



GUÍA PRÁCTICA DE MEJORAMIENTO DE VIDA



Agencia de Cooperación Internacional del Japón



Ministerio del Ambiente



Ministerio de Salud Pública



Ministerio de Educación

Proyecto de Desarrollo Rural Integral Sostenible en la Provincia de Chimborazo (Proyecto Minka Sumak Kawsay)

Oficina. 4to piso en GADPCH, Primera Constituyente y Carabobo Esquina, Riobamba, Provincia de Chimborazo, República de Ecuador

Tel.: +593-32-960-209 (Ext.430)

<http://www.jica.go.jp/project/spanish/ecuador/001/index.html>



PROYECTO DE DESARROLLO RURAL INTEGRAL SOSTENIBLE EN LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO



GUÍA PRÁCTICA DE MEJORAMIENTO DE VIDA “ALLI KAWSANAMANTA”

Ecuador, Mayo del 2015



Agencia de Cooperación
Internacional del Japón



Gobierno Autónomo Descentralizado
de la Provincia de Chimborazo



Ministerio
de Agricultura, Ganadería,
Acuicultura y Pesca



Ministerio
del Ambiente



Ministerio
de Salud Pública



Ministerio
de Educación

Elaboración de la Guía Práctica de Mejoramiento de Vida, “Alli Kawsanamanta”

Publicación financiada por la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA)

Texto:

- Lic. Satsuki Yanagihara, Experta de JICA en Mejoramiento de Vida

Coordinación, edición y revisión:

- Msc. Toshiaki Kurihara, Experto de JICA en Desarrollo Participativo / Coordinador del Proyecto Minka Sumak Kawsay (PMSK)

Revisión:

- Ing. Alejandro Guanolema, Administrador Adjunto del PMSK, Funcionario del Gobierno Descentralizado de la Provincia de Chimborazo (GADPCH)
- Lic. Hugo Zavala, Coordinador de la Unidad de Mejoramiento de Vida, PMSK, Funcionario del GADPCH
- Ing. Rubén Aucancela, Coordinador de la Unidad de Desarrollo Participativo y Asociatividad, PMSK, técnico del GADPCH
- Ing. Nidia Rodríguez, técnico de la Unidad de Mejoramiento de Vida, PMSK, GADPCH
- Prof. Samuel Gualán, técnico de la Unidad de Mejoramiento de Vida, PMSK, GADPCH
- Dra. Luz Rosillo, Directora Zonal de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud Pública (MSP)
- Dra. Sandra Abarca, Analista Distrital de Nutrición del MSP
- Ing. Alexandra Erazo, Funcionaria de Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca (MAGAP)
- Lic. Kiyoshi Hirozumi, Jefe Asesor del PMSK / Experto de JICA en Desarrollo Rural Integral Sostenible
- Prof. Carlos Moreno, Prefectura del GADPCH

Fotografía : PMSK y JICA

Ilustración, Diseño: Grupo Ingenioz

ÍNDICE

PREFACIO	4
1. ¿Qué es “Mejoramiento de Vida”?	5
2. Características del Mejoramiento de Vida	6
3. Procedimiento del Mejoramiento de Vida	11
1) Ciclo del Mejoramiento de Vida (Ciclo del Proyecto)	11
2) Pasos del Enfoque del Mejoramiento de Vida	12
4. Ejemplos de las Actividades con el Enfoque de Mejoramiento de Vida	17
5. Anexos	28
Anexo 1 Procedimiento del Taller “Árbol de la Felicidad”	29
Anexo 2 Procedimiento del Taller “4 Tipos del Mejoramiento de Vida”	32
Anexo 3 Procedimiento de la Planificación de las Actividades con el Enfoque de Mejoramiento de Vida	34
Anexo 4 Formato de Planificación	36
Anexo 5 Procedimiento de la Auto-Evaluación	39
Bibliografía	40

PREFACIO

¿Qué es “Mejoramiento de Vida”? ¿Para qué queremos mejorar la calidad de nuestra vida? Tenemos que seguir trabajando y pensando siempre cómo podríamos vivir mejor, en otras palabras, cómo podríamos vivir más felices.

La idea original del Mejoramiento de Vida viene de Japón, y su concepto principal es “empoderamiento de las familias de la comunidad” a través de la realización de las actividades pequeñas en la vida cotidiana. Al acumular estas experiencias de pequeños mejoramientos de la vida, las familias no sólo mejoran la calidad de vida sino también crecen la confianza de sí mismo y su auto-estima.

Al mismo tiempo, el Mejoramiento de Vida es un proceso de cambiar la mentalidad y actitud de la gente, y darse cuenta de su propia capacidad existente. Algunos dicen que nosotros los seres humanos usamos sólo una parte de nuestra capacidad en la vida. Así que tenemos que explorar y aprovechar al máximo nuestra capacidad latente.

