

Usando los lenguajes del amor para el cuidado y la tranquilización personales

El cuidado personal ocurre cuando tomamos medidas que nos ayudarán a llenar nuestro tanque de gasolina, de modo que cuando necesitemos hacer cosas especialmente exigentes tengamos la energía para sobrellevarlas y superarlas. Una estrategia importante para cuidarnos y regular la intensidad de nuestra experiencia es saber cómo consolarnos y calmarnos cuando nos suceden cosas importantes.

Saber qué nos hace sentir que nos quieren podría ayudarnos a demostrarnos amor a nosotres mismos. En otras palabras, si sabes cómo sentirte querido, podrías usar ese conocimiento para encontrar formas de ayudarte a tí mismo a sentirte cuidado y, por lo tanto, autocalmarte.

En este documento, me gustaría guiarte para que descubras cómo usar tu “lenguaje del amor” (los cinco desarrollados por el Dr. Gary Chapman) para practicar el autocuidado.

Aviso: Aunque he modelado este concepto basándome en la premisa básica de las ideas del Dr. Chapman, no adhiero ni apoyo ningún uso particular de los “lenguajes del amor” en las relaciones tal como las presenta el Dr. Chapman.



TIPO DE
LENGUAJE:

Palabras de Afirmación



SIGNIFICA QUE SIENTO
CUIDADO CUANDO:

Alguien usa sus palabras para
expresar su afecto y cuidado.
hacia mi.



MIS ESTRATEGIAS
DE AUTOCUIDADO
PUEDEN SER:

- Encontrar un mantra que pueda repetir en mi cabeza, por ej. "no fue mi culpa", "soy una buena persona".
- Escribirme cartas empleando una voz amable y cariñosa.
- Agrega las tuyas:



TIPO DE
LENGUAJE:

Actos de Servicio



SIGNIFICA QUE SIENTO
CUIDADO CUANDO:

Alguien hace algo por mi que hace que sea más fácil cumplir mis responsabilidades.



MIS ESTRATEGIAS
DE AUTOCUIDADO
PUEDEN SER:

- Reservar tiempo para realizar tareas breves que me faciliten el día siguiente.
- Estirar o meditar por la noche para dormir más relajado.
- Agrega las tuyas:



TIPO DE
LENGUAJE:

Contacto Físico



SIGNIFICA QUE SIENTO
CUIDADO CUANDO:

Alguien me abraza, se acurruca
conmigo o busca proximidad física
conmigo.



MIS ESTRATEGIAS
DE AUTOCUIDADO
PUEDEN SER:

- Envolverme con una bufanda larga y ancha y apretarme con fuerza.
- Encontrar una manta mullida y suave y sentir su textura con la punta de los dedos.
- Agrega las tuyas:



TIPO DE
LENGUAJE:

Tiempo de Calidad



SIGNIFICA QUE SIENTO
CUIDADO CUANDO:

Alguien me presta toda su atención
y se alegra de pasar ese tiempo
conmigo.



MIS ESTRATEGIAS
DE AUTOCUIDADO
PUEDEN SER:

- Programar algo de tiempo para hacer cosas agradables: darme un baño, leer un libro.
- Crear una rutina para antes de dormir que se centre en cosas que me hagan sentir bien.
- Agrega las tuyas:



TIPO DE
LENGUAJE:

Dar Regalos



SIGNIFICA QUE SIENTO
CUIDADO CUANDO:

Alguien me da símbolos tangibles
de lo que piensa de mi.



MIS ESTRATEGIAS
DE AUTOCUIDADO
PUEDEN SER:

- Crear un presupuesto mensual para pequeños obsequios que pueda hacerme.
- Hacer arte/manualidades para mi propio disfrute.
- Agrega las tuyas:
