

¿Cuáles son los 5 lenguajes de amor?

Según el libro, estos son los cinco lenguajes de amor y lo que cada uno significa:

Palabras de afirmación: "Este lenguaje usa palabras para afirmar a otras personas".

Ejemplo: le duchas a tu pareja en cumplidos verbales y le haces saber cuánto te importan a través de las palabras.

Tiempo de calidad: "Este lenguaje se trata de brindarle a la otra persona toda su atención".

Ejemplo: Pasas mucho tiempo uno a uno con la otra persona, ya sea que tengas citas o salgas a cocinar juntos en casa.

Recibir regalos: "Para algunas personas, lo que los hace sentir más amados es recibir un regalo".

Ejemplo: compras regalos para la otra persona para mostrarles que estabas pensando en ellos y que te importan.

Actos de servicio: "Para estas personas, las acciones hablan más que las palabras".

Ejemplo: Haces cosas por la otra persona, como invitarlos a cenar o incluso recoger algunos de sus recados para darle un descanso.

Toque físico: "Para esta persona, nada habla más profundamente que el toque apropiado".

Ejemplo: usted es físicamente íntimo con la otra persona, aunque el lenguaje físico de contacto físico no tiene que ser sexual. También podría significar que los tocas platónicamente, como una palmada en la espalda o un máximo de cinco.

Todos usamos algunos lenguajes de amor más que otros, y cada uno de nosotros tiende a tener un lenguaje de amor primario. La idea del Dr. Chapman es que si tiende a querer pasar mucho tiempo de calidad con su pareja, pero ellos sienten que dar regalos cuando pasan un tiempo juntos es suficiente, es posible que no entiendan el amor del otro. Es por eso que comprender su lenguaje de amor (lo que proporciona y lo que espera) y el lenguaje de amor de su pareja (lo que proporcionan y lo que esperan) es clave para ayudarse mutuamente a sentirse amados.

¿Cómo puedes usar los cinco lenguajes del amor en el trabajo?

Por supuesto, los cinco lenguajes de amor también pueden ser aplicables al lugar de trabajo. Ahora que ha respondido el cuestionario y sabe cuál es su propio lenguaje de amor, también puede determinar mejor los idiomas de amor de su jefe, compañeros de trabajo y compañeros de equipo, y trabajar con ellos con una

comprensión más profunda. Comprender los cinco lenguajes del amor puede ayudarlo a construir relaciones con la alta gerencia y los empleados a su propio nivel. Aquí hay algunos ejemplos de cómo usar cada lenguaje de amor con su jefe, compañero de trabajo y equipo.

Con tu jefe

1. Palabras de afirmación

Para usar palabras de afirmación con su jefe, puede considerar avisarle cuando sus comentarios sean útiles para usted y decirle cuándo ha hecho algo que ha demostrado ser beneficioso para usted. La comunicación abierta es clave en cualquier relación jefe-empleado, y si bien un jefe debe compartir palabras de afirmación con su empleado (léase: refuerzo positivo), es igualmente importante informarle a su jefe cuando está siendo un gran jefe.

2. Tiempo de calidad

Pasar tiempo de calidad con su jefe no tiene por qué ser frecuente, pero debe reunirse uno a uno con su jefe para discutir objetivos, hacer preguntas y trabajar juntos. Su éxito a menudo depende de su éxito, por lo que su jefe debería ayudar a aclarar cualquier inconsistencia, definir objetivos y ayudarlo a alcanzar esos objetivos. Las reuniones uno a uno pueden tener lugar en la oficina si tiene una relación más formal, o si tienen lugar durante el almuerzo. De cualquier manera, el tiempo de calidad es útil para construir una buena relación y trabajar juntos para avanzar.

3. Recibir regalos

En las relaciones, puede darle joyas, cenas, flores u otro regalo a su pareja. Por supuesto, esos no son regalos apropiados para su jefe, sin embargo. En cambio, el lenguaje de amor de "recibir regalos" en el lugar de trabajo tendrá que ver con incentivos. Por ejemplo, su jefe puede ofrecerle incentivos (como bonificaciones) por un buen trabajo, y puede darle crédito a su jefe por los éxitos que logre; ese crédito también ayudará al jefe de su jefe a comprender su trabajo bien hecho, lo cual es un regalo en sí mismo.

4. Actos de servicio

Por supuesto, no desea ser el felpudo de nadie en el lugar de trabajo, especialmente cuando tiene que asumir sus responsabilidades reales. Pero si su jefe necesita ayuda con un proyecto, es posible que desee considerar ser voluntario. No solo será un acto de servicio que su jefe apreciará, sino que también podría impulsar su carrera para avanzar.