Deseando que las familias de la comunidad abran un nuevo campo del Sumak Kawsay (Buen Vivir) con el esfuerzo de ellos mismos, ofrecemos esta “Guía Práctica de Mejoramiento de Vida” para todas las personas que desean mejorar sus vidas.

1. ¿Qué es “Mejoramiento de Vida”?

Puede decirse que el mejoramiento de vida es **buscar y lograr los cambios deseados de manera consiente de todos los habitantes a través de las actividades cotidianas**.¹ En el Mejoramiento de Vida que se ha realizado a nivel comunitario en Japón, donde existía (y todavía existe) el conformismo, se ha enfocado más en el proceso del empoderamiento de las familias de la comunidad y el cambio de la mentalidad para formar familias de libre pensamiento con capacidad de actuar de manera autónoma. El Mejoramiento de Vida se basa en la firme convicción de que sólo el desarrollo económico o el aumento de la producción no puede hacer la gente feliz, sino que se necesita el desarrollo tanto de la economía (producción) como de la calidad de vida, y estos dos se complementan mutuamente.

Las actividades con el enfoque de Mejoramiento de Vida siempre se realizan por la iniciativa propia de las familias, utilizando todo lo que tienen ellos (recursos locales) en su comunidad. En el Mejoramiento de Vida siempre se buscan las necesidades para mejorar la condición actual mediante pequeños cambios de la vida diaria, como por ejemplo, mejoramiento del lugar de lavado y de la cocina, ordenamiento de la habitación, uso de colchones adecuados, etc. Como el Mejoramiento de Vida enfoca en la vida de las familias de la comunidad, los temas son muy variados, tales como las **necesidades básicas humanas (NBHs)**: “alimentación”, “higiene”, “educación”, “trabajo”, “vivienda”, entre otros.

A través de estas pequeñas actividades y acumulando las experiencias, se va cambiando poco a poco la condición de la vida. Por eso, la continuidad de las actividades es un punto muy importante en el Mejoramiento de Vida, y no se trata de un cambio drástico sino un cambio lento pero seguro, y es un proceso permanente.



2. Características del Mejoramiento de Vida “poco a poco, lento pero seguro”

Considerando los diferentes contextos de cada país, obviamente es difícil aplicar toda la experiencia de Japón al pie de la letra. Sin embargo, la esencia, el concepto y la filosofía del Mejoramiento de Vida, sí se puede aplicar en cualquier lugar con cierta flexibilidad. Así que es válido aplicar el Enfoque del Mejoramiento de Vida en zonas rurales de otros países.

A continuación se mencionan las características esenciales que se debe de tomar en cuenta y tener presente siempre que se ejecuten las actividades con el Enfoque de Mejoramiento de Vida que da importancia al proceso y siempre camina “poco a poco, lento pero seguro”.

1) Optimización de los recursos locales

Que se utilice al máximo los que ya existen en la comunidad, tales como los recursos naturales, talentos humanos, conocimientos locales, entre otros. Por eso es necesario saber qué recursos locales hay en la comunidad actualmente.



Hay gran variedad de recursos comunitarios: materias primas, insumos naturales, productos locales, plantas nativas, fuerza y creatividad de los habitantes.

2) Iniciativa propia

Que las familias de la comunidad no esperen con los brazos cruzados hasta que vengan los apoyos externos, sino que tomen su propia decisión para ponerlo en acción.



Es importante decidir las actividades por los habitantes mismos para satisfacer las necesidades reales.

3) Poner en práctica

Que las familias no solamente recopilen y acumulen los aprendizajes y conocimientos, sino que lo pongan en práctica y que hagan pruebas.



Repetimos las pruebas varias veces.

4) Aprender de los errores (Aprender haciendo)

Que las familias no abandonen las actividades aun cuando cometan errores. No existe fin en el Mejoramiento de Vida, y que aprendan de los errores para no repetir las mismas equivocaciones sino mejorar las prácticas con los aprendizajes amargos en la siguiente acción.



Los errores nos enseñan muchas cosas para mejorar las actividades.

5) Continuidad / Sostenibilidad

El Mejoramiento de Vida no es un evento momentáneo, sino que es una continuidad de pequeñas actividades en búsqueda constante. Se debe desarrollar las actividades continuamente de la mejor manera posible.



El desarrollo comunitario no tiene fin. Con o sin apoyo externo los habitantes mismos deben continuar las actividades.

