

Despertando sueños

Enfoque de Mejoramiento de Vida en dos pasos

Silvia González Villalobos



801.92

G643d González Villalobos, Silvia

Despertando sueños: enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos /
Silvia González Villalobos -- 1ª ed. -- San José, Costa Rica: Editorial del
Norte, 2023.

98p. 15 x 22.5 cm.

ISBN 978-9968-831-39-0

1.CALIDAD - VIDA 2.CIENCIA - TECNOLOGIA I.Título

CONSEJO EDITORIAL

Carmen Daly Duarte, Académica de la Maestría en Desarrollo Comunitario,
Universidad Nacional, Costa Rica.

carmen.daly.duarte@una.cr

Óscar Víquez Cabezas, Extensionista, Ministerio de Agricultura y Ganadería.

oviquez@mag.go.cr

María Gabriela Salazar Zeledón, Médico Asistente General,
Área Rectora de Salud Sarapiquí, Costa Rica.

gala_sal@hotmail.com

Tomomi Kozaki, Profesor de la Escuela de Economía,
Universidad Senshu, Japón.

tomomi.kozaki@nifty.com

Sayako Wada, Director/Senior Researcher NPO:

International Farmers Participation Technical Net-work (IFPaT).

sayawada@gmail.com

Nobuaki Hanawa, Senior Consultant, INTEM Consulting, Inc.

nhanawa@gmail.com

Ilustraciones: Vera Obando Rodríguez veraor00@gmail.com



Publicación electrónica e impresa

Primera edición 2023

Gerente editorial: Dr. Fabio Rojas Carballo

frojas@editorialdelnorte.com | frojas@editorialdelnorte.com

Cel. (506) 8392-7381

Diseño gráfico: Esteban Ocampo Cubero

eocampo@editorialdelnorte.com

Dedicatoria

Dedico este libro a mi familia, mi fuente de
inspiración para mejorar mi salud física, mental
y financiera, motor de mis hábitos.

A Dios que despierta el deseo para cambiar.

A mi niña interior que ha disfrutado cada
instante mientras vivía y escribía, llenando
de cariño y esperanza este libro.

Epígrafe

“El mundo está lleno de cosas
obvias que nadie nunca verá”.

Sherlock Holmes, 1887

Agradecimiento

Agradezco al gobierno japonés su deseo de compartir la experiencia de mejoramiento de vida, a través de la Agencia de Cooperación Japonesa con países en desarrollo como Costa Rica, así como los procesos de capacitación y acompañamiento para compartir las experiencias con las comunidades costarricenses.

Para la realización de este libro y brindar la posibilidad de contar con las imágenes de la posguerra, agradezco intensamente a Akiyama Sakiyo, encargada del curso de Mejoramiento de Vida en Tsukuba Center, así como a Miho Ota, profesora que recopiló las fotografías originales ubicadas en universidades de Tokio, Japón.

También agradezco al Departamento de Comunicación del Ministerio de Salud de Costa Rica, por la donación de la imagen del plato saludable. A la Dra. Karina Garita Montoya, directora de la Dirección de Rectoría de la Salud Región Central Norte y a mi jefe el Dr. Emilio Araya Martínez, director del Área Rectora de Salud Sarapiquí, por el apoyo brindado para que este libro pudiera realizarse.

Contenido

DEDICATORIA	3
EPÍGRAFE	4
AGRADECIMIENTO	5
ABREVIATURAS Y SIGLAS	8
PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN	11

17

Módulo introductorio: Lo que sucedió en Japón luego de la Segunda Guerra Mundial

¿Qué es el Enfoque de Mejoramiento de Vida?	18
Se puede mejorar de tres maneras	27
El árbol de la felicidad	30

35

Módulo personal: De mi salud, me encargo yo

¿Cómo se construye una buena salud?	36
Promoviendo el bienestar personal y familiar	38
Hábitos que le dan salud	39
Hábito peligroso: El tabaquismo	41
La jornada diaria	45
Conozca su salud física	49
Actividad física	55
Coma rico, coma saludable	56

¿Por qué el descanso y el sueño son fundamentales?	59
Conociendo la salud mental	60
Manejo de límites en el hogar: la educación de los niños	62
Comunicación	64
Analizando el hogar	65
Técnica de las 5 eses	70
Analizando el trabajo	72
Analizando la economía familiar	74

83

Módulo comunitario: La unión hace la fuerza

Mapeo comunitario	84
Organización comunitaria	85
FODA	86
¿En qué soy bueno?	87
Recursos institucionales que apoyan las comunidades	88
Construyendo un plan de mejoramiento comunitario	88
Recomendaciones para la ejecución del plan de trabajo comunitario	95

PARA INICIAR LA MARATÓN POR SUS SUEÑOS	96
BIBLIOGRAFÍA	97

Abreviaturas y siglas

Agrigasa	Cámara de Ganaderos de Sarapiquí
AMAGRO	Asociación Mixta Agro Ecoturística
Asadas	Asociaciones Administradoras de los Sistemas de Acueductos y Alcantarillados Comunes
AyA	Instituto Costarricense de Acueductos y Alcantarillados
Catusa	Cámara Turismo de Sarapiquí
CCCI	Comité de Coordinación Cantonal Interinstitucional
CCSS	Caja Costarricense del Seguro Social
Cecudi	Centro de Cuido y Desarrollo Infantil
Conapdis	Consejo Nacional de Personas con Discapacidad
CTDR	Consejo Territorial de Desarrollo Rural
Dinadeco	Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad
EBAIS	Equipo Básico de Atención Integral en Salud
EMV	Enfoque de Mejoramiento de Vida
Fundecor	Fundación para el Desarrollo de la Cordillera Volcánica Central
ICE	Instituto Costarricense de Electricidad
Ilais	Instancia Local para el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida
Imas	Instituto Mixto de Ayuda Social
INA	Instituto Nacional de Aprendizaje
INAMU	Instituto Nacional de las Mujeres
INDER	Instituto de Desarrollo Rural
MAG	Ministerio de Agricultura y Ganadería
Minsa	Ministerio de Salud
PANI	Patronato Nacional de la Infancia
PDRT	Plan de Desarrollo Rural Territorial
Recafis	Red Cantonal de Actividad Física y Salud
Sinac	Sistema Nacional de Áreas de Conservación
UNA	Universidad Nacional, Costa Rica
UNED	Universidad Estatal a Distancia

Prólogo

Este libro es una sistematización de dos experiencias exitosas del Enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV), una es del Japón de posguerra (hace más de 50 años), y la otra es de la Costa Rica contemporánea. Aparentemente, se trata de dos casos diferentes tanto en el tiempo como en las condiciones sociales; sin embargo, cuando ustedes, los lectores, adquieran conocimientos y pongan en práctica el EMV, se darán cuenta de la aplicabilidad y la utilidad del EMV en varios aspectos de la vida de las personas y familias en relación con las condiciones de salud, nutrición, vivienda, relaciones familiares, economía familiar, entorno ambiental, capital social (relaciones de confianza y cooperación con sus vecinos de la comunidad), entre otros.

Mucha gente no pone en duda que el crecimiento económico, es decir, mayor producción, mayor ingreso y mayor consumo en el mercado mejora la vida. Pero ello depende de la definición que hagamos de “vida”. Ahora bien, les pregunto, sin el aumento de los ingresos y el consumo, es decir, sin gastar más dinero, ¿se puede mejorar la vida? La respuesta es, obviamente, “sí se puede”, según las experiencias del EMV que nos demuestra este libro.

La autora de este libro, Silvia González Villalobos, ha sido uno de los mejores becarios, de entre más de 400, del Curso de Capacitación Técnica del Enfoque de Mejoramiento de Vida, impartida por JICA a lo largo de estos 17 años. Ha habido varios becarios buenos en cuanto a la comprensión de la parte teórica y las experiencias japonesas; sin embargo, a la hora de poner en práctica este EMV, y aún con su buena voluntad, en los contextos latinoamericanos muchos becarios se han enfrentado a obstáculos tales como el asistencialismo y clientelismo.

En muchos casos, el resultado ha sido que las familias pobres han adoptado una mentalidad de dependencia e incapacidad. Además, aquellos que debían implementar las políticas carecen de una comprensión completa del EMV, insisten en el consumismo, en la inestabilidad de las políticas públicas y de los puestos laborales, y persiguen

proyectos cortoplacistas (el EMV requiere tiempo, con mucha paciencia hasta obtener el resultado esperado), entre otros.

Ante esta situación adversa, tanto becarios como no becarios de diversas instituciones, tales como el Ministerio de Agricultura y Ganadería, el de Salud, el de Mujeres o los municipios, han venido formando equipos interinstitucionales comprometidos de manera voluntaria con el EMV. Ellos han desarrollado actividades comunitarias con Silvia, que es psicóloga de profesión, y que juntamente con su esposo e hija han puesto en práctica el EMV en la promoción de la salud comunitaria.

Yo tuve la suerte de conocer estas actividades a través de las visitas de monitoreo e investigación en varias comunidades en Costa Rica. Además, fui tutor de la tesis de maestría de Silvia en el Posgrado de Desarrollo Comunitario Sustentable de la Universidad Nacional de Costa Rica. Este trabajo académico, basado en las experiencias de dos años de investigación-acción en la comunidad Río Magdalena en tiempos de COVID-19, logró obtener *Summa Cum Laude* por su calidad analítica de la validez del EMV. Utilizando el modelo de inferencia causal, la autora de la tesis ha tratado de identificar los factores clave del EMV, sobre todo, la importancia de la formación de los sujetos autogestionarios para el mejoramiento de la vida personal y familiar a través del acompañamiento con empatía de la parte de los equipos interinstitucionales del EMV.

Recomiendo este libro a los estudiantes interesados en la problemática del desarrollo, a los profesionales hartos del asistencialismo, y a todas las personas que desean mejorar su vida, la salud, la nutrición, las relaciones familiares y comunitarias, entre otros aspectos de la vida que puedan ir identificando conforme al desarrollo de sus capacidades autogestionarias.

Tomomi Kozaki

Catedrático, Escuela de la Economía, Universidad Senshu, Japón

Introducción

La salud es el recurso máspreciado porque de ésta depende el bienestar humano y el mantenerse con vida. Son variados los factores que definen la calidad de la salud y conocerlos facilita que se tomen decisiones para mejorar el bienestar personal.

Con este libro, se espera llegar a los hogares para mostrar a las personas de cualquier edad, algunos pasos que, de realizarse, les permitirán tomar esas decisiones que no ha sido posible ejecutar, porque tienen muchos requisitos y pocos recursos a la mano.

Al valorar las acciones, espacios y alternativas del hogar, sus alrededores y las actividades cotidianas, se espera que facilite a las personas, hacer pequeños cambios que, al pasar los días, mejorarán su salud. Es posible que al conocer y aplicar el Enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV), se logre cambiar la salud tanto individual, como familiar y comunitaria.

