

# ANEXOS

## ANEXO # 1.

### ENCUESTA PARA MEDIR LA CALIDAD DE LA COMUNICACIÓN QUE TIENEN LAS PAREJAS DE LA VDA CHARGUAYACO DEL MUNICIPIO DE PITALITO (H)

Marque enfrente de la pregunta con una X, su respuesta.

¿Cómo es la comunicación en su relación? Mala \_\_, Regular \_\_, Buena \_\_.

La relación con su cónyuge es. Mala \_\_, Regular \_\_, Buena \_\_.

La manera como se solucionan los conflictos es. Mala \_\_, Regular \_\_, Buena \_\_.

La calidad de tiempo que pasa con su pareja es. Mala \_\_, Regular \_\_, Buena \_\_.

¿Está satisfecho(a) con su relación? Si \_\_, No \_\_.

¿Usted confía en su pareja? Si \_\_, No \_\_.

¿Es feliz con la forma en que su pareja lo(a) trata? Si \_\_, No \_\_.

## Anexo # 2

Tema: importancia de una comunicación clara en las parejas.

Expositor: Jesús Andrés Fonseca.

Comunicarnos significa intercambiar mensajes con otra persona o personas, con la intención de conectarnos con ellas y compartir (dar y/o recibir) alguna idea, valor, emoción, meta, etc. Para ello, es indispensable que esas otras personas escuchen y entiendan correctamente nuestro mensaje.

Las personas nos comunicamos de dos maneras.

- Verbal: a través de las palabras y la escritura.
- No verbal: corporalmente. (Gestos, movimientos etc.)
- La mayoría de los problemas de pareja surgen por una mala comunicación o por la falta de ésta. No se escuchan realmente uno al otro o se dejan de hablar adecuadamente, es decir, se atacan, insultan, humillan, gritan, etc.

También puede suceder que eviten la comunicación como una manera de castigar al otro, ignorándolo.

- Cuando iniciamos una relación de pareja, uno de nuestros principales objetivos, sobre todo en un principio, es compartir nuestros aspectos más íntimos y así, establecer un fuerte lazo de unión.

No podemos establecer una buena relación si la basamos en nuestra capacidad de adivinar lo que la otra persona quiere, siente y piensa o si queremos que ella actúe de esta manera.

Por lo tanto, tan importante como preguntar, es expresar nuestros pensamientos y sobre todo nuestros sentimientos.

- Debemos tener en claro que es a través de la comunicación es como conocemos a nuestra pareja, su vida, deseos, valores, inquietudes, etc. y permitimos que ella nos conozca, por lo que puede ser, también, una de las mejores herramientas para resolver muchos de nuestros problemas.

Recordemos que convivimos con una persona totalmente distinta a nosotros, si analizamos en la parte física somos muy diferente, ahora mucho más en lo emocional y mental.

Es necesario entender, que cuando nosotros expresamos algo, verbal o corporalmente, la persona que recibe el mensaje en este caso nuestra pareja va a tener una reacción o respuesta, y ésta puede no ser la que esperábamos.

Esto se debe a las experiencias pasadas, valores y creencias personales, que pueden estar afectándole. Por lo tanto, es necesario hablar con claridad y preguntar todo lo que no nos quede claro.

- Una buena comunicación, fortalece la relación de pareja y cuando esto se da, se establece un círculo virtuoso que mejora la calidad de nuestra vida.

Para todo esto es necesario aprender a establecer un diálogo respetuoso y fluido, y que vaya acompañado de una comunicación corporal adecuada.

Necesitamos mantener viva nuestra comunicación, es decir, conversar todos los días, hablando sobre lo que nos interesa o lo que le interesa a nuestra pareja, animándola a que ella haga lo mismo, a pesar del cansancio y de los problemas de la vida diaria.

Para que una comunicación sea agradable, no es necesario buscar temas de gran importancia o grandes problemas, con compartir el día a día de manera adecuada, puede ser suficiente.