6) Trabajo grupal (Minka)

Una persona sola tiene su fuerza limitada para realizar ciertas actividades. Sin embargo, la fuerza unida de un grupo de personas aumentaría las posibilidades y las ideas creativas las cuales permitirán realizar las actividades más efectivas y más extensas.



En un trabajo grupal, avanza más el trabajo, y al mismo tiempo es una oportunidad de escuchar otras ideas de los compañeros para mejorar.

7) Acompañamiento / Seguimiento

Para continuar las actividades del Mejoramiento de Vida, es muy importante la cooperación de los/as facilitadores/as externos o/y promotores/as comunitarios/as quienes dan consejos, nuevas ideas y varias opciones para mejorar las actividades.



Los facilitadores animan, motivan y asesoran a los participantes cuando es necesario a través del acompañamiento oportuno.

8) Mejoramiento de la vida personal, familiar y comunitaria

Con esta metodología ciertamente mejorarán la vida personal y la de su familia. Sin embargo es necesario pensar también en el mejoramiento de la comunidad entera. Hay que procurar no ser egoísta o individualista sino pensar en el futuro de su comunidad. Los/as facilitadores/as comunitarios/as tienen un papel significativo para difundir las actividades al nivel comunitario.



Todos deben considerar a quienes necesitan trabajar.

Historia del Mejoramiento de Vida en Japón

Hoy en día, Japón es un país conocido por su avanzado desarrollo, alto nivel de industrialización y una gran potencia económica en el mundo. Sin embargo, muy pocos conocen los esfuerzos que el pueblo Japonés tuvo que realizar para salir adelante después de la Segunda Guerra Mundial en donde se rindió a los países aliados incondicionalmente.

Tokio en 1945



Tokio en la actualidad



(PAPROSOC, México 2009)

Entonces, ¿Cómo los japoneses salieron de la situación tan difícil? La política pública jugó un papel fundamental para impulsar el bienestar de las familias en las zonas rurales. El “Mejoramiento de Vida” es una experiencia de Japón y de las familias del campo que salieron de la pobreza por su propio esfuerzo con el acompañamiento y seguimiento de los/as facilitadores/as.

3. Procedimiento del Mejoramiento de Vida

1) Ciclo del Mejoramiento de Vida (Ciclo del Proyecto)

Como se había dicho anteriormente, en el Mejoramiento de Vida se enfoca más en su proceso. Lo más importante de este ciclo es fortalecer la capacidad de los talentos humanos. Cuando haya completado un ciclo del proyecto, se debe repetir el ciclo de la misma actividad o de otra actividad pero mejorada según la necesidad e interés de la comunidad (continuidad de la actividad).

Ciclo de Manejo del Proyecto



(PAPROSOC, México 2009, revisado por PMSK)



Las familias de la comunidad son los protagonistas que participan en todas las decisiones y manejan las actividades.

2) Pasos del Enfoque del Mejoramiento de Vida

Se tienen establecidos los pasos que las familias de la comunidad deberán seguir al realizar las actividades del Mejoramiento de Vida con el manejo participativo:

✓ Pre-Paso: Concientización del Mejoramiento de Vida

- Realizar la reunión inicial con los líderes comunitarios y todas las personas interesadas.
- Aprender sobre el Mejoramiento de Vida en grupo con los materiales prácticos que indican la importancia, el concepto básico, otros casos de la práctica y los métodos del Mejoramiento de Vida.²



El/la facilitador/a comparte la información sobre el Mejoramiento de Vida con la gente comunitaria usando los materiales prácticos.

✓ Paso 1: Identificación de las Necesidades

• Diagnóstico

- Realizar el taller “Árbol de la Felicidad” para conocer “cómo podríamos vivir más felices” enfocando en las necesidades humanas básicas (NHBs) como las áreas de salud, alimentación, vivienda, trabajo, ambiente, entre otros. (Ver Anexo1)



El Árbol de la Felicidad se construye con varias ideas de las familias de la comunidad para ser más felices.

• Clasificación de las Necesidades

- Realizar el taller “4 Tipos del Mejoramiento de Vida” para visualizar las actividades necesarias en la comunidad.
- Conversar sobre “qué actividades quieren hacer para mejorar la vida”, con el método de lluvia de ideas (Es recomendable escribir en las tarjetas).
- Luego, clasificar las ideas en “sin dinero” o “con dinero”, en forma de “individual/familiar” o “grupal/colectiva (Minka)”.



La clasificación de las necesidades visualizará la factibilidad de las actividades y facilitará la toma de decisión del grupo.

(Ver Anexo 2)

Ejemplo de Resultados del Taller:

Clasificación de 4 Tipos del Mejoramiento de Vida



(Fuente: Resultado de las 6 comunidades de PMSK, 2015)

✓ Paso 2: Planificación

- Seleccionar algunas **actividades “factibles y prioritarias”** con los recursos comunitarios a partir del resultado del taller “Clasificación de 4 tipos de Mejoramiento de Vida” (**Toma de Decisión**)



Observando los resultados de la clasificación, los participantes toman decisión de las actividades necesarias y pueden formar los grupos de interés.

- Formar grupos de interés del Mejoramiento de Vida según las necesidades de cada participante.
- Elegir un/a coordinador/a de cada grupo como **“Promotor/a comunitario/a del Mejoramiento de Vida”**.
- Planificar claramente las actividades con el nombre del grupo, el objetivo, el cronograma, los materiales necesarios, etc. por cada grupo. (**Ver Anexo 3 y 4**)



Las familias de la comunidad son los protagonistas que planifican las actividades seleccionadas que van a realizar ellos mismos.

✓ Paso 3: Ejecución y Monitoreo

- Realizar las actividades del Mejoramiento de Vida según el cronograma planificado.
- Al mismo tiempo auto-monitorear las actividades de manera participativa para conocer sus avances, revisar si han realizado lo planificado y también analizar problemas suscitados.
- Los/as facilitadores/as acompañarán al grupo para dar seguimiento y asesoría cuando sea necesario.



El grupo de medioambiente realiza recolección de basura de la comunidad mensualmente.

✓ Paso 4: Reflexión y Evaluación

- Revisar los resultados obtenidos y aprendizajes de las actividades realizadas. (**Ver Anexo 5**)
- En caso de haber sucedido algunos inconvenientes, reflexionar sobre las causas.
- Realizar retroalimentación, analizar los puntos de mejoramiento, y prepararse para la siguiente acción.



Auto-evaluarse calificando los resultados con “Muy Bueno”, “Bueno” o “Regular”.

Después del Paso 4 (Evaluación), siempre hay que volver al Paso 1 (Identificación de las necesidades) para ver qué otras necesidades existen todavía para mejorar aún más la calidad de vida e iniciar otro ciclo del proyecto. De esta manera continua desarrollando las actividades del Mejoramiento de Vida.



Es recomendable aclarar los compromisos del mejoramiento para la siguiente acción.

Seguimiento del ciclo de actividades



(Hanawa, 2011)

Repetimos el ciclo de Mejoramiento de Vida siempre buscando las mejoras constantes.

4. Ejemplos de las Buenas Prácticas de Mejoramiento de Vida

Práctica 1: Mejoramiento de Vivienda

Una casa que cuenta con un muro de piedras que impide posibles derrumbes con gradas para poder caminar con mayor seguridad.



Una casa que tiene instalado el sistema de cosecha de agua de lluvia para ahorrar el consumo de agua entubada.



Una casa decorada con variedad de flores que ayudan a crear un ambiente agradable y hasta una alegría espiritual.



Se arregló el patio con piedras y ladrillos que existían en casa para dar un aspecto bonito y una vereda más segura para caminar.

Práctica 2: Cortina Rompeviento



Las cortinas rompeviento disminuyen los impactos de vientos fuertes que podrían afectar a cultivos o a la vivienda. Sirven también para eliminar el polvo que pueda entrar en la casa y para abrigo su vivienda. De esta manera se podrá disminuir las incidencias de gripe y otras enfermedades causadas por el frío y polvo. Es recomendable utilizar las plantas nativas.



Práctica 3: Ubicación de los animales en su lugar apropiado

ANTES



DESPÚES



Los cuyes estaban al lado del fogón donde la familia cocina diariamente.

Los cuyes ahora se encuentran en un galpón afuera de la vivienda, y además se tiene colocada una tabla con desinfectante en su entrada. Así se puede eliminar las fuentes de enfermedades contagiosas.



Práctica 4: Ordenamiento de la cocina

ANTES



Las ollas y trastes se dejaban directamente sobre el suelo donde hay cantidad de bacterias que causan enfermedades.

DESPÚES



Ahora las ollas y trastes se tienen colgados ordenadamente sin dejar nada en el suelo. Además, el suelo se mantiene bien limpio. Así la familia puede evitar accidentes en la cocina.

ANTES



Una chimenea sencilla evitará mucho humo de fuego que puede dañar el sistema respiratorio y los ojos. También, ahorrará leñas.

DESPÚES



Práctica 5: Ordenamiento de la habitación (Mejoramiento del almacenamiento)

ANTES



Los sacos estaban amontonados en forma desordenada y dejados directamente sobre el suelo.

DESPÚES



Ahora están puestos sobre unas tablas para que pase el aire por debajo de los sacos. Así evitarán los daños y bacterias de los granos que causa la humedad.

ANTES



DESPÚES



Práctica 6: Mejoramiento higiénico de letrina

ANTES

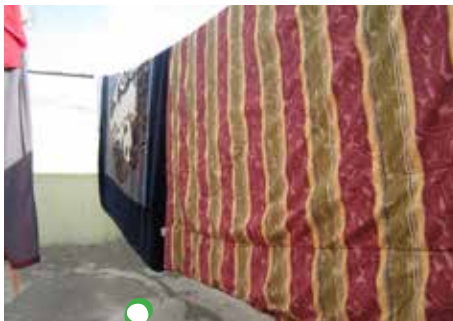


DESPÚES



Esta letrina es sencilla pero se mantiene limpia e higiénica sin humedad. Por lo tanto las bacterias no entran fácilmente al cuerpo humano y se puede prevenir varias enfermedades tales como diarrea, vaginitis, etc.

Práctica 7: Mantenimiento higiénico de las prendas de dormitorio



Secar con frecuencia los colchones, cobijas, sábanas y almohadas al aire libre con sol y así mantenerlos higiénicos para dormir a gusto.

Práctica 8: Mejoramiento de la nutrición



Trayendo cada quien sus materiales locales, el aprendizaje conjunto de alimentación mejorará la nutrición de todas las familias. La clase de cocina y nutrición en práctica es muy útil.



Práctica 9: Huerto Familiar y cría de especies menores (Agricultura Integral)

La producción familiar con la diversificación y uso de materiales orgánicos mejorará la nutrición (especialmente vitaminas y proteínas) de toda la familia.



Huerto Familiar



Horticultura



Avicultura



Cuycultura



Abonos Orgánicos



Fruticultura

Práctica 10: Contabilidad Familiar



Llevar el registro sencillo de contabilidad familiar ayudará a conocer la situación económica y utilizar el dinero más efectivamente.

Cuaderno de "Contabilidad Familiar" está disponible en PMSK

CONTABILIDAD FAMILIAR



Práctica 11: Limpieza comunitaria

ANTES



DESPÚES



Siempre todos queremos vivir en una comunidad limpia.



Y ¡Consideremos otras prácticas del Mejoramiento de Vida!

Tomando como referencia los ejemplos de las prácticas presentadas consideremos otras prácticas familiares o/y comunitarias según las necesidades con el Enfoque de Mejoramiento de Vida. Sin acción no tendremos avance. Con el método de aprender haciendo, creamos y continuamos las acciones juntos para el “Sumak Kawsay” (Buen Vivir).

“5S”

Kaizen (Mejoramiento) en el área industrial en Japón

“Kaizen” (que significa “Mejoramiento” en japonés) es reconocido internacionalmente como un acto de esfuerzo para mejorar la calidad de servicio y producto que ofrece la entidad. Igualmente reconoce el sentido de la palabra como un conjunto de 5S (las siglas de 5 palabras japonesas): “**Seiri**”- Arreglo, “**Seiton**”- Mantener en orden, “**Seiso**”- Hacer limpieza, “**Seiketsu**”- Mantener en limpio, “**Shitsuke**”- Disciplina). (JICA*)

“Kaizen” se habla en el área de la industria (producción), sin embargo su ideología es igual que el de Mejoramiento de Vida, ya que ambos se dirigen a “cambiar la actitud” y “cambiar la mentalidad” para mejorar la situación actual para el mejor futuro, y ahora se está aplicando esta ideología en otras áreas como las de educación, salud pública entre otros.

A continuación se explica un poco más sobre los “5S”;

- 1) **Seiri (Eliminar)**: separar lo necesario de lo innecesario, eliminar lo innecesario y arreglarlo
 - 2) **Seiton (Ordenar)**: poner las cosas en orden, organizar lo necesario y mantenerlas listas a utilizar en cualquier momento
 - 3) **Seiso (Limpiar)**: Hacer limpieza siempre y mantener limpio el lugar donde se usa diariamente
 - 4) **Seiketsu (Sanidad)**: Mantener la higiene, y la condición de 3Ss arriba (Seiri, Seiton y Seiso)
 - 5) **Shitsuke (Disciplina)**: Acostumbrarse de respetar el reglamento y tener como costumbre el mejoramiento
- Entre los 5Ss mencionado arriba, concede más importancia a los primeros 4Ss, tales como Seiri, Seiton, Seiso y Seiketsu en el Mejoramiento de Vida. ¿Por qué no aplicamos alguna “S” en nuestra casa?