El contenido de esta obra se basa en los resultados obtenidos a partir de la investigación denominada “Efectos del Enfoque de Mejoramiento de Vida: Impactos en la Salud Comunitaria de Río Magdalena, Costa Rica” (González, 2022).

Este libro es dirigido a todas las personas en las comunidades y también a personas funcionarias interesadas en mejorar la salud de sí mismos y de quienes les rodean.

Se inicia conociendo de qué se trata el EMV y cómo se genera la salud de las personas. Se continúa explorando formas de mejorar a lo interno del hogar y alrededores, hasta la posibilidad de llevar este aprendizaje a la comunidad donde vive la persona lectora.

Finalmente, el libro plantea la forma en que pueden hacerse los planes de mejoramiento en las esferas personal, familiar y comunitario, así como la manera de dar continuidad al proceso de mejora continua de la salud y el bienestar.

MENSAJE DE LA AUTORA

Querida persona lectora:

Le saluda quien escribió este libro, una mujer, madre, trabajadora, de profesión psicóloga y apasionada por el desarrollo comunitario.

La vida me llevó a conocer el Enfoque de Mejoramiento de Vida y fue así como comprendí que encender el deseo por mejorar y apagar el temor al cambio sí está en nuestras manos.

Un grupo de personas sin estudios académicos y con dificultades para acceder a Internet, pero con deseos de aprender cómo mejorar su salud, demostraron que es posible lo que consideraban imposible: mejorar el bienestar por sí mismos.

Los libros de superación personal traen fórmulas para mejorar las finanzas o el aspecto físico, sin embargo, están separados y redactados con formas diferentes de aplicar.

Le aseguro que en sus manos usted tiene todo lo necesario para sentirse feliz, pero necesita encontrar la manera. Aquí tiene una opción.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE ESTE LIBRO

¿Por qué pensamos en cuidar nuestra salud, cuando estamos enfermos?

Este libro fue escrito con el deseo de brindarle información básica para reflexionar acerca del estado actual de su salud.

Contiene pequeñas lecturas y espacios para escribir o dibujar, que podrían facilitarle la toma de decisiones para hacer algunos cambios que mejoren el bienestar en su vida.

Para iniciar la lectura, busque un lápiz porque vamos a soñar, planear y decidir, leyendo una o dos páginas por día, para evitar que sienta ansiedad por terminar rápido.

Recuerde que el objetivo de este libro es facilitar su aprendizaje para cuidar la salud, antes de enfermar.

Se tratan temas relacionados con su salud, para encontrar pequeños cambios que, al realizar con el paso del tiempo, se convertirán en nuevos hábitos y mejorarán

su bienestar, personal, familiar y comunitario. Éste último se aborda en el segundo módulo.

Pero esta aventura puede llevarla al siguiente nivel, es posible participar de intercambios de experiencias o colaborar con el estudio de los efectos del Enfoque de Mejoramiento de Vida en la salud y el desarrollo rural de Latinoamérica, a través del sitio web: www.manabucr.com

También puede enviar un correo a manabucr@gmail.com o llamar al teléfono +506 8864-0511, con Silvia González, para formar parte del grupo de participantes.

EPÍLOGO

En Costa Rica la comunidad piloto que logró aplicar el Enfoque de Mejoramiento de Vida con resultados sobresalientes fue Amagro (Asociación Mixta Agro Ecoturística), ubicada en Puntarenas. Funcionarios del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG) decidieron compartir la experiencia con otras instituciones y de esta forma se capacitó a quienes llevaron esta experiencia a Río Magdalena, Sarapiquí.

Para el año 2016 esta bella comunidad no tenía salón comunal, la plaza no se utilizaba como espacio de recreación y Río Magdalena era desconocido para el resto del cantón de Sarapiquí.

Sin embargo, conocieron el tema y con entusiasmo hicieron planes de mejoramiento, tanto para las familias como para la comunidad. Con recursos propios, construyeron un salón comunal contiguo al comedor que fue donado por el Instituto de Desarrollo Rural (Inder) y en ese lugar, reciben visitas internacionales y realizan eventos comunitarios.

En el año 2021 recibieron nuevamente la formación sobre el EMV para reflexionar las formas de mejorar su salud comunitaria, para lo cual decidieron enfocarse en formar la asociación de desarrollo comunal, mejorar los caminos, gestionar la visita de médicos por parte de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y fortalecer un proyecto productivo alineado con la protección del ambiente.

Nota: Intercambio de experiencias en la comunidad Río Magdalena, Sarapiquí, viernes 14 de octubre del 2022.



Ese mismo año lograron captar fondos no reembolsables de Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) para el Grupo Yiret¹, conformado por mujeres de Río Magdalena, y en el año 2022 lograron formar la Asociación de Desarrollo Integral de Río Magdalena. En cuanto al camino, solamente faltan 5 kilómetros de pavimento para llegar a esta comunidad.

1. Yiret significa "Dios con nosotras", aclara Elena Porras (comunicación personal, 17 de enero del 2023).

De esta forma se abre un provenir esperanzador para quienes habitan Río Magdalena, una experiencia de bienestar que pueden vivir otras comunidades de países en desarrollo.

Este libro fue escrito a partir de las experiencias de Río Magdalena y se incluyen un listado de recursos institucionales de Sarapiquí, sin embargo, las comunidades de otras localidades pueden guiarse para identificar las organizaciones que pueden apoyar sus planes de mejoramiento comunitario.



Módulo introdutorio:

Lo que sucedió en Japón luego de
la Segunda Guerra Mundial

Este apartado permite conocer de dónde surge el Enfoque de Mejoramiento de Vida y cómo llega a los países latinoamericanos, a la vez que se comparten algunas estrategias aplicadas en la postguerra pero que continúan siendo útiles en la actualidad.

¿QUÉ ES EL ENFOQUE DE MEJORAMIENTO DE VIDA?

Las personas en su crecimiento vital buscan la mejora continua, partiendo de las capacidades que hayan identificado tanto a su alrededor como dentro de sí mismas, en un camino de búsqueda para mejorar su calidad de vida.

En japonés, *kaizen* significa mejora continua, el proceso que se espera fortalecer en las personas, cuando aplican el Enfoque de Mejoramiento de Vida. En ocasiones, es necesario aprender a reflexionar cómo buscar la mejora continua, habilidad que algunas personas han fortalecido de manera espontánea.

En Japón, explica la profesora Miho Ota, que fue con el apoyo de personas funcionarias del gobierno, quienes visitaron las casas de los habitantes de las zonas rurales y les guiaron para reconocer la oportunidad de mejora, apoyándoles a mejorar su bienestar.

El Profesor Kozaki, expone que, en Estados Unidos de América, surge el Enfoque de Mejoramiento de Vida en el Siglo XX, como una alternativa para que las personas mejoren su condición de vida. Sin embargo, cuando este enfoque llega a Japón, el gobierno se apoya en las extensionistas de mejoramiento de vida, con el objetivo de buscar el bienestar de las personas, sus familias y las comunidades con los recursos que tenían a mano.

Las personas facilitadoras utilizaron los siguientes pasos para guiar a los habitantes:



1. Tomaron conciencia de que había algo incómodo que disminuía el bienestar en las actividades cotidianas



2. Las personas facilitadoras asistieron a la gente para que reconocieran la necesidad de mejora



3. Se reunieron para reflexionar acerca de alternativas para mejorar



4. Las personas juntas hicieron pruebas para buscar mejores formas de hacer esa labor, mejorando su salud y bienestar

Fotografías tomadas por Sr. Uchida en Ciudad de Kofu, Prefectura de Yamanashi, 1956.

La estrategia utilizada por quienes aplican el Enfoque de Mejoramiento de Vida es el fortalecimiento de las capacidades autogestionarias, centrando la atención en los hábitos, el ambiente de vida, la economía familiar y el capital social.

Mediante ejercicios que permiten observar nuevas formas de aprovechar el espacio en la vivienda o sus alrededores, el tiempo, pequeñas lecturas que brindan conceptos fáciles de comprender, es posible reflexionar hasta aclarar cuáles son esos planes que se desean ejecutar.

Es posible que en la comunidad haya más personas interesadas en el tema, podrían tener reuniones y hacer planes de mejoramiento comunitario. Así se van logrando algunos cambios de manera sencilla, pero que de mantenerse en el tiempo acumulan beneficios para la comunidad.

El profesor Yanagihara (2001), recuerda que los primeros resultados de aplicar el EMV en Japón han sido mejoras en la nutrición, las personas aprenden a aprovechar alimentos que tienen en sus patios y a cosechar cultivos de fácil mantenimiento, sin gastar dinero.

A mediano plazo, se ha observado que mejora la autoestima y la confianza de las personas que aplican el enfoque, lo cual les permite llegar a la expansión de su actividad económica, como resultado de un proceso de planificación de actividades, así como identificar recursos y aprovecharlos (González, 2022, p. 31).

En la actualidad, el gobierno japonés continúa fortaleciendo las comunidades que permanecen activas en mejoramiento de vida, a través de intercambios de experiencias y premiaciones a las familias y agrupaciones sobresalientes.

Existen familias japonesas que hace 70 años fueron atendidas en los programas de mejoramiento de vida por sus dificultades en la salud y finanzas, que hasta han logrado solventar todas necesidades vitales para vivir cómodamente y con bienestar.

Nota: Miho Ota. (2017). Empoderamiento de Mujeres rurales a través del Programa de Extensión de Mejoramiento de Vida. Foto tomada por el Sr. Motoichi Kumagai en la Aldea de Achi, Prefectura de Nagano, 1959.

SE PUEDE MEJORAR DE TRES MANERAS

Pensar en mejorar algo de la vida, usualmente despierta el pensamiento de “necesito dinero”, que, de no tenerlo en el momento, provoca el deseo de posponer el cambio deseado. Sin embargo, el Enfoque de Mejoramiento de Vida plantea tres formas de mejorar: sin necesitar dinero, ocupando alguna suma de dinero, y también generando formas para ahorrar o ganar dinero.

Por ejemplo, en Japón hace muchos años, las señoras cocinaban de cuclillas y eso les ocasionaba dolor de espalda y ojos, pero también el humo dañaba sus pulmones y la leña se gastaba muy rápido.



Entonces pensaron que levantando el fogón y colocándolo fuera de la casa, podrían cocinar de pie evitando todas las molestias. También las paredes estuvieron más limpias y la ropa olía menos a humo.

Nota: Miho Ota (2017) Empoderamiento de Mujeres rurales a través del Programa de Extensión de Mejoramiento de Vida.

De manera que se propone un reto: Piense en un cambio que desee en su hogar, que no requiera de dinero para realizarlo. Podría ser cambiar un mueble de lugar, ordenar un estante o espacio, eliminar algo que ya no es útil, sembrar una planta o árbol o arreglar una fuga, por ejemplo.

Es importante que antes de realizar un cambio, tome fotografías para que pueda comparar cómo estaba antes y cómo quedó con la mejora realizada, eso le motivará a continuar realizando mejoras en su vida.

