: cada persona tiene una forma preferida de dar y recibir amor. **A esto lo llamó Los 5 lenguajes del amor.** La idea es simple pero poderosa: si aprendes tu idioma del amor y el de quienes te rodean, todo cambia. Es como sintonizar la misma frecuencia y de pronto entender lo que antes parecía ruido.

Los **cinco lenguajes del amor** son:

✦ Palabras de afirmación

Algunas personas **necesitan palabras para sentirse amadas.** Un "estoy tan orgulloso de ti", un "te veo, te valoro, te admiro", o un simple "gracias", les llenan el alma. Para ellas, el amor se escribe y se dice en voz alta. Si este es tu lenguaje del amor, un mensaje inesperado, un cumplido genuino o una nota escrita con cariño pueden hacer que tu día cambie por completo.

Pero si este *no* es tu lenguaje y alguien que amas necesita palabras, aprende a dárselas. Dile lo que piensas, escríbele una carta, recuérdale con palabras lo que su existencia significa para ti. Porque el amor también se pronuncia.





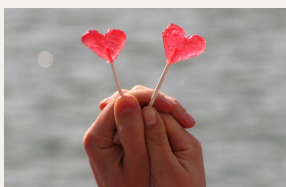
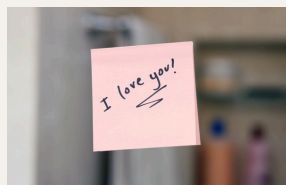
🕒 *Tiempo de calidad*

No se trata solo de estar juntos, sino de estar presentes. Para quienes hablan este idioma, lo más importante es la atención plena. No basta con compartir el mismo espacio físico; necesitan conexión real.

Un café sin celulares, una conversación sin prisas, una mirada que dice "estoy aquí contigo". Si este es tu lenguaje del amor, lo que más anhelas es que alguien te haga sentir que eres su prioridad, aunque sea por un instante.

Y si este no es tu idioma, pero alguien a quien amas lo habla, aprende a escuchar. Apaga el celular, míralo a los ojos, pregúntale cómo está y qué siente. Regálale el tesoro de tu atención.

🎁 *Recibir regalos*



No, no hablamos de materialismo. Para quienes hablan este lenguaje, un regalo no es solo un objeto, es una declaración.

Es el "pensé en ti", el "te conozco", el "te vi en esto y supe que era para ti". No importa el precio, sino la intención. Es el dibujo que tu hijo te hizo con crayones, la flor que alguien cortó en el camino solo para ti, el chocolate que apareció en tu escritorio cuando estabas teniendo un día difícil.

Si este no es tu lenguaje, pero es el de alguien a quien amas, aprende a dar pequeños regalos con significado. No tiene que ser algo costoso. Tiene que ser algo que diga: "te veo. Te quiero. Me importas."

👐 *Actos de servicio*

Para algunos, el amor se **demuestra con acciones**.

Es la taza de café servida en la mañana. Es el carro con gasolina sin que lo pidieras. Es la cena hecha después de un día largo. Es alguien diciendo: "te veo cansado, deja que haga esto por ti".

Si este es tu lenguaje del amor, probablemente te cuesta pedir ayuda, pero cuando alguien hace algo por ti sin que tengas que pedirlo, sientes que el amor te llena hasta desbordarte.

Y si este no es tu lenguaje, pero alguien que amas lo habla, haz el esfuerzo de demostrar amor en acciones. Porque a veces, te quiero se dice en forma de platos lavados o una tarea hecha sin que lo pidieran.

😊 *Contacto físico*

Para otros, el amor **se siente literalmente**.

Es una mano en la espalda, un abrazo largo, un roce en el brazo que dice "estoy aquí". Es acurrucarse en el sillón después de un día difícil, es un beso en la frente, es el calor de otro cuerpo recordándote que no estás solo.

Si este es tu lenguaje del amor, es posible que te sientas desconectado cuando alguien que amas no te toca. Y si no es tu lenguaje, pero lo es para alguien importante en tu vida, aprende a abrazar más. A tocar con intención. A demostrar amor con la piel.



Hablar el idioma del amor cambia todo

Por mucho tiempo, yo pensaba que mi forma de demostrar amor era suficiente. **Hasta que entendí que le estaba hablando en japonés a alguien que solo entendía italiano.**

Aprender mi lenguaje del amor y el de los demás me ha salvado en mis relaciones: con mi pareja, con mi hijo, con mis alumnos, mis colegas, incluso con mis empleados. **Me ha ayudado a dar feedback con amor, a celebrar a los demás de una manera que realmente los haga sentir vistos, y también (¡lo más difícil para mí!) a aprender a recibir amor cuando me lo dan en su propio idioma.**

Este test es un punto de partida. Te va a mostrar cómo te gusta que te quieran. Cada pregunta te presenta dos frases. Ambas son formas hermosas de demostrar amor, pero una resonará más contigo.