- Si tenemos un problema o deseamos quejarnos por algún motivo, es importante hacerlo, pero sin atacar al otro, y evitando que la mayor parte de nuestra comunicación sean sólo quejas y lamentos.

Cuando éstos son parte constante en la comunicación de pareja, la persona que recibe las quejas tiende a evitar a su pareja, deja de escucharla o acaban discutiendo y atacándose mutuamente.

- Una de las principales reglas y quizás la más importante debería de ser la de mantener siempre el respeto, tanto en relación a nuestra pareja como a nosotros mismos.

Nunca vamos a poder mantener una buena comunicación y, sobre todo, una buena relación de pareja, si la primera está basada en insultos, humillaciones, deseos de lastimar al otro, etc.

Si estamos enojados, debemos aprender a controlar nuestro enojo y a expresarlo de manera adecuada. Recuerda que el respeto, la paciencia, empatía y tolerancia, son la base de una buena comunicación.

Existen diferentes maneras de discutir o expresar una molestia, pero enfocarse sólo en lo negativo o atacar a nuestra pareja, definitivamente no es la adecuada.

Además, para enriquecer nuestra relación siempre es importante comunicar lo positivo, sin ningún otro motivo que simplemente para reconocérselo a la otra persona.

### **Anexo # 3**

Segunda charla.

Taller: Para hombres.

Tema: comunicarnos adecuadamente.

Expositor: Jesús Andrés Fonseca.

Con frecuencia, los problemas surgen porque no sabemos escuchar y con esto no me refiero a simplemente oír.

Aunque oír y escuchar parecen ser lo mismo, no lo son en lo absoluto ya que uno puede oír sin escuchar. Ahora veremos por qué.

Oír quiere decir que percibimos los sonidos a través de los oídos, sin necesariamente entender lo que estamos oyendo. Por el contrario, para escuchar algo, debemos tener activados otros sentidos para entender lo que estamos oyendo.

Por ejemplo. Al oír sólo tenemos activado nuestro sistema auditivo, mientras que cuando escuchamos también debemos prestar atención, concentrarnos, pensar y razonar.

El oír es un acto involuntario, mientras que el escuchar es un acto intencionado.

Por ejemplo, yo te puedo estar oyendo, pero si no te pongo atención no voy a entender lo que me estás diciendo, por lo tanto, te oí pero no te escuché.

- Entonces escuchar significa poner atención, mostrar nuestro interés, ver qué es lo que la otra persona está sintiendo y preguntarle cuando tenemos una duda o deseamos que hable más ampliamente sobre algún aspecto.

Segunda charla.

Taller: Para Mujeres.

Tema: comunicarnos adecuadamente.

Expositor: Ruby Emilce Joaqui.

Con frecuencia, los problemas surgen porque no sabemos escuchar y con esto no me refiero a simplemente oír.

Aunque oír y escuchar parecen ser lo mismo, no lo son en lo absoluto ya que uno puede oír sin escuchar. Ahora veremos por qué.

Oír quiere decir que percibimos los sonidos a través de los oídos, sin necesariamente entender lo que estamos oyendo. Por el contrario, para escuchar algo, debemos tener activados otros sentidos para entender lo que estamos oyendo.

Por ejemplo. Al oír sólo tenemos activado nuestro sistema auditivo, mientras que cuando escuchamos también debemos prestar atención, concentrarnos, pensar y razonar.

El oír es un acto involuntario, mientras que el escuchar es un acto intencionado.

Por ejemplo, yo te puedo estar oyendo, pero si no te pongo atención no voy a entender lo que me estás diciendo, por lo tanto, te oí pero no te escuché.

- Entonces escuchar significa poner atención, mostrar nuestro interés, ver qué es lo que la otra persona está sintiendo y preguntarle cuando tenemos una duda o deseamos que hable más ampliamente sobre algún aspecto.

Uno de los problemas en la comunicación en la relación de pareja es que, por temor a iniciar un conflicto, nos quedemos callados con nuestra molestia, permitiendo que ésta vaya creciendo cada vez más, hasta que explotemos y la expresemos de una manera inadecuada y destructiva.