Anote el cambio planeado completando los siguientes espacios:

TABLA 1: PRIMER CAMBIO QUE DESEA EN SU HOGAR

CAMBIO DESEADO	FECHA EN QUE PLANEA REALIZARLO	RECURSOS QUE TIENE PARA REALIZARLO

Al compartir esta experiencia con sus seres queridos, estará motivándolos también a mejorar su bienestar. De esta manera, sus acciones estarán apoyando a otras personas, con sólo compartir su experiencia de aplicar el Enfoque de Mejoramiento de Vida.

Fotografía tomada por el Sr. Takaoka en la Prefectura de Ehime (s.f.).



EL ÁRBOL DE LA FELICIDAD

De acuerdo con la profesora Sayako Wada, el árbol de la felicidad “es una herramienta que ayuda a la familia a darse cuenta de que sí puede accionar algo por sí mismos sin esperar apoyo de los terceros para estar bien” (comunicación personal, 9 de enero del 2023).

También, facilita la búsqueda de actividades que más adelante podrá valorar para incluir en su plan de mejoramiento de vida. Al respecto, el experto japonés Nobuaki Hanawa, aclara que “esta herramienta nació como alternativa para buscar los problemas, con el árbol de problemas, en vez de buscar algo positivo de la vida” (comunicación personal, 30 de diciembre del 2022).

Generalmente cuando las personas desean mejorar es común pensar en los problemas, sin embargo, la profesora Sayako Wada (2017), explica que el Enfoque de Mejoramiento de Vida propone analizar los hábitos necesarios para alcanzar la felicidad, iniciando en la reflexión acerca de “¿qué es la felicidad para usted?” y propone algunas preguntas para encontrar actividades que, al realizarlas, faciliten alcanzar la felicidad (p. 8).

“Al pensar en qué le hace feliz, es posible que piense en su salud, estar bien con la familia o la calidad de sus relaciones interpersonales”, aclara Wada (comunicación personal, 9 de enero del 2023). Estos pensamientos al reflexionarse con la pregunta ¿qué necesito para alcanzar la salud que anhelo? le darán respuestas que puede cuestionar hasta encontrar acciones para el plan de mejoramiento de vida.

Usualmente, al hacer esa pregunta a las personas, responden “comer saludable”, “arreglar mi casa”, por lo que es necesario reflexionar, hasta encontrar las acciones o hábitos que le permitirán tener salud o mejorar las condiciones de la vivienda para sentirse feliz.

Es interesante, que las cosas que aportan más felicidad, por lo general no cuestan dinero. Sí en su interior siente el deseo de compartir con otras personas de su comunidad, podría ayudarles con el aprendizaje que logre al realizar estos ejercicios.

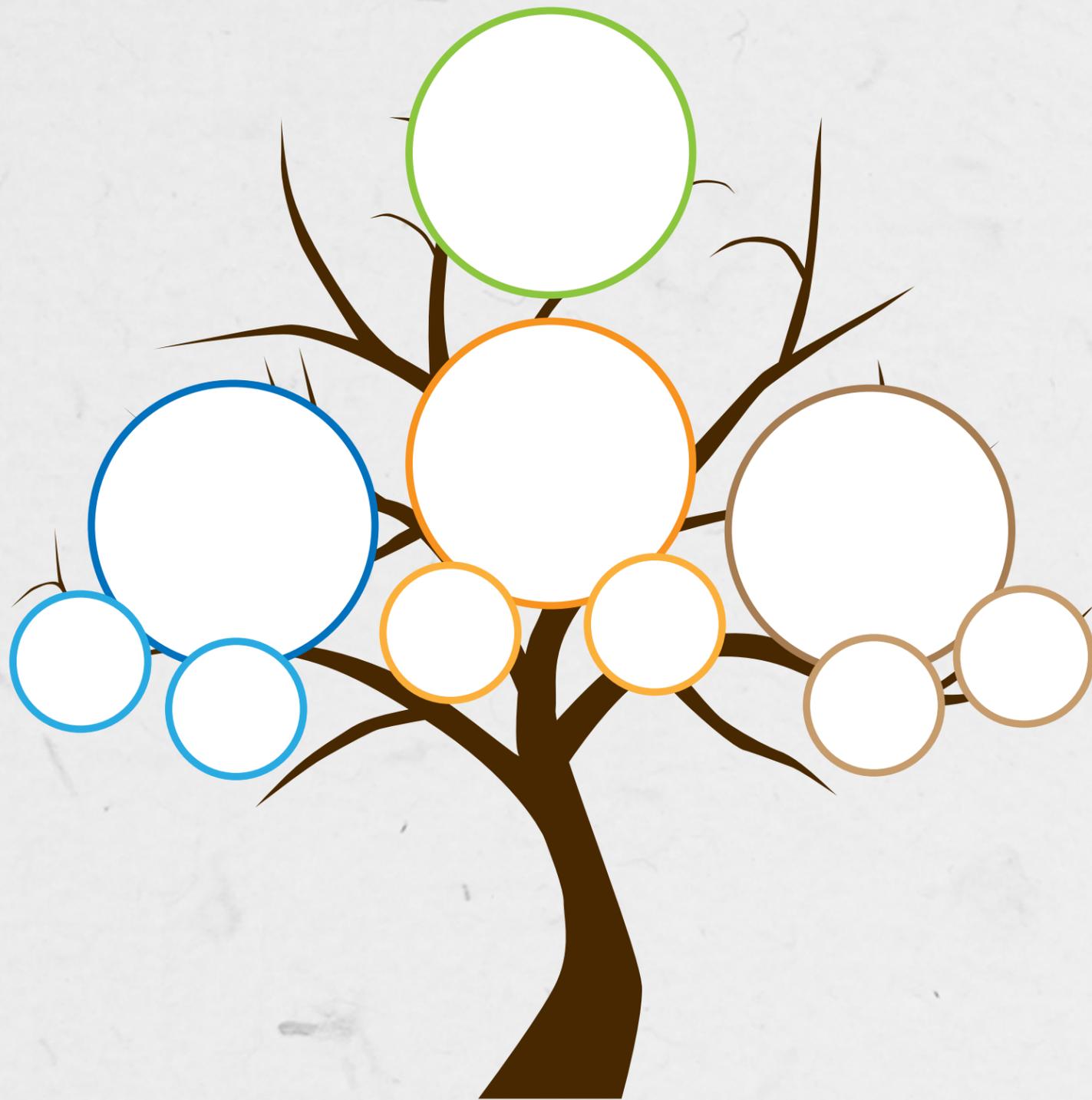
A continuación, se muestran los pasos para hacer el árbol de la felicidad, como herramienta para encontrar posibles cambios, que, si decide ejecutarlos, le permitirán alcanzar las condiciones o cosas que considera necesarias para ser feliz. Este ejercicio

es la primera de varias herramientas diagnósticas que le brindarán los insumos necesarios para elaborar su plan de mejoramiento de vida. Puede aplicarlas de manera individual y luego intentar explicar a su familia e inclusive a su comunidad.

En la figura de la siguiente página, conteste las preguntas que se le plantean.



Figura 1: Árbol de la felicidad



Anote tres hábitos, acciones o cosas que necesita para alcanzar eso que le dará felicidad
Más abajo anote un hábito, acción o cosa que necesita para iniciar o conseguir cada cosa anotada antes.
De ser necesario se puede incluir más cosas y ampliar en hojas adicionales.

Una vez completado el árbol de la felicidad, resalte con círculos, aquellas acciones que considera prioritarias, las cuales le permitirán iniciar el cambio para alcanzar su felicidad.

Recordando las tres maneras en que es posible mejorar, dé prioridad a aquellas acciones que no requieren dinero para ejecutarse. Por ejemplo, algún hábito para mejorar su salud como caminar, tomar agua, lavarse las manos, ordenar su casa, entre otras acciones.

También puede resaltar acciones que requieran el uso de recursos que ya tiene en su casa o propiedad, como árboles, un espacio desocupado, materiales de segunda mano, entre otros.

Es posible que al realizar el árbol de la felicidad se piense en que éste depende de tener buena salud o de estar libres de enfermedades.

Este libro presenta un listado de temas que al revisarlos e implementarlos, se espera brinde un efecto positivo aumentando el bienestar del lector, que incluye de manera central, la salud.



Módulo personal:

De mi salud, me encargo yo

Este apartado resume información que permite comprender cómo se genera la salud de las personas y contiene ejercicios para facilitar el autoconocimiento de los hábitos por parte del lector.

¿CÓMO SE CONSTRUYE UNA BUENA SALUD?

La salud que gozan las personas es el resultado de factores como el lugar donde viven, de cómo usan los ingresos económicos que tienen, pero lo más importante, de cómo utilizan los recursos que les rodean, por ejemplo, el agua, el terreno o su casa.

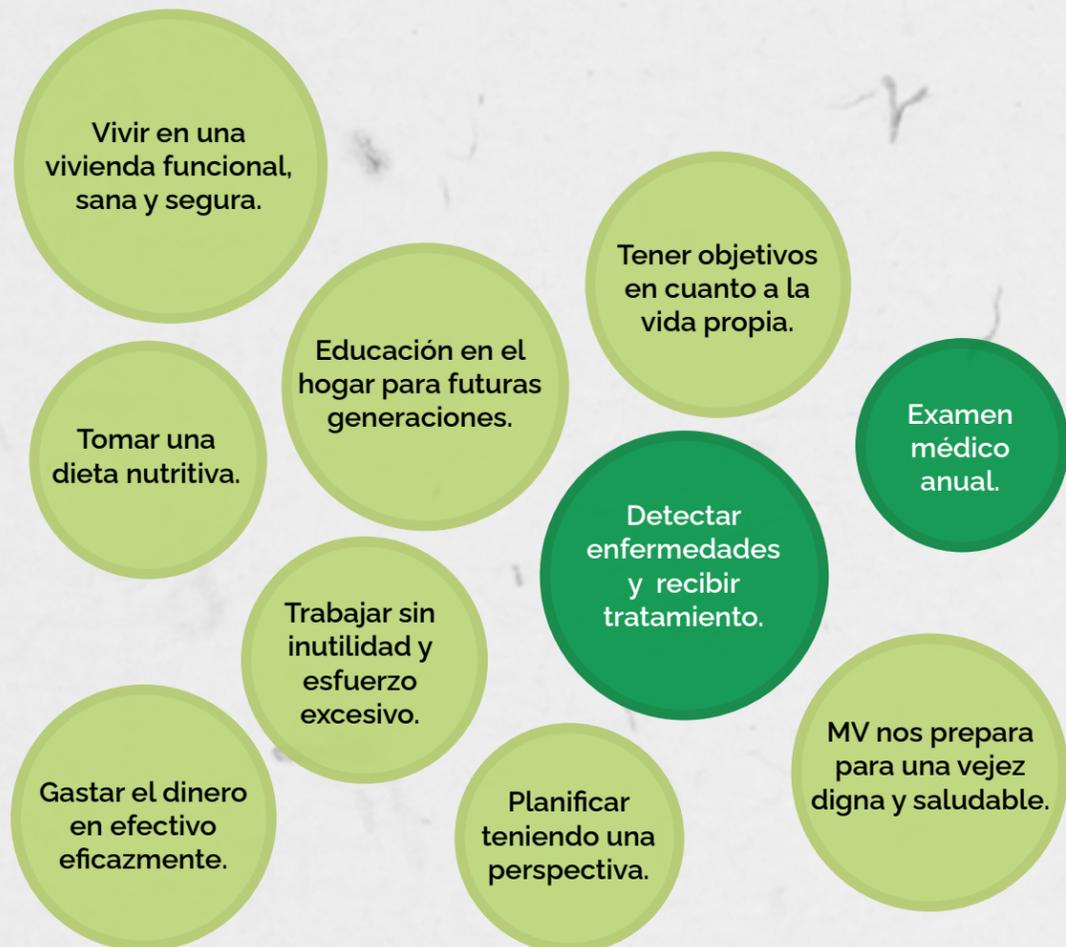
En Costa Rica se cuenta con el Sistema de Producción Social de la Salud, el cual, de acuerdo con el Ministerio de Salud, define los factores ambientales, como es la vivienda, el ambiente, acceso a agua y su calidad, entre otros, como clave para la buena o mala salud. También existen factores biológicos, que son características del

organismo o enfermedades genéticas, las cuales determinan la salud de que gozan las personas.

