

## The Relational Framework

Dr. Gary Chapman revolutionized relationship psychology by discovering that we express and receive emotional care through 5 distinct languages. Relationship friction often stems from a translation gap, not a lack of love.

## The 5 Core Languages

### 1. Words of Affirmation

Verbal compliments, words of appreciation, and encouragement. Actionable: *"I truly admire your dedication on this project."*

### 2. Quality Time

Undivided attention with no digital devices or distractions. Actionable: *Going for an intentional walk together to chat without interruptions.*

### 3. Receiving Gifts

Tangible, visual representations of thoughtful connection. Actionable: *Bringing home their favorite pastry spontaneously.*

### 4. Acts of Service

Actions that ease responsibilities or reduce pressure. Actionable: *Voluntarily managing dinner chores after an exhausting day.*

### 5. Physical Touch

Non-verbal physical safety (hugs, holding hands). Actionable: *An intentional, long hug when arriving home.*

## El Marco Relacional

El Dr. Gary Chapman revolucionó la psicología de pareja al descubrir que expresamos y recibimos afecto mediante 5 canales distintos. Las fricciones de pareja suelen ser problemas de traducción, no de desafecto.

## Los 5 Lenguajes Clave

### 1. Palabras de Afirmación

Elogios verbales, expresiones sinceras de aprecio y ánimo. Práctico: *"Admiro profundamente tu dedicación en este proyecto."*

### 2. Tiempo de Calidad

Atención plena e indivisa, sin teléfonos móviles ni pantallas. Práctico: *Dar un paseo juntos conversando de forma exclusiva sin prisas.*

### 3. Recibir Regalos

Símbolos visuales y tangibles de que pensaste en el otro. Práctico: *Sorprenderle con su dulce favorito de camino a casa de forma espontánea.*

### 4. Actos de Servicio

Acciones que alivian responsabilidades y reducen el estrés. Práctico: *Encargarse de la cena de forma voluntaria tras un día agotador.*

### 5. Toque Físico

Contacto físico no verbal que aporta seguridad instantánea. Práctico: *Dar un abrazo largo y silencioso al reencontrarse al final del día.*

## SELF-ASSESSMENT & PRIORITY ORDER SHEET / HOJA DE AUTOEVALUACIÓN

Rate each field from 1 (Does not describe me) to 5 (Perfectly describes me). / Evalúa cada casilla de 1 (No me identifica) a 5 (Me describe totalmente).

### [EN] Statement A (Words)

I feel deeply connected when my partner praises my efforts or expresses gratitude vocally. Score (1-5): [ ]

### [EN] Statement B (Time)

I value undivided, focused conversations and shared device-free experiences above all else. Score (1-5): [ ]

### [EN] Statement C (Gifts)

Physical items, regardless of cost, make me feel valued because they show thoughtful planning. Score (1-5): [ ]

### [EN] Statement D (Service)

When my partner helps with chores or responsibilities spontaneously, I feel cared for. Score (1-5): [ ]

### [EN] Statement E (Touch)

Holding hands, receiving hugs, or proximity on the sofa communicates safety directly to me. Score (1-5): [ ]

### [ES] Enunciado A (Palabras)

Me siento muy conectado cuando mi pareja elogia mis esfuerzos o me da las gracias de viva voz. Nota (1-5): [ ]

### [ES] Enunciado B (Tiempo)

Valoro las charlas enfocadas y experiencias compartidas sin interrupción de pantallas. Nota (1-5): [ ]

### [ES] Enunciado C (Regalos)

Los detalles físicos, sin importar el costo, me hacen sentir valioso porque demuestran que pensaron en mí. Nota (1-5): [ ]

### [ES] Enunciado D (Servicio)

Cuando mi pareja colabora en las tareas o alivia mis cargas cotidianas, me siento muy querido. Nota (1-5): [ ]

### [ES] Enunciado E (Toque)

Caminar de la mano, recibir abrazos o la cercanía física en el sofá me transmiten amparo inmediato. Nota (1-5): [ ]

### MY PERSONAL LOVE LANGUAGE ORDER / MI ORDEN DE PRIORIDAD DE LENGUAJES

Rank / Lugar	Primary Language / Lenguaje del Amor	Score / Puntaje
1° Place (Primary)		
2° Place		
3° Place		
4° Place		
5° Place		

Tip: Share these ranks with your partner to avoid trying to fill each other's emotional tank with the wrong language. / Nota: Comparte este orden con tu pareja para evitar llenar el tanque emocional mutuo usando el canal equivocado.