¿Qué hacer?

No permitas que el cansancio y sobre todo la rutina te impidan mantener la intimidad con tu pareja, en donde puedan hablar de ustedes mismos. Esto fortalece el amor.

Si tu pareja no te da aquello que necesitas o esperas, no te enojés, díselo y ayúdala a que te conozca y te entienda.

Cuando discutas con tu pareja, mantén la calma y no te enfoques únicamente en defender tu punto de vista. Escucha con empatía lo que ella quiere decirte y trata de entender, no sólo lo que te dice, sino también lo que siente. Sin embargo, no adivines, corrobóralo con ella.

Recuerda que no siempre tienes la razón y que reconocer que estás equivocado no sólo es muestra de flexibilidad e inteligencia, sino de capacidad para mantener mejores relaciones. Sin embargo, no le des la razón a tu pareja simplemente por evitar un conflicto. Cuando lo hagas, debes de estar convencido.

Cuando tengan un problema, nunca, nunca se dejen de hablar, ya que en un principio puede ser una forma de “castigar” a tu pareja, pero después se vuelve una costumbre que sólo crea una gran distancia entre ustedes.

Cuando tu pareja te diga algo que no te guste, piensa en lo te está diciendo, antes de enojarte. Es posible que tenga razón o que haga ese comentario, no para atacarte, sino para que entiendas lo que le pasa o lo que desea.

Aprende a pedir lo que deseas, sin esconderte detrás de un falso orgullo y convence a tu pareja para que haga lo mismo.

Cuiden su tono de voz y lenguaje corporal, porque en ocasiones, es más importante cómo se dice algo, que las palabras pronunciadas.

Utiliza el sentido del humor en la comunicación con tu pareja, pero no para burlarte o reírte de ella.

Si te cuesta trabajo comunicarte verbalmente, utiliza el lenguaje corporal (besos, caricias, contacto, etc.).

En ocasiones nos enfrentamos a sentimientos o situaciones que consideramos demasiado íntimos y personales como para compartirlos. No tienes que hacerlo, a menos que esperes algo de tu pareja y ésta no te lo pueda dar si no tiene la información correcta.

#### **Anexo # 4.**

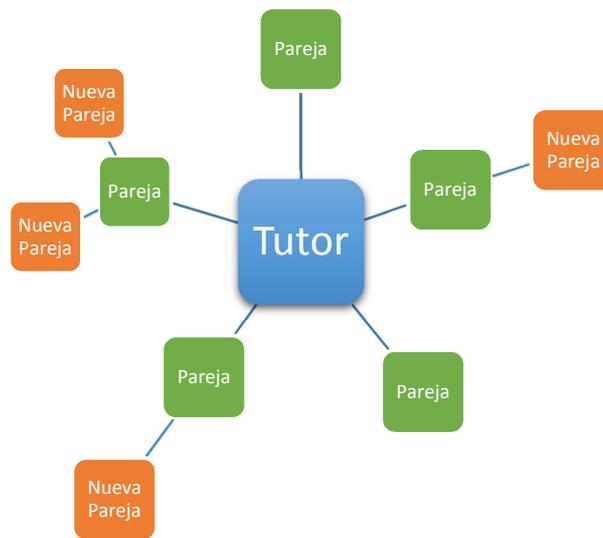
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROYECTO																				
"ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN LAS PAREJAS DE LA VEREDA CHARGUAYACO DEL MUNICIPIO DE PITALITO"																				
RESPONSABLE: JESUS ANDRES FONSECA																				
MES	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDAD																				
Socializacion del proyecto con miembros de la JAC de la vda Charguayaco.					X															
Concertacion con comerciantes de Pitalito para el manejo del presupuesto y tambien con el Batallon.						X														
Integracion y aplicacion de la encuesta a las parejas de la vda Charguayaco										X										
Primera charla dirigida a las 10 parejas.											X									
Taller dirigido a hombres y mujeres por aparte.												X								
Segunda charla dirigida a las parejas de la vda charguayaco.													X							
Evaluacion y conclusion														X						
Presentacion de Resultados															X					