A su vez, los factores socioeconómicos y culturales que pueden ser el nivel educativo, decisiones personales, estilos de vida y otros aspectos de la cultura, así como la posibilidad de contar con la atención médica oportuna, determinan la salud de las personas.

A continuación, se observan algunos de estos factores junto con los temas que se fortalecen cuando las personas aprenden a aplicar el Enfoque de Mejoramiento de Vida.

Mejoramiento de vida



Factores protectores de la salud

Determinantes de la salud



Modelo Conceptual y Estratégico del Ministerio de Salud, Costa Rica (2011)

Fuente: Ota, Miho. (2004). Metas inmediatas para una mejor vida como familia agrícola. Informe de investigadores de JICA.

Figura 2: Relación de temas de mejoramiento de vida y la salud

Como pudo observar, mejoramiento de vida está relacionado con la salud y si las personas deciden aprender el enfoque para utilizarlo en sus vidas, podrán mejorar su salud.

En Costa Rica, el acceso a los servicios de salud es brindado por la Caja Costarricense del Seguro Social, institución que está en las comunidades por medio de las clínicas de atención primaria, es decir los Ebais (Equipo Básico de Atención Integral en Salud).

También existen los hospitales y servicios privados de atención médica. De esta manera, el uso que las personas le den a estos centros de salud también determina la salud que gozan. Por ejemplo, si alguien vive a la par del hospital, pero no acude a este centro médico para vigilar su salud, no le funcionará la cercanía con dicho centro médico, porque no lo está aprovechando.

El Ministerio de Salud en Costa Rica, se encarga de velar por la protección de la salud de la población y tal como se indica en su Marco Estratégico, utiliza como estrategia la promoción de la salud con el fin de:

Apoyar a las personas para que cuenten con la capacidad de tomar decisiones y adoptar prácticas saludables con el propósito de que, a nivel individual y colectivo, participen activamente en el cuidado de su salud, la de su familia y la de su comunidad (González, 2022, p. 57).

Como se puede ver, existen muchos aspectos que se pueden vigilar para gozar de una buena salud, aprovechando los recursos que se encuentran disponibles alrededor del hogar o la comunidad. Sin embargo, al ser una tarea difícil, se han desglosado una serie de actividades que se pueden realizar para conocer, vigilar y mejorar la salud, tanto individual, familiar y comunitaria.

PROMOVIENDO EL BIENESTAR PERSONAL Y FAMILIAR

La salud física y mental están muy relacionadas, sin embargo, es posible que la salud mental genere la salud física y que las relaciones interpersonales sean clave para gozar de una buena salud mental.

Esto lleva a pensar en la comunidad donde se vive, donde se genera el capital social, que de acuerdo con el profesor Kozaki (2021), es la calidad de las relaciones interpersonales que hace a las personas sentirse acompañadas en su comunidad.

Se puede decir que el capital social depende de las relaciones interpersonales y, por tanto, si nos sentimos bien con las personas vecinas, es más probable que nos comprometamos por mejorar nuestra salud en la comunidad.

Pero ¿cómo saber si se tiene buena salud? Es necesario conocer cómo está la salud física a través de un chequeo médico general, seguida de un espacio para reflexionar acerca de la salud mental, buscando mejorar aspectos para vivir mejor.

De esta manera, se puede lograr el bienestar, más allá de la ausencia de enfermedad, a través de pequeños cambios.

Surge entonces otra duda, y es ¿cómo saber cuáles son los cambios que son necesarios hacer para lograr el bienestar deseado?

Este libro presenta una serie de ejercicios que facilitan el aprendizaje acerca de cuáles cambios son necesarios para lograr el bienestar personal, familiar y también comunitario.

Se requiere de convicción para mantener esos cambios, pero la motivación surge al ver lo que sí es posible realizarlos y sentir la satisfacción de lograrlo, es como ejercitar un músculo que se fortalece con ejercicio. De hecho, así explica Duhigg (2012), que es la convicción para cambiar hábitos.

Para lograr que los cambios planeados se mantengan a lo largo del tiempo, requiere conocer cuáles son los hábitos y cómo funcionan en el interior de las personas, como paso inicial para aprender a cambiarlos definitivamente.

HÁBITOS QUE LE DAN SALUD

Los hábitos representan un factor clave que determina la salud. Se trata de las acciones que se realizan todos los días, por ejemplo, permanecer sentado o de pie, comer algo varias veces al día o todos los días, leer, fumar, pensar en hacer algo, pero no concretar ese plan, utilizar el celular con mucha frecuencia, tomar poca o mucha agua, consumir azúcar en exceso, conversar con la familia, estudiar y muchas cosas más.

Sucede que el cerebro humano necesita ahorrar energía y ser muy ágil para atender todas las solicitudes que se le hacen para ejecutar las actividades diarias, por

ejemplo, trabajar, estudiar, caminar y, por tanto, ejecuta estas acciones de manera automática sin que la persona piense para ejecutarlas.

Los ganglios basales, una estructura primitiva del cerebro, se encargan de dirigir y ejecutar las acciones relacionadas con los hábitos (Duhigg, 2012, p. 38).

Es similar a cuando se aprende a manejar bicicleta, al inicio el aprendiz piensa cada movimiento, pero luego con la práctica, solamente sube a la bicicleta y llega al lugar planeado, sin pensar en cómo darles fuerza a los pedales para avanzar.

Otro factor muy importante de los hábitos se trata del valor que adquieren las acciones repetidas una y otra vez, las cuales pueden beneficiar la vida, si son positivas, pero pueden causar un daño acumulativo en la salud, finanzas, relaciones interpersonales o desarrollo personal, si se elige la comodidad del momento actual.

Para que esto se dé, explica Duhigg (2012, p. 39), que el cerebro asocia una señal a una rutina que da una recompensa, siendo posible que, al analizar los hábitos, si usted logra encontrar la señal que genera la rutina para obtener la recompensa, es posible modificar los hábitos que ya esté convencido o convencida de querer cambiar. Observe la figura 3 Cadena de acciones que componen los hábitos.



Figura 3: Cadena de acciones que componen los hábitos

Nota: Ilustración inspirada en: Libros Animados. (2016). *El Poder de los Hábitos* por Charles Duhigg L. Resumen Animado.

Duhigg (2012), afirma que:

...los hábitos se pueden ignorar, cambiar o sustituir. Pero la razón por la que el descubrimiento del bucle del hábito es tan importante es porque revela una verdad básica: cuando emerge un hábito, el cerebro deja de participar plenamente en la toma de decisiones. (Duhigg, 2012, p. 40)

HÁBITO PELIGROSO: EL TABAQUISMO

El tabaco es una sustancia que se encuentra en el cigarrillo y se consume a través de la inhalación. Se ha observado que el tabaco refuerza el mecanismo de los hábitos en el cerebro y quienes consumen, lo hacen de manera automática. También iniciar el consumo de tabaco facilita iniciar con otras drogas como el crack y, por tanto, se considera peligroso en las personas adolescentes que inician su consumo.

Algunos riesgos en la salud, que aumentan al consumir tabaco son: daño a órganos vitales como corazón y pulmones, debilitamiento de los dientes, envejecimiento prematuro, aumenta un 50% el riesgo de padecer cualquier tipo de cáncer, entre otros.

En países como Costa Rica, existe legislación que regula el consumo de tabaco, luego de estudiarse la afectación a la salud de las personas fumadoras y quienes están cerca, aunque no lo consuman (fumadores pasivos). La Ley General de Control del Tabaco y sus Efectos Nocivos en la Salud 9028 tiene como objeto: establecer las medidas necesarias para proteger la salud de las personas de las consecuencias sanitarias, sociales, ambientales y económicas del consumo de tabaco y de la exposición al humo de tabaco” (art. 1).

En vista de las limitaciones para el consumo, recientemente ha aumentado el uso de vapeadores, artefactos que contienen tabaco mezclado con sabores, que tienen el mismo riesgo de adicción y afectación a la salud de las personas.

La Caja Costarricense del Seguro Social puso al servicio de la población consumidora de tabaco las clínicas de cesación de fumado, en áreas de salud y hospitales. Si usted

tiene el hábito de fumar cigarrillo o vapeo, puede acercarse al servicio de salud para solicitar la orientación y recibir el servicio.

Participar del proceso de talleres de EMV en la comunidad de Río Magdalena, ayudó a un participante a disminuir el consumo de tabaco, quien nos comparte su testimonio:

Vivo en Río Magdalena, tengo 70 años, estoy participando en unos talleres de mejoramiento de vida, hay muchos motivos interesantes para asistir. Sobre todo, que va encontrando unos puntos que puede mejorar en la salud, en lo comunitario. En mi caso me llamó mucho la atención cuando decía que debía elegir un hábito y tratar de cambiarlo o eliminarlo. Mi situación es que soy un fumador empedernido durante unos 40 años, me he fumado hasta 3 cajetillas en un día. Y en ese taller, pensé que era un momento que podía tomar esa decisión. No lo he hecho completamente, pero he bajado a fumar pocos cigarrillos. Hay momentos en que me desespero y me voy a la pulpería, no compro el paquete, me compro dos o tres cigarrillos y me regreso. (Comunicación personal, 11 de octubre de 2021)

Es decir, las decisiones se toman de manera inconsciente o automática, sin que usted se dé cuenta.

A lo largo de este libro, se plantea un mecanismo que, al utilizar paso a paso, le permitirá identificar cómo algunas acciones de su rutina diaria le están afectando su salud, las condiciones de su vivienda, la forma en que realiza su trabajo y otros aspectos de su vida, con el fin de encontrar la fuerza de voluntad necesaria para decidir cambiar ese hábito.

Para este fin, puede completar la tabla 2: Aporte de los hábitos identificados, anotando algunos hábitos o acciones que usted realiza sin planear, porque ya su cerebro creó el hábito, por ejemplo, fumar, tomar una gaseosa, comer dulces, dejar para después lo que planeó hacer para un día o una hora del día, quedarse hasta tarde viendo televisión, usar en exceso el celular, entre otros hábitos que lo alejan de su bienestar.

Reflexione cómo esos hábitos perjudican alguna área de su vida, podría ser que esté afectando su salud física o mental, su economía familiar, las relaciones con otras personas e incluso el logro de metas que se haya propuesto desde hace tiempo y no ha logrado alcanzar.

Finalmente, complete en el siguiente espacio, si esos hábitos le aportan algo positivo o negativo a su salud. Busque razones para convencerse de realizar el cambio del hábito identificado, que dañe alguna de las áreas de su vida. Utilice la tabla 2 para realizar esta reflexión.

TABLA 2: APORTE DE LOS HÁBITOS IDENTIFICADOS

HÁBITOS IDENTIFICADOS	ÁREA DE SU VIDA QUE AFECTA	VALORE SI APORTA ALGO POSITIVO O NEGATIVO

Puede comentar este paso con otras personas, para encontrar más razones que le motiven a decidir abandonar el hábito que daña su salud o bien para fortalecer el hábito que mejore su bienestar y su salud.

La propuesta es prestar atención a los pequeños hábitos que son fáciles de hacer o de no hacer y es en ese instante en que se decide realizarlo o no donde surge la clave para cambiar el hábito, acumular mejoramientos y lograr el bienestar deseado (Olson, 2005, p. 57).

Este autor explica cómo el 95% de las personas deciden abandonar los hábitos que, de aplicar en su vida cotidiana, les permitirían lograr las metas para mejorar su bienestar.

Al finalizar, conteste qué relación tienen las actividades diarias con su salud física y mental, finanzas, relaciones interpersonales y desarrollo personal.

Es posible que al reflexionar los hábitos que se practican, surja el deseo de realizar cambios que afectan a otras personas, lo cual genera preocupación. Para esto es importante valorar cuáles cambios dependen de la decisión propia, con el fin de separarlos de aquellos que no se tiene la capacidad para decidir.

Anote en el siguiente espacio al menos cinco preocupaciones que usted tenga.

Ahora, valore esas preocupaciones dependiendo de su capacidad para decidir al respecto. En la siguiente página, anote aquellas preocupaciones que están fuera de su control, en el círculo grande. Anote las preocupaciones que están bajo su control en el círculo pequeño, en la figura 5: Círculo de control y círculo de preocupación.

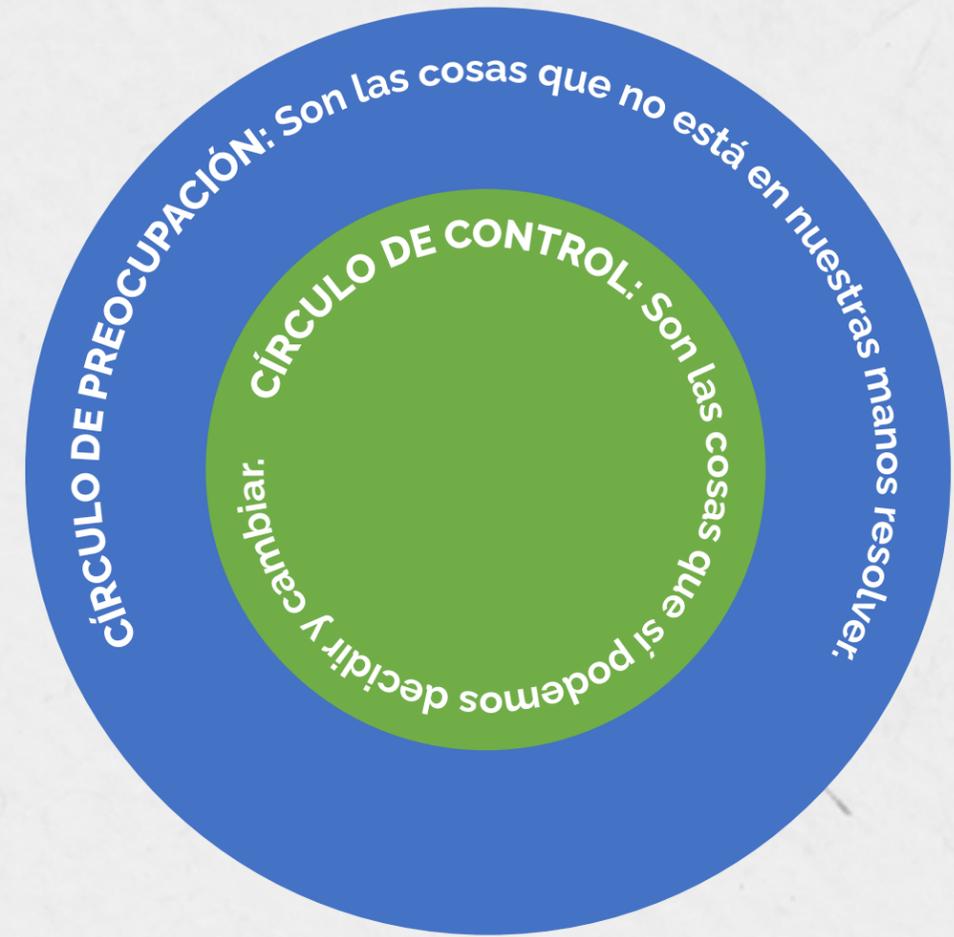


Figura 5: Círculo de control y círculo de preocupación

A partir de este momento, trate de enfocar su atención en las acciones que anotó en el círculo pequeño, el círculo de influencia o control. Notará cómo al ocuparse de lo que depende de sus acciones o decisiones, ampliará su círculo de influencia hasta abarcar las preocupaciones que están fuera de su control Covey (1989, pp. 49-51).

Como se puede ver, el tiempo es un recurso muy preciado porque es el único que no se puede recuperar, de aquí la importancia para aprovecharlo al máximo, mediante las herramientas que está conociendo.

Otra herramienta que aporta Covey (1989), para analizar el uso que se le da al tiempo es analizar si en su jornada diaria se está dedicando tiempo a las actividades urgentes e importantes o si se está invirtiendo este valioso recurso en actividades poco importantes y no urgentes.

Urgente significa que se necesita una atención inmediata, es decir ahora, de inmediato. La importancia, por otra parte, tiene que ver con los resultados, lo que es importante para la salud y el bienestar.

Para que algo sea necesario de atender inmediatamente, es porque se convirtió en emergencia, como podría ser un accidente, pero también algo que no fue planificado y debemos atender en el momento, por ejemplo, una llamada o recordar un compromiso.

Al respecto, Covey (1989), propone en su libro “Los siete hábitos de la gente altamente efectiva”, que, si el lector dedica la mayor parte del tiempo en actividades no urgentes pero importantes, estará aprovechando al máximo el tiempo como uno de los más valiosos recursos que está en sus manos.

La planificación de las actividades le permitirá identificar los recursos disponibles, planear cómo se van a utilizar o cómo los va a obtener, evitando que inicie actividades que no podrá finalizar.

Reflexionar cómo está utilizando su tiempo le permitirá priorizar actividades y hacer espacios en su rutina diaria para esas nuevas actividades, que probablemente ya está pensando hacer.

Ahora, con los ejercicios que lleva hasta el momento, complete su tabla de administración del tiempo, reflexionando a partir de su jornada diaria y valorando cuáles actividades que realiza todos los días, son:

- **Urgentes e importantes:** Aquellas que debe resolver en el momento para evitar un problema o caos en su vida, pero que no ha planificado y, por tanto, se convierten en urgentes e importantes. Algunos ejemplos serían una llamada telefónica, el cumpleaños de un ser querido que se desea celebrar, la compra de útiles a la entrada de clases, conseguir dinero para una cita médica o algún medicamento.
- **No urgentes pero importantes:** Son actividades relacionadas con la planificación, por ejemplo, valorar planes a futuro, planear cómo hacer un ahorro o generar un nuevo ingreso, en fin, todas las actividades donde usted se vea asignando fecha a actividades y dividiéndolas en pasos para realizarlas. Un ejemplo es pensar en la vejez tanto en la salud como la estabilidad económica, cuando se es adulto joven.
- **No importantes ni urgentes:** Son principalmente interrupciones, hoy día el teléfono genera pérdida de tiempo al facilitar la comunicación constante.

- **No urgentes y no importantes:** Son las actividades de ocio, que aportan a la salud mental, pero al realizarse en exceso, afectará indudablemente la productividad de las actividades cotidianas. Por ejemplo, navegar en redes sociales, ver televisión sin fines educativos, conversar de más con otras personas.

Puede distribuir sus actividades de la jornada diaria en el siguiente espacio:

TABLA 4: USO DEL TIEMPO EN LA JORNADA DIARIA

Urgentes e importantes:
No urgentes pero importantes:
No importantes ni urgentes:
No urgentes y no importantes:

Regrese a la página anterior y observe el esquema para cambiar hábitos y reflexione si el uso que le da a su tiempo le está dirigiendo hacia sus metas personales. La clave es percibir al inicio, cierta incomodidad, hasta que su cerebro logra crear el hábito y se encarga de realizarlas de manera automática.

CONOZCA SU SALUD FÍSICA

Para mejorar la salud, es necesario conocer qué factores producen la sensación de tener buena o mala salud, tema que se trató al inicio de este libro. También es necesario saber cómo están otros aspectos de salud, por ejemplo, nivel de presión arterial, glucosa en sangre, temperatura corporal, nivel de oxígeno en sangre y peso corporal, principalmente.

Luego de conocer esos números, es necesario identificar si está dentro de los rangos normales esperados para hombres y mujeres de acuerdo con su edad. Es importante acudir a un centro médico para que, en el lugar, usted le explique al

profesional que le atiende, que usted desea conocer el estado de su salud actual y completar los ejercicios, con el apoyo de esa persona, para lo cual es importante que lleve este libro.

PRESIÓN ARTERIAL

Para saber si existe algún problema de salud relacionado con la presión arterial, es necesario tomar el signo al menos 5 días en la misma semana, eligiendo el mismo horario.

Puede anotar los datos en la tabla 5 Medición semanal de la presión arterial, para luego comparar con la clasificación recomendada por la Caja Costarricense del Seguro Social.

TABLA 5: MEDICIÓN SEMANAL DE LA PRESIÓN ARTERIAL

DÍA	PRESIÓN ARTERIAL ASISTÓLICA	PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA

Con los datos de la tabla 4, compare con la clasificación de acuerdo con los niveles de presión arterial y marque con una (X) en el espacio brindado, la valoración obtenida en la tabla 6: Clasificación de acuerdo con los niveles de presión arterial.

TABLA 6: CLASIFICACIÓN DE ACUERDO CON LOS NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL

MARQUE CON (X) LA VALORACIÓN RECIBIDA	CATEGORÍA	PRESIÓN ARTERIAL ASISTÓLICA	PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA
	Óptima	Menor a 120	Menor a 80
	Normal	120 - 129	80 - 84
	Prehipertensión (normal alta)	130 - 139	85 - 89
Hipertensión			
	Grado 1	140 - 159	90 - 99
	Grado 2	160 - 179	100 - 109
	Grado 3	Menor o igual a 180	Mayor o igual a 110

Nota: Inspirada en la Caja Costarricense del Seguro Social (2009, p. 32), Guías para la Detección, Diagnóstico y Tratamiento de la Hipertensión Arterial.

Anote las recomendaciones que le brinde el personal de salud:

GLUCOSA EN SANGRE

Anote en este espacio el resultado de su examen de glucosa en sangre: _____

Lea la tabla 7 con la clasificación de acuerdo con los niveles de glicemia y marque con una (X) en el espacio brindado, la valoración obtenida.

TABLA 7: CLASIFICACIÓN DE ACUERDO CON LOS NIVELES DE GLICEMIA

MARQUE CON (X) LA VALORACIÓN RECIBIDA	CLASIFICACIÓN	EN AYUNAS	DOS HORAS DESPUÉS DE HABER INGERIDO ALIMENTOS
	Normal	Menor o igual a 99	Menor de 140
	Prediabetes (glicemia alterada en ayunas)	100 - 125	
	Prediabetes (intolerancia a los carbohidratos)		140 - 199
	Diabetes tipo 2	Mayor o igual a 126	Mayor o igual a 200 o en cualquier momento del día

Nota: Inspirada en la Caja Costarricense del Seguro Social (2007, p. 23) Guía para la Atención de las Personas Diabéticas Tipo 2.

Anote las recomendaciones que le brinde el personal de salud:

OXÍGENO EN SANGRE

Anote en este espacio el resultado de su examen de oxígeno en sangre: _____

La medicina establece que menos de 90 es síntoma de alguna enfermedad. Si este es su caso, informe al personal médico y explore otros síntomas para cuidar su salud.

Anote las recomendaciones que le brinde el personal de salud:

TEMPERATURA CORPORAL

Anote en este espacio el resultado de su toma de temperatura corporal: _____

La medicina establece que más de 37,5°C de temperatura es síntoma de alguna enfermedad. Si este es su caso, informe al personal médico y explore otros síntomas para cuidar su salud.

Anote las recomendaciones que le brinde el personal de salud:

PESO CORPORAL

Para saber si el peso que tiene es alto, normal o bajo, es necesario que pida ayuda a otra persona para medir su talla, es decir, su altura. Con el peso y la talla, usted podrá calcular el índice de masa corporal, que “es un número que se calcula utilizando el peso y la estatura de una persona y se utiliza como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso en los adultos”, aplicando la siguiente fórmula:

Índice de Masa Corporal = peso (kg) / altura (m) / altura (m)

Ejemplo:

(OMRON HEALTHCARE, 2014, p. 7)

$$\frac{52\text{kg}}{1.59} = 32.70 \quad \frac{32,70}{1.59} = 20$$

Anote en este espacio el resultado de su índice de masa corporal: _____

Lea la tabla 8 con la clasificación de acuerdo con el índice de masa corporal y marque con una (X) en el espacio brindado, la valoración obtenida.

TABLA 8: CLASIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

MARQUE CON (X) LA VALORACIÓN RECIBIDA	CLASIFICACIÓN	PUNTAJES
	Peso bajo	Puntuaciones menores a 18,5
	Peso normal	Entre 18,5 y menos de 25
	Sobrepeso	Entre 25 y menos de 30
	Obesidad	Más de 30

Nota: Inspirada en Omron Healthcare (2014, p. 7) Manual de instrucciones de Balanza de control corporal Modelo HBF-514.

Con estos resultados y si es necesario consultando al personal médico, usted puede anotar qué cambios necesita realizar para mejorar su salud, en la tabla 9: Aspecto de la salud a mejorar.

TABLA 9: ASPECTO DE LA SALUD A MEJORAR

ASPECTO DE LA SALUD A MEJORAR	CAMBIOS QUE NECESITA MI SALUD PARA MEJORAR
Para mejorar la presión arterial	
Para mejorar el nivel de glucosa en sangre	
Para mejorar la temperatura	
Para tener un peso óptimo	

Estas mediciones no sustituyen la consulta médica una vez al año, si es posible con exámenes sugeridos por los profesionales de medicina, pero le permiten identificar si sus hábitos le están brindando buena salud o debe hacer algún cambio para mejorar.

De ser posible, cuente con un medidor de presión arterial, un glucómetro que es el medidor de glucosa en sangre y una báscula para que pueda monitorear estos signos de salud en su casa. Puede buscar en Internet o solicitar al personal médico, que le expliquen cómo utilizar estos implementos.

Llevar estos controles en casa, le permitirá saber cuándo un síntoma es alerta de emergencia y cuando no, también para chequear si se está tomando el tratamiento adecuadamente, en caso de que ya tenga medicación.

Es importante aclarar, que este libro le guía a conocer su salud y mejorarla antes de enfermarse, pues se considera que la autovaloración temprana disminuye la posibilidad de desarrollar la mayoría de las enfermedades que actualmente están aumentando en la población.

A continuación, se hará un recorrido para valorar algunos hábitos relacionados con la salud física, a la vez que podrá valorar cómo podría desarrollar esos hábitos en su vida personal y familiar.

ACTIVIDAD FÍSICA

El cuerpo humano necesita del movimiento para funcionar bien. En décadas anteriores, las personas vivían la jornada diaria con mayor movimiento físico que en la actualidad: caminaban, montaban a caballo, sacaban agua del pozo, hacían pan, sembraban y cosechaban sus alimentos. Así, la vida de antaño tenía mucho más movimiento que la actual.

En el día de hoy, las facilidades en la mayoría de las comunidades, como tener agua con solo abrir un grifo, la televisión, la computadora, el celular, tener opciones para comprar alimentos en el supermercado, genera que las personas busquen formas de ganar dinero y en menor medida, de sembrar sus alimentos o mantener animales. Por ende, la jornada diaria tiene menos actividad y menor movimiento físico.

Este cambio se dio principalmente porque muchas personas decidieron irse a vivir a lugares más urbanos, para tener acceso a oportunidades de trabajo y estudio.

Sin embargo, es posible que, vigilando las actividades cotidianas, se logre mantener un nivel de actividad física que brinde la salud deseada.

A continuación, la Organización Mundial de la Salud (2010, p. 2), brinda algunas recomendaciones. Para reflexionar si es necesario algún cambio para mejorar la salud, sírvase completar la tabla 10: Recomendaciones de actividad física por edad.

TABLA 10: RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA POR EDAD

RECOMENDACIÓN: LEA LAS RECOMENDACIONES DE ACUERDO CON SU EDAD	TIEMPO QUE REALIZA ACTUALMENTE	ACTIVIDAD QUE SE PROPONE REALIZAR. INDIQUE EL TIEMPO Y HORARIO
Niños y jóvenes de 5 a 17 años: Mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas que aceleren el ritmo del corazón.		
Adultos de 18 a 64 años: Mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada en sesiones de 10 minutos de duración o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.		
Adultos de 65 en adelante: 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.		

COMA RICO, COMA SALUDABLE

Para tener una buena salud es necesario alimentarse bien, eligiendo frutas, vegetales, cereales, leguminosas, verduras, productos de origen animal grasas y azúcares, pero muy importante, prestando atención a la cantidad consumida por día, sin olvidar la hidratación.

En la actualidad existen algunas tendencias alimenticias que restringen el consumo de algunos grupos de alimentos, es importante que, de elegir estas alternativas, se acuda al médico antes de iniciar la dieta, para evitar exponer la salud a mayores dificultades.

La alimentación sana requiere de hábitos de actividad física que permitan al organismo ejercitarse y consumir las energías que está recibiendo a través de los alimentos, tomando en cuenta los periodos de descanso requeridos por edad.

En la siguiente página se muestra la distribución alimentaria recomendada para mantener una buena salud, en la figura 6: Círculo de la alimentación saludable.



Figura 6: Círculo de la alimentación saludable

Nota: Imagen producida por la Unidad de Comunicación del Ministerio de Salud de Costa Rica (2023).

A continuación, se muestra una tabla con sugerencias en cuanto a la alimentación que usted tiene en este momento, para reflexionar si es necesario cambiar algún aspecto de su alimentación, en la tabla 11: Análisis de los hábitos de alimentación.

TABLA 11: ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

LO IDEAL SERÍA	CANTIDAD QUE USA ACTUALMENTE	CANTIDAD QUE SE PROPONE UTILIZAR
Consumir máximo 5 cucharaditas de azúcar (incluye el azúcar que traen los alimentos y la usada para preparar los alimentos).		
Comer 5 porciones de frutas o vegetales (una taza del alimento picada es una porción).		
1 cucharadita de grasa, aceite o mantequilla		
Cocinar con poca sal y con condimentos naturales		
2 litros de agua o fresco (sin exceder el azúcar sugerido)		

En la actualidad existen muchas tendencias de alimentación. Si ha conocido alguna que restrinja algún grupo alimenticio y se salga de lo recomendado anteriormente, es importante que la implemente con la guía de un profesional de nutrición, pues puede tener efectos secundarios.

¿POR QUÉ EL DESCANSO Y EL SUEÑO SON FUNDAMENTALES?

Las horas de sueño requeridas por las personas dependen de la edad. Al respecto, Merino et al., (2016, p. 8), brinda la cantidad de tiempo recomendado por día. Para analizar si es necesario realizar algún cambio en sus hábitos de sueño y descanso, sírvase completar la tabla 12: Recomendaciones para el descanso por edad.

TABLA 12: RECOMENDACIONES PARA EL DESCANSO POR EDAD

RECOMENDACIÓN: LEA LAS RECOMENDACIONES DE ACUERDO LA EDAD DE LA PERSONA	TIEMPO QUE DUERME ACTUALMENTE O LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA	CAMBIO QUE SE PROPONE REALIZAR. INDIQUE EL TIEMPO Y HORARIO
Recién nacidos (0-3 meses): 14-17 horas.		
Lactantes (4-11 meses): 12-15 horas.		
Niños pequeños (1-2 años): 11-14 horas.		
Preescolares (3-5 años): 10-13 horas.		
Escolares (6-13 años): 9-11 horas.		
Adolescentes (14-17 años): 8-10 horas.		
Adultos jóvenes (18-25 años) y adultos de edad media (26-64 años): 7-9 horas.		
Ancianos (≥ 65 años): 7-8 horas.		

Como se observa, conforme avanza la edad de las personas, disminuye el tiempo requerido para dormir. Se sugiere balancear la cantidad de horas de sueño, con el tiempo de trabajo y el dedicado a la vida personal, con el fin de que los ámbitos personal, familiar y laboral beneficien la salud mental.