* Tecnical asistance Contents (Mejoramiento de Vida), JICA, 2006

5. Anexos

Anexo 1: Procedimiento del taller “Árbol de la Felicidad”

➤ Objetivo:

- Conocer el objetivo del Mejoramiento de Vida.
- Saber que en nuestra vida intervienen varios factores (temas). Por eso el Mejoramiento de Vida abarca diferentes áreas de intervención.
- Ver la ocasión para darse cuenta sobre las necesidades de la familia y de la comunidad.
- Saber que todos los factores intervenidos en nuestra vida se relacionan unos con otros.

➤ Preparación:

- Papelote
- Masking tapes
- Marcadores
- Hojas (tarjetas)

➤ Procedimiento:

1) Aclarar el objetivo del Mejoramiento de Vida

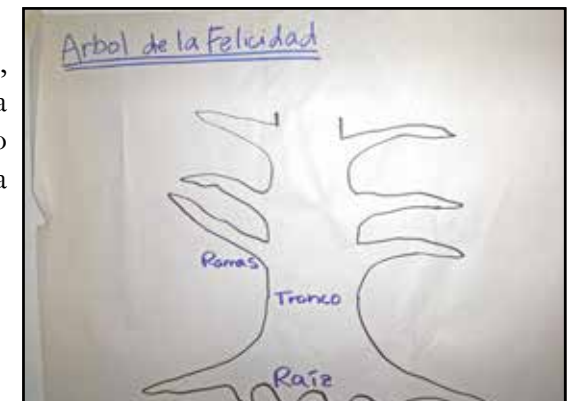
Ponerse de acuerdo sobre el objetivo del Mejoramiento de Vida después de hacer una pregunta: “¿Por qué queremos mejorar la calidad de nuestra vida? (Objetivo: “Estar/vivir más feliz”)

2) Comparar “Estar/Vivir feliz” con el crecimiento de un árbol

Comparar el objetivo “Estar/Vivir feliz” con el crecimiento de un árbol, y hacer una pregunta: “¿Qué tiene un árbol?”

3) Dibujar un árbol

Escuchando las respuestas, dibujar un “Árbol de la Felicidad” con raíz, tronco y ramas (sin poner todavía sus hojas, flores ni frutas)



4) Escribir los temas de la felicidad en las ramas

Hacer que los participantes mismos piensen en los temas para ser más felices, después de hacer una pregunta: ¿Qué se necesitará para ser más feliz?, y escribir una respuesta en cada rama del árbol (ej: Salud, Educación, Vivienda, Trabajo, Amor, etc.)



5) Poner las “hojas” en cada rama (tema)

Diciendo “Ahora vamos a poner las hojas en cada rama”, pasarles las hojitas y marcadores. Hacer que ellos mismos piensen más profundamente con la ayuda de una pregunta: ¿Qué se necesitará para obtener cada tema? Suponer que la tarjeta es una hoja del árbol, y hacerle pegar las hojas a la rama que les corresponde. Es recomendable trabajar factor por factor, y pueden escribir en Kichwa o dibujar en vez de escribir letras.



6) Revisar los temas que puede tocar en Mejoramiento de Vida en la comunidad

Entre todos revisar el “Árbol de la Felicidad” de la comunidad con los resultados para saber que existen una variedad de temas para estar más feliz. Así que hay múltiples temas que tocar en el Mejoramiento de Vida. Esta información va a servir para el siguiente taller “4 tipos de Mejoramiento de Vida”. Por eso es importante guardar el trabajo de la comunidad para la próxima ocasión.



Nota: La instrucción arriba escrita (y también en adelante) no es la única manera de realizar este taller. Según la creatividad del/a facilitador/a se podría inventar o diseñar otras maneras mejoradas. Por ejemplo, cuando revisar el árbol de la felicidad al final se puede agregar un mensaje de que el tronco podría ser “ustedes” (los participantes) que sostienen todo el árbol para que crezcan más las ramas y las hojas, así que son responsables de “vivir feliz”.



Anexo 2: Procedimiento del Taller “4 Tipos del Mejoramiento de Vida”

➤ Objetivo

- Aprender cómo categorizar las actividades en las 4 áreas:
 - 1) Actividad que se puede realizar “sin dinero”
 - 2) Actividad que se puede realizar “con dinero”
 - 3) Actividad que se puede realizar por “familia” o “individual”
 - 4) Actividad que se puede realizar por “grupo/comunitario” (Minka)
- Conocer las actividades factibles que pueden iniciar ahora mismo sin inversión costosa (sin esperar apoyos externos).