## Anexo # 5

PRESUPUESTO PARA TODO EL PROYECTO			
Cant	Articulo	Costo	Inversionista
16	Transporte (Pasajes)	32.000 \$	Comercio de Pto.
	Papelería	10.000 \$	Comercio de Pto.
20	Lapiceros	6.000 \$	Comercio de Pto.
80	Refrigerios	160.000 \$	Comercio de Pto
1	Alquiler Video Been	30.000 \$	Comercio de Pto
	Otros	30.000 \$	Comercio de Pto
	Total Gastos:	168.000 \$	

## Anexo # 6

### Plan de comunicación



## Anexo # 7.

<b>Factores Internos</b>	<b>Fortalezas Internas. (F)</b> Hay mucho interés por parte de las parejas de aprender estrategias para mejorar su comunicación.	<b>Debilidades Internas. (D)</b> Destinan poco tiempo para compartir como pareja.
<b>Factores Externos.</b>		
<b>Oportunidades Externas. (O)</b> La administración municipal está comprometida en brindar apoyo a la comunidad en este tema y la iglesia está presta a aportar sus conocimientos.	<b>Estrategia F-O.</b> Aprovechar el interés que tienen las parejas por fortalecer su relación y buscar apoyo por parte de la alcaldía para patrocinar conferencias, talleres encuentros que ayuden al fortalecimiento de los matrimonios.	<b>Estrategia D-O</b> Aprovechar los recursos asignados por el municipio para este asunto y así despertar el interés de las parejas, ya que no tendrán que invertir muchos recursos para participar en dichos proyectos.
<b>Amenazas Externas. (A)</b>	<b>Estrategia F-A</b>	<b>Estrategia D-A</b>

El exceso de trabajo y el ritmo de vida tan acelerado que se vive en este tiempo.	Enseñar a aprovechar las redes sociales (Facebook, WhatsApp etc.) para estar cerca de su pareja.	Enseñar la importancia y necesidad de pasar tiempo de calidad como pareja.
---	--	--

## Anexo # 8



## Anexo # 9

LISTADO DE ASISTENCIA  
 "ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN LAS PAREJAS DE LA VDA  
 CHARGUAYACO DEL MUNICIPIO DE PITALITO (H)"

	NOMBRE COMPLETO	CELULAR	ESTADO CIVIL (Casado, Unión Libre)	FIRMA
1	Luis Alberto Toja	3124062341	casado	Luis Alberto Toja
2	Valencia Medina	3156016596	casada	Valencia Medina
3	Margarita Barrera Pinto	3213847000	casada	Margarita Barrera
4	Corona de Jesús Molina	3125423464	Casada	Corona de J. Molina
5	Ándrea Lopez Gomez	3228892594	novia	Ándrea Lopez Gomez
6	Jaime Murcia Muñoz	3193390803	Novio	Jaime Murcia
7	Julliana Alvaron Villaguitan	320478403	unión libre	Julliana Alvaron
8	Monica Diaz Ruiz	3152617783	casada	Monica Diaz Ruiz
9	Yoli Soja P.	3143160260	casada	Yoli Soja P.
10	Willy Muñoz Q	3152817785	casado	Willy Q
11	Flor pinto	3213302871	casado	Flor pinto
12	Sabrida Acosta pinto	3144671452	casada	Sabrida Acosta
13	M <sup>rs</sup> Lora Perdomo	3132437664	Casada	Maria I perdomo
14	Ara Medina	3114469980	Casada	Ara bebory medina
15	Eduardo Giraldo		casado	Eduardo
16	Claudia Milena Palachea	3212462005	casada	claudio Milena palachea
17	Diego Armando Ruiz	3133059361	Casado	Diego A. Ruiz Alvarez
18	Javier Barrera	3152724293	casado	Javier Barrera
19	Edys Giraldo sterling	3203623323	CASADO	Edys Giraldo
20	Martin Alvarado	3134536406	casado	Martin