CONOCIENDO LA SALUD MENTAL

La salud mental es la sensación de equilibrio y bienestar que sienten las personas, en su vida cotidiana, como producto de las decisiones que va tomando para elegir lo que considera mejor para su vida.

Como resultado, es posible cambiar hábitos que perjudican la salud física, alejarse de personas o situaciones que disminuyen el bienestar, y lo más importante, proponer metas para la vida y lograrlas a través de un plan de vida.

Cuando las personas tienen claro lo que desean en su vida, es posible afirmar que tienen sentido de vida, sin embargo, es posible sentir que se ha perdido el sentido de vida, por situaciones de la vida personal, familiar e incluso comunitaria. Para conocer cómo se encuentra su salud mental, puede completar la siguiente prueba (test) en la tabla 13: Test K6.

TABLA 13: TEST K6

Las siguientes preguntas se refieren a cómo se ha sentido **en los últimos 30 días**. Para cada pregunta, por favor encierre con un círculo el número que describa mejor con qué frecuencia ha tenido esos sentimientos.

EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS, ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE SINTIÓ...	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
a. Nervioso (a)	1	2	3	4	5
b. Sin esperanza	1	2	3	4	5
c. Inquieto (a) o intranquilo (a)	1	2	3	4	5
d. Tan deprimido (a) que nada podía animarle	1	2	3	4	5
e. Qué todo le suponía un gran esfuerzo	1	2	3	4	5
f. Inútil	1	2	3	4	5

Nota: Inspirada en el Test K6, Organización Mundial de la Salud (2020).

Ahora sume los puntos que eligió y si el resultado es mayor de 15, su salud mental está bien. De lo contrario, si el puntaje es menor de 15, es posible que usted se encuentre presentando estrés psicológico serio.

De ser así, se le sugiere buscar atención médica o psicológica cuanto antes.

De acuerdo con González (2022), quienes participaron del proyecto de investigación que permitió analizar los efectos del Enfoque de Mejoramiento de Vida en la salud comunitaria, concluyeron que la salud mental genera la salud física, por ejemplo, si una persona tiene ordenada su casa, se siente cómoda y satisfecha consigo misma, tendrá una buena salud mental.

De esta manera, la sana convivencia con las demás personas puede favorecer el orden del hogar, si existen acuerdos y normas para mantenerlo.

Una persona con ansiedad es posible que coma de más, por tanto, mantener buenas relaciones interpersonales fue considerado como lo principal para mantener la salud mental.

Carnegie (1936), en su libro “Cómo ganar amigos e influir en los demás”, brinda algunos consejos para mantener buenas relaciones interpersonales:

- Muestre simpatía por las ideas y deseos de las otras personas.
- Proteja la autoestima de la otra persona, por ejemplo, en una conversación al proponer cosas, permita que sienta que la idea es de ella.
- Apele a los motivos más nobles: el bien de todas las personas en su familia, comunidad, grupo de trabajo, ya que juntos llegarán a lo más grande e inimaginable, juntos lograrán lo más soñado y anhelado, juntos sus esfuerzos se multiplican de manera inimaginable.
- Trate honradamente de ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.
- La única forma de salir ganando una discusión es evitándola. Para esto demuestre respeto por las opiniones ajenas, jamás diga a una persona que está equivocada y menos en público. Utilice frases como “imagino que fue una situación difícil”, “te entiendo”, “aja”, “uy qué difícil, qué complicado, verdad”.
- Si usted está equivocado, admítalo rápido y enfáticamente, reconózcalo lo más rápido posible y busque la forma de corregir lo sucedido si es posible, si no ofrezca su sincera disculpa.

Para aplicar estos consejos, puede elegir una relación interpersonal que necesite mejorar, y plantearse la reflexión en la tabla 14: Acciones para mejorar una relación interpersonal.

TABLA 14: ACCIONES PARA MEJORAR UNA RELACIÓN INTERPERSONAL

NOMBRE DE LA PERSONA (PUEDE UTILIZAR UN SEUDÓNIMO)	¿QUÉ ACCIONES DESEA IMPLEMENTAR PARA MEJORAR LA RELACIÓN?	ANOTE LOS RESULTADOS. SI NO RESULTÓ LO QUE ESPERABA, ¿CÓMO PODRÍA MEJORAR ESTA RELACIÓN?

MANEJO DE LÍMITES EN EL HOGAR: LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS

Las familias con hijos e hijas necesitan alternativas para mantener una sana convivencia y enseñar hábitos saludables para todas las personas que viven en el hogar. Desde la psicología positiva, se han brindado estrategias para fortalecer los hábitos en niños, enseñando las consecuencias de sus acciones y evitando el castigo físico.

El manejo de límites busca la educación desde valores como el respeto y la responsabilidad tanto de padres y madres, como de sus hijos e hijas. Una herramienta para manejar los límites de las conductas deseables consiste en el cuadro de estrellas, que se muestra en la tabla 15: Actividades cotidianas de los niños.

TABLA 15: ACTIVIDADES COTIDIANAS DE LOS NIÑOS

SEMANA DEL DÍA: _____ AL DÍA _____ DEL MES DE _____ AÑO 20 ____							
ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉR.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lavarse los dientes							
Ordenar la cama							
Alistar útiles escolares							
Otras							

Nota: Si son 4 actividades durante 7 días, ganará 28 estrellas, pero se pedirá que gane un mínimo de 20, para motivarlo a esforzarse cada día más.

Para utilizar el cuadro de estrellas, se explica a los niños que ganarán estrellas cada día que hagan sus deberes y si obtienen 5 estrellas cada día o más, el fin de semana tendrá un regalo o premio.

Es importante explicar los deberes y ser responsables para dar las estrellas al finalizar el día, así como contar el total al finalizar la semana, para valorar si ganó o perdió el premio prometido.

Se puede colocar el cuadro de estrellas en un lugar privado pero visible para los miembros de la familia. Al finalizar la semana, juntos podrán mejorar la herramienta y conversar cómo se han sentido.

La comunicación respetuosa es vital para el manejo de límites en el hogar e inicia con la forma en que se relacionan las personas adultas que componen el núcleo familiar.

El manejo de límites en el hogar favorece la sana convivencia y previene la agresión infantil. Sin embargo, es difícil mantener un ambiente de respeto cuando existe violencia doméstica por parte de alguna de las personas adultas.

Si éste es su caso, es importante que comprenda que el ciclo de la violencia doméstica se corta, solamente con la ayuda psicológica y atención legal para todas las personas del núcleo familiar.

Usted puede llamar al 9-1-1 para recibir la ayuda necesaria.

COMUNICACIÓN

La comunicación es el mecanismo que se utiliza para enviar un mensaje desde una persona a otra, e incluso entre personas y animales, como es el caso del amo y su mascota. Los problemas de comunicación se dan cuando una persona no logra enviar un mensaje a otra persona, ya sea porque existe ruido que altera el mensaje, pero también pueden existir dificultades interpersonales que distorsionan o alteran dicho mensaje.

Existen tres tipos de comunicación:

- **Comunicación pasiva o sumisa:** Las personas no expresan abiertamente su deseo.
- **Comunicación agresiva:** Existe un desequilibrio en el poder que ejercen las personas que intentan comunicarse.
- **Comunicación asertiva:** Las personas logran expresar sus opiniones, deseos o sentimientos en un ambiente de respeto y cordialidad.

Desde la comunicación asertiva, es posible expresar sentimientos u opiniones negativas sin ser agresivo, utilizando frases como “me siento...”, “en vez de que hagamos esto, me gustaría hacer...”, “¿qué pasaría si intentamos hacer...?”.

Para lograr una comunicación efectiva, también es necesario aplicar la empatía, que es tratar de sentir lo que la otra persona siente.

ANALIZANDO EL HOGAR

El hogar es ese lugar que brinda seguridad, protección y la sensación de estar a salvo, el espacio más cercano al cuerpo humano. Sus condiciones pueden aportar a la salud personal y familiar.

Si vive con más personas en su casa, comparta un resumen de lo que ha leído y analizado hasta el momento, buscando que sus familiares se motiven y sientan que mejorar no es tan difícil como se ha pensado anteriormente.

Planee una reunión familiar y busque papel y lápiz, dibuje un croquis de su casa, como si la observara desde el techo, similar a la figura 7: Ejemplo de croquis de una casa.

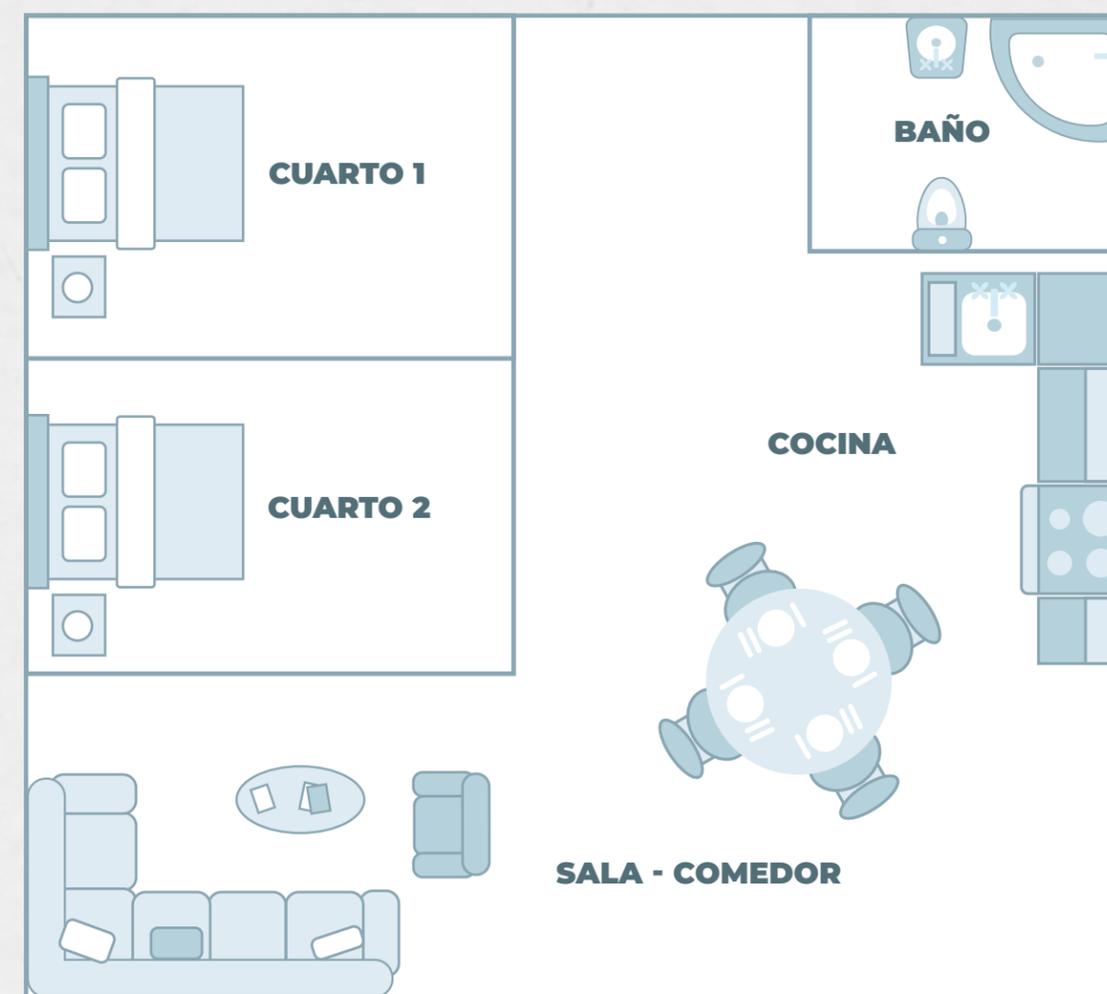


Figura 7: Ejemplo de croquis de una casa

Utilice este espacio para hacer el croquis de su casa:



Si tiene patio o finca, haga otro croquis y valore el uso que le da a cada espacio, pensando en qué podría hacer para aprovecharlo mejor.