5. Toque físico:

Por supuesto, el lenguaje de amor "toque físico" que puede usar con su pareja no tiene lugar en el lugar de trabajo. Pero estrechar respetuosamente la mano de su jefe cuando los saluda es bienvenido y a menudo apreciado.

Con su compañero de trabajo

1. Palabras de afirmación

Al igual que le haría saber a su jefe cuándo sus comentarios son útiles, es bueno informarles a sus compañeros de trabajo cuando sus comentarios sean útiles. Del mismo modo, los compañeros de trabajo a menudo serán aquellos en cuyo trabajo usted confía y quienes confían en su trabajo; es posible que estén haciendo un proyecto juntos y, para cumplir con sus deberes, necesita que terminen los suyos. Por ejemplo, si está escribiendo un anuncio para un cliente, es posible que necesite a su compañero de trabajo en operaciones de publicidad para asegurar al cliente y definir los objetivos del cliente para el anuncio antes de que pueda comenzar. Si lo hacen con tiempo para que cumpla con sus propios plazos, es posible que desee compartir palabras de afirmación con ellos. Siempre se agradece un "gracias", especialmente si un compañero de trabajo se ha esforzado por usted.

2. Tiempo de calidad

Pasar tiempo de calidad con tus compañeros de trabajo aumenta la moral del lugar de trabajo. La investigación actual sugiere que todos los tipos de relaciones con los compañeros de trabajo juegan un papel cada vez más importante en la satisfacción laboral. De hecho, el secreto de la productividad en el lugar de trabajo podría ser incluso las relaciones laborales. Un estudio en Fierce, Inc. encuestó a más de mil personas para conocer el impacto de las relaciones entre los compañeros de trabajo, y descubrió que casi las tres cuartas partes de los encuestados consideran dos o más compañeros de trabajo amigos y los empleados y grupos de trabajo más productivos tienen un mejor amigo en el trabajo. Para tener más tiempo de calidad con los compañeros de trabajo, puede considerar ir a las horas felices y otros eventos de trabajo externos.

3. Recibir regalos

Un regalo para su compañero de trabajo podría ser tan simple como pastelitos en su cumpleaños o compartir suministros de oficina con ellos cuando se están agotando. Las relaciones laborales no dependen de los "regalos", pero los regalos no tienen que ser tan tradicionales. También es posible que desee obtener un regalo para los compañeros de trabajo durante las vacaciones

4. Actos de servicio

Un acto de servicio no tiene que ser mucho. Tal vez envíe una tarea antes de la fecha límite para darle a su compañero de trabajo que sabe que se va de vacaciones pronto un poco más de tiempo para contribuir con su parte antes de que se vayan. O tal vez los ayudes asumiendo tareas y reemplazándolas mientras están fuera.

5. Toque físico

Nuevamente, estrechar respetuosamente las manos de sus compañeros de trabajo cuando los saluda es una forma profesional de contacto físico. O tal vez chocas los cinco cuando alcanzas una meta.

Con su equipo

1. Palabras de afirmación

Su equipo depende el uno del otro para lograr el éxito mutuo. Si a una persona le va bien, al equipo le va bien. Asegúrese de agradecer y dar crédito a sus compañeros de equipo por un trabajo que beneficie bien al equipo. El hecho es que muchas mujeres no suelen tomar crédito por su propio trabajo, especialmente en entornos de equipo. La investigación muestra que cuando las mujeres tienen otros defensores que promocionan su arduo trabajo, obtendrán el crédito que merecen con mayor frecuencia.

2. Tiempo de calidad

La mejor manera de demostrar que eres un jugador de equipo es presentarte, todo el tiempo. Aparecer en las reuniones de equipo. Preséntese en la oficina a tiempo para comenzar sus proyectos. No saltes temprano. Preséntese para todas las cosas que son importantes para el desarrollo de un proyecto de equipo. Su equipo probablemente pase mucho tiempo de calidad juntos ya trabajando en proyectos. Dicho esto, puede pasar tiempo fuera de la oficina realizando actividades de trabajo en equipo para impulsar la comunicación, la resolución de problemas y la confianza entre ellos.

3. Recibir regalos

Dar un merecido crédito a un compañero de trabajo en el equipo es un regalo, porque puede significar que son promovidos o recompensados por su arduo trabajo de los superiores más adelante.

4. Actos de servicio

Al igual que los actos de servicio para sus compañeros de trabajo, los actos de servicio para los equipos no necesitan ser demasiado. Los actos de servicio entre los miembros del equipo pueden incluir recoger tareas para un miembro del equipo que está enfermo o de vacaciones, por ejemplo.

5. Toque físico

Puede celebrar los éxitos del equipo con palmas y palmaditas en la espalda.