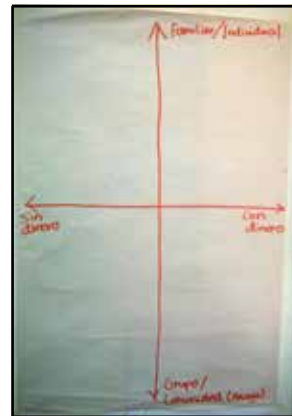
➤ Preparación

- Papelotes
- Masking tapes
- Marcadores
- Tarjetas (Hojas pequeñas)

➤ Procedimiento

1) Dividir en 4 partes

Dibujar 2 líneas cruzadas con 4 flechas en el papelote donde cada flecha dice “Sin dinero”, “Con dinero”, “Familiar/Individual” y “Grupo/Comunitario (Minka)”.



2) Repaso del taller anterior

Hacer el repaso del trabajo del taller “Árbol de la Felicidad” compartiendo el resultado, y hacer que ellos mismos piensen en las actividades del Mejoramiento de Vida.

3) Pensar en actividades de cada tema

Pasando unas tarjetas a cada uno, y preguntarles: “¿Qué actividades podríamos realizar para mejorar la calidad de nuestra vida?” Es recomendable pensar tema por tema. Debe escribir solo una actividad en una tarjeta.



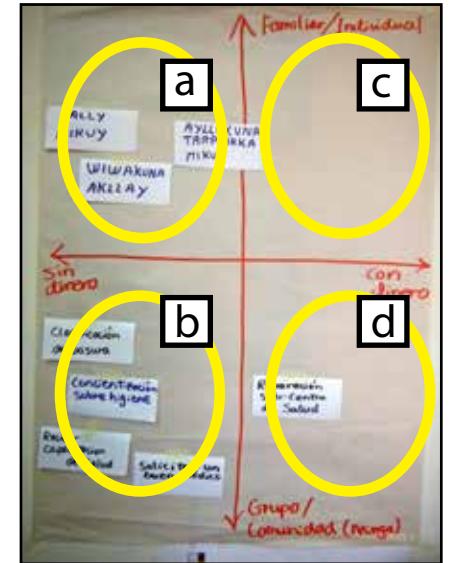
4) Compartir las ideas entre todos

Después de llenar las tarjetas, invitar a cada uno a pasar adelante para compartir las actividades escritas como una lluvia de idea.

5) Clasificar las actividades en 4 tipos de Mejoramiento de Vida

Ponerse de acuerdo en dónde colocar cada tarjeta (actividad) en el papelote de 2 flechas. Hay 4 áreas a clasificar: Actividades a:

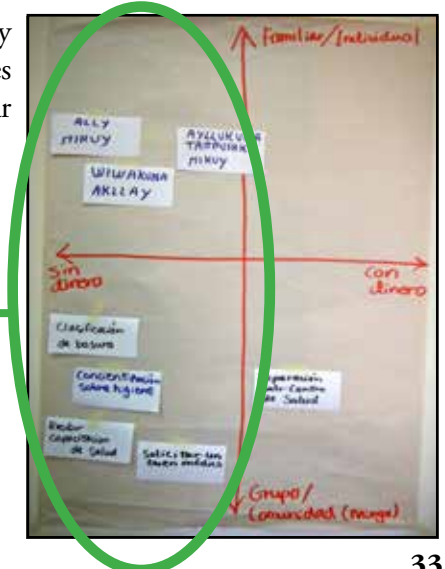
- a. “realizarse sin dinero por familia/individual”,
- b. “realizarse sin dinero por grupo/comunitario (Minka)”,
- c. “realizarse con dinero por familia/individual”, y
- d. “realizarse con dinero por grupo/comunitario (Minka)”.



6) Aclarar las actividades “sin dinero”

Revisar entre todos los resultados y aclarar con todos si existen actividades factibles que podrían realizar sin gastar dinero alguno.

Área de las actividades sin gastar dinero



Anexo 3: Procedimiento de la Planificación de Actividades con el Enfoque de Mejoramiento de Vida

➤ Objetivo:

- Conocer y aprender los pasos de planificación.
- Planificar las actividades para mejorar la calidad de vida después de realizado el diagnóstico por las familias mismas de la comunidad.

➤ Preparación

- Papelotes
- Masking tapes
- Marcadores

➤ Procedimiento:

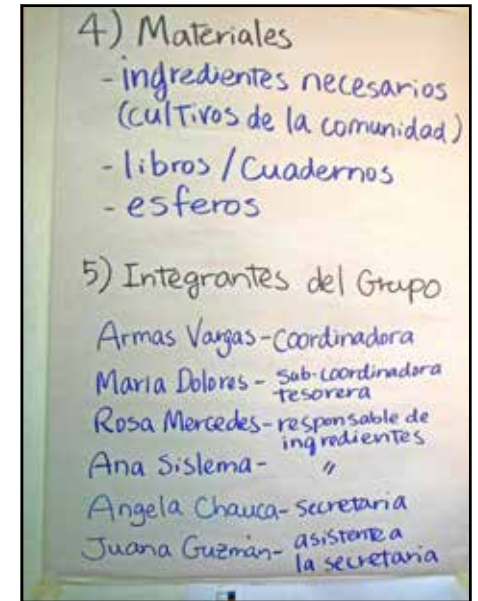
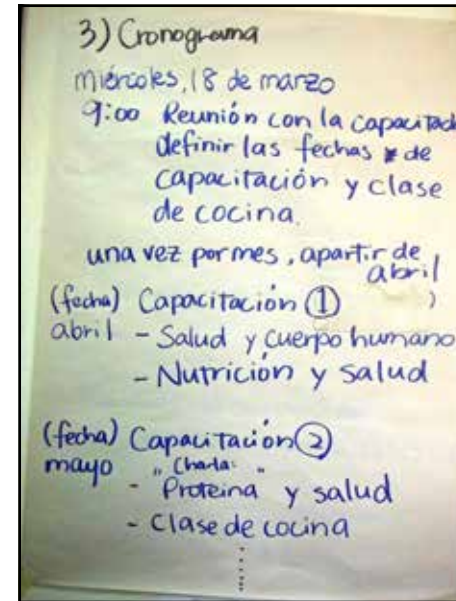
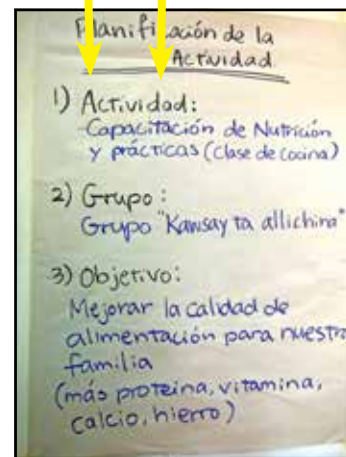
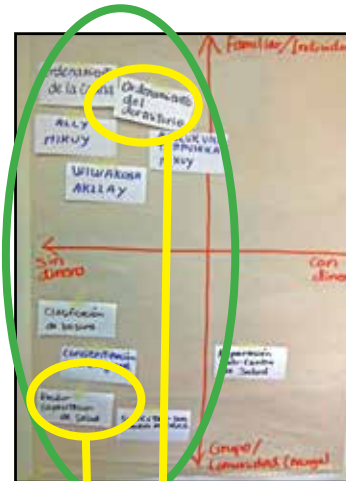
1) Repaso del taller anterior

Hacer el repaso del taller de “4 Tipos de Mejoramiento de Vida” compartiendo el resultado y hacer que ellos mismos elijan las actividades de la categoría “Sin dinero” para empezar.

2) Planificar la actividad por pasos

Planificar cada actividad elegida de acuerdo con los 6 puntos siguientes:

- Nombre de la actividad
- Nombre del Grupo (¿Que sea llamativo!)
- Objetivo de la actividad (¿Para qué realizamos esta actividad?)
- Cronograma de la actividad (¿Cuándo realizamos la actividad?)
- Materiales necesarios (¿Qué necesitamos preparar para realizar la actividad?)
- Integrantes del grupo y responsabilidad de cada uno (¿Quién es el/la coordinador/a y sub-coordinador/a del grupo?, ¿Se necesitarán otros cargos?)



3) Planificar en detalle para que pongan en práctica más fácilmente

Planificarlas de la manera más detallada posible: las horas y fechas en su cronograma, así como los materiales necesarios para poner en práctica todo lo planificado.

Nota: Es recomendable que cada uno tenga algún cargo en el cronograma para participar con mayor responsabilidad.



Bibliografía

- JICA (2006), JICA Technical Assistance Contents (Enfoque de Mejoramiento de Vida), Japón
- JICA (2006), JICA Multimedia-based learning material “Kaizen” (español), Japón
- Miho Ota (2004), “Facilitadores, Aprender de las Extensionistas de Mejoramiento de Vida” – Lección de la experiencia del Japón de la posguerra-, Japón
- Nobuaki Hanawa (2011), Presentación de Mejoramiento de Vida, Japón
- PAPROSOC (2009), Guía para el desarrollo sostenible “Una Alternativa, Experiencia de PAPROSOC ”, México
- Sayako Wada (2011), Informe de Trabajo realizado, Japón
- Proyecto Minka Sumak Kawsay, JICA, GADPCH, MAGAP, MAE, MSP y MINEDUC (2014), “Guía para el Uso de Rotafolio IV: Manejo Participativo de Proyecto Comunitario”
- Proyecto Minka Sumak Kawsay, JICA, GADPCH, MAGAP, MAE, MSP y MINEDUC (2015), “Manual de Promotores Comunitarios”