Elige la que más te haga sentir **“sí, eso me llena”**.

Y después, usa este conocimiento. **Porque el amor no solo se siente, el amor se aprende.** Y cuando hablamos en el idioma correcto, el mensaje llega claro, directo y al corazón.



Haz el test en la siguiente página

En cada número, hay 2 enunciados, elige la letra con la que más te identifiques y anótala en la línea punteada de la derecha.

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 hacer cosas 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 dé 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 Ver que mi pareja reaccione de manera positiva a lo que yo hago me encanta **D** Valoro mucho que mi pareja me ayude en algo que sé que odia 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 gustaría 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 encantaría que mi pareja y yo siempre nos abrazáramos **D** Me gustaría que mi pareja me ayudara más cuando tengo mucho quehacer.

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 gustaría que mi pareja siempre me dijera lo importante que soy para ella.

23. C Creo que sí es importante que alguien que le ama le dé regalos **D** Que alguien que le quiere le ayude sin preguntar es importante para mí.

24. B Me gustaría que mi pareja me escuchara con atención y sin interrupciones **C** Me gustaría que mi pareja siempre me diera regalos.

25. D Cuando estoy cansado lo que más necesito es que 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 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 extraño.

Ahora cuente 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

Adaptado del libro: Los 5 lenguajes del Amor de Gary Chapman, Editorial Northfield Publishing. Puede visitar el sitio del autor en www.fivelovelanguages.com



Conclusión

El amor se aprende, se habla y se recibe

Si llegaste hasta aquí, quiero decirte algo importante: **ya estás en el camino**. Ya estás explorando cómo quieres ser amado y cómo puedes amar mejor. Y eso, en sí mismo, es un acto de amor.

Conectar con nuestro lenguaje del amor nos cambia. Nos permite pedir lo que necesitamos con claridad, recibir lo que nos dan con gratitud y aprender a ver el amor que siempre ha estado ahí, aunque no lo reconociéramos.

Quiero agradecerte por tomarte este tiempo para ti, por elegir crecer, por querer amar con más intención. Y para acompañarte en este camino, quiero regalarte un **20% de descuento** en mis ebooks:

📖 **Abraza y Acepta Lo Que Es** – Un viaje hacia la aceptación radical, la paz con lo que no puedes controlar y la libertad de soltar la lucha.

📖 **El Arte de Dejar Ir y Fluir** – Un recorrido profundo por la magia de soltar lo que ya no te sirve, abrirte a nuevas oportunidades y aprender a confiar en la vida.

Usa el código **AMOR20** al comprarlos en mi tienda de Patreon: 🗑️ patreon.com/elcaminobyadriemerlo/shop

Gracias por estar aquí, por leer, por hacerte preguntas y por comprometerte con tu crecimiento. Que este sea el inicio de relaciones más plenas, amorosas y auténticas—contigo y con los demás.

Con cariño, Adriana Merlo 🧡🌟

Adri Merlo



Estudiante del alma

+1-52-1-55-4466-5176

 hola@adrimerlo.com

Soy una estudiante del alma, convencida de que la vida es una aventura caótica y hermosa que nos transforma constantemente, guiándonos hacia nuestra versión más auténtica y libre. Mi sensibilidad y percepción me han permitido explorar profundamente el mundo, aunque a veces esto fue una carga, llevándome a caminos y personas equivocadas. Sin embargo, cada error ha sido una lección invaluable que me ha nutrido.

A pesar de mis estudios y certificaciones, la vida misma —con sus alegrías y dolores— ha sido mi maestra más valiosa. Estoy aquí para caminar contigo en cualquier fase en la que te encuentres, con el corazón abierto.

La maternidad es mi bendición espiritual más profunda. Con mis dos pequeños, vivo una experiencia sagrada que me reta a poner en práctica todo lo aprendido, redefiniendo mi propósito cada día.

A lo largo del camino, he iniciado negocios, cerrado otros, dado clases y coaching, enfrentado pérdidas, como la de mi salud, e incluso de un hijo. Conocí las profundidades de la depresión y la paz al reconectar con mi propósito.

Aún sigo caminando este camino, asimilando cada lección de la vida y compartiéndola con quienes acompaño. Estoy aquí para caminar a tu lado, en tus transformaciones, tus retos y tus victorias.

VER CV AQUÍ