A continuación, lea algunas recomendaciones para tener una vivienda saludable y verifique en casa o alrededores y analice su hogar. Acompáñese con sus familiares y complete la tabla 16: Características de una vivienda saludable.

TABLA 16: CARACTERÍSTICAS DE UNA VIVIENDA SALUDABLE

¿MI VIVIENDA ES SALUDABLE?	OBSERVADO
Observe las ventanas, puertas y paredes de su casa, para reflexionar si permiten la iluminación y ventilación necesarias.	
Residuos sólidos que genera: Las cáscaras de frutas y verduras, restos de la chapia o poda de árboles (residuos orgánicos) puede aprovecharlos como abono orgánico, los valorizables como papel, cartón, vidrio o plástico podría llevarlos a un centro de acopio. En caso de no contar con el servicio de recolección por parte de la municipalidad de su cantón, se sugiere organizarse en la comunidad para gestionar el servicio.	
Valore si hay muchos zancudos en el exterior, eliminar criaderos de zancudos y si persiste la situación, colocar cedazo en ventanas y puertas.	
Revise que los alrededores de su casa estén libres de objetos acumulados, para evitar que se acerquen roedores o insectos peligrosos para la salud de su familia.	
Observe el funcionamiento del sistema de tratamiento de aguas grises y el tanque séptico, para evitar enfermedades.	
Reflexione si los árboles cercanos de su casa dan sombra y refrescan su hogar, pero sin generar peligro de ramas que puedan caer al techo.	
Examine los hábitos a la hora de preparar los alimentos para asegurar la higiene de su comida.	
Si tiene pozo de agua, verifique si está clorado y cómo controla la calidad del agua.	
Uso del agua llovida: Generalmente corre hacia la vía pública y podría ser utilizada para lavar pisos o cultivar plantas.	
Observe si existen materiales de segunda mano que podría utilizar para mejorar algo de su vivienda.	
Otras cosas que desea observar:	

Como la vivienda es de toda su familia, podría hacer acuerdos familiares para mantener el orden y limpieza, la recompensa es la felicidad familiar para todos.

Es posible que su casa tenga condiciones como la siguiente vivienda de la figura 8: Vivienda antes de conocer mejoramiento de vida.



Figura 8: Vivienda antes de conocer mejoramiento de vida

Pero usted puede hacer algunas mejoras y lograr que se vea como la siguiente vivienda de la figura 9: Vivienda después de conocer mejoramiento de vida.

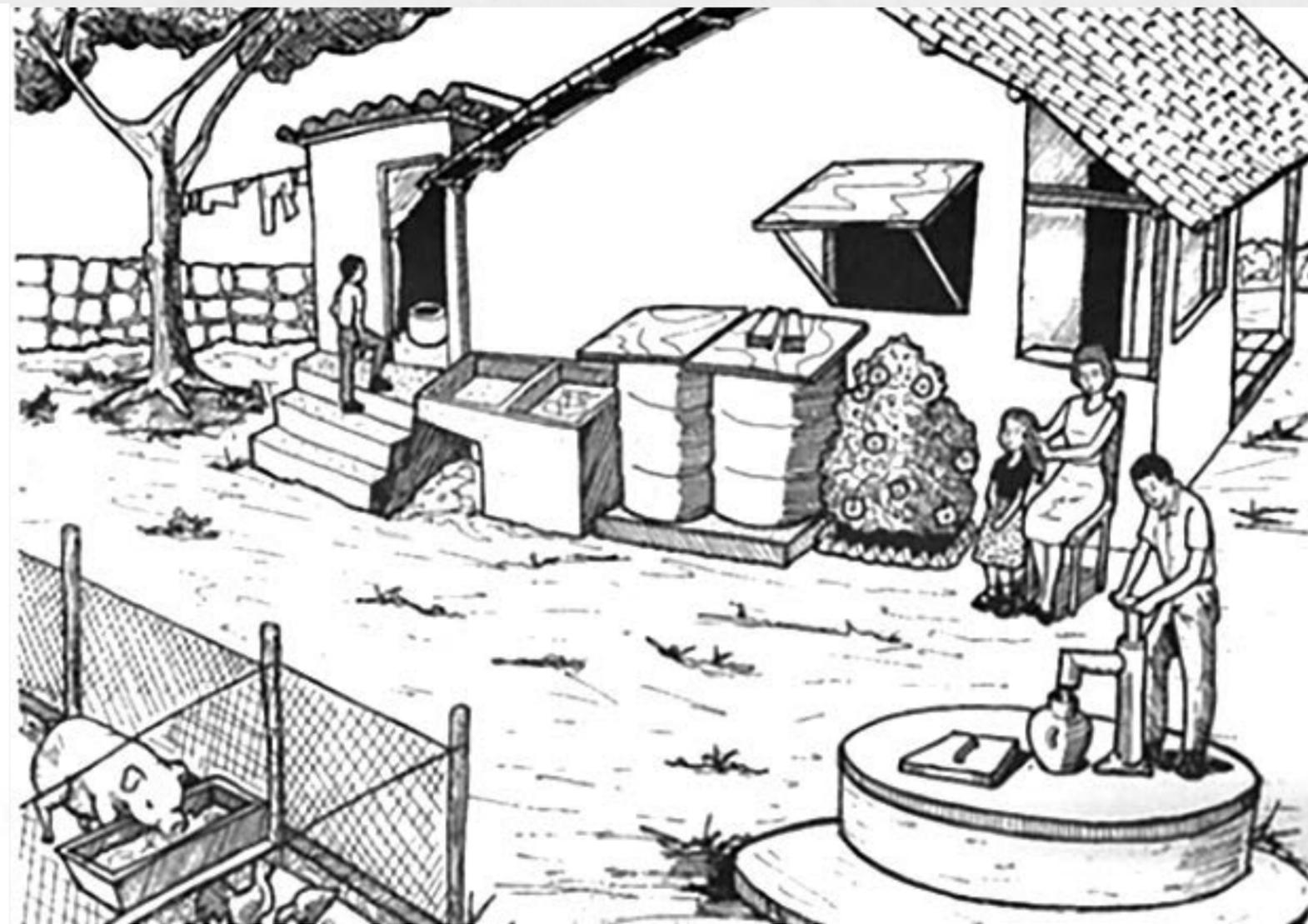


Figura 9: Vivienda después de conocer mejoramiento de vida

Nota: Inspirado en Kozaki, T. (2017) Historia de Mejoramiento de Vida en Japón. (B).

A continuación, observe el estado de la vivienda y anoten cambios que desean realizarle para sentirse mejor:

¿Qué espacios de la casa o los alrededores no está utilizando o podría utilizar mejor?

¿Qué materiales o recursos está desaprovechando en su hogar y cómo podría aprovecharlos mejor?

TÉCNICA DE LAS 5 ESES

En una ocasión, la empresa Toyota (en Japón) necesitaba mejorar el trabajo, entonces crearon una forma de mantener el orden y aumentar la efectividad de sus labores al crear vehículos. Este proceso de mejora continua dio origen a la técnica 5 S, resumen de las cinco iniciales de las palabras en japonés que conforman la estrategia: *Seiri* (clasificar), *Seiton* (orden), *Seiso* (limpieza), *Seiketsu* (mantener) y *Shitsuke* (disciplina).

Vásquez y Moreu (2017, p. 19), demuestran cómo mantener el orden aplicando la técnica de las 5 S de la siguiente manera en la tabla 17: Técnica 5 ESES.

TABLA 17: TÉCNICA 5 ESES

Seiri (Clasificación)



Sacar todos los objetos, seleccionar los necesarios y eliminar los que no se van a utilizar.

Seiton (Orden)



Regalar objetos duplicados.
Ordenar los grupos con frecuencia de uso: diario (guindadas o en organizadores, semanal (Cajoncitos de la cocina o sala), mensual (Gavetas, closet) y anual (bodega, cajas plásticas debajo de la cama).

Seiso (Limpieza)



Limpiar cajones a profundidad.
Amarrar con ligas objetos
Alimentos: caja plástica cerrada.

Seiketsu (Mantener)



Rotular cajas o bolsas.
En áreas comunes llegar a consenso y facilidad para todos.
Encargado para velar por cumplimiento.

Shitsuke (Disciplina)



Seguir normas que nos propusimos.
Revisar normas, si no son efectivas y corregirlas.
Buscar siempre ideas para la mejora continua.

ANALIZANDO EL TRABAJO

Algunos accidentes generados por los errores humanos se dan principalmente por el descuido durante la actividad. Es posible que, al trabajar, se piense en otra cosa diferente de lo que está haciendo y por la falta de concentración, ocurran accidentes.

No importa si trabaja fuera de su casa, en su hogar o en su finca, optimizar la rutina de trabajo le traerá beneficios a corto plazo a su salud, y a largo plazo a sus finanzas.

Algunas ideas pueden ser:

1. Aplicar las 5 S para optimizar su rutina y espacio de trabajo.
2. Pensar en sus metas para el año.
3. Hacer plan de trabajo mensual y semanal.
4. Hacer listas de actividades para el día.
5. Revisar sus planes reflexionando qué salió bien, qué no salió bien y cómo mejorar.

6. Hacer un hábito con las actividades que decida.

A continuación, anote cómo planea organizar su tiempo laboral, para aumentar su concentración y desempeño:

1. _____
2. _____
3. _____

El cuerpo humano necesita espacios para recuperar energía, dependiendo de las actividades que se realizan y también dependiendo de la edad.

Por ejemplo, una persona estudiante o trabajadora que pasa frente a la computadora necesita de pausas activas de algunos minutos cada hora para que sus músculos se muevan y sus ojos y manos descansen.

Al contrario, las personas que trabajan en una posición que le ocasiona dolor en alguna parte de su cuerpo, también pueden realizar pausas de descanso para que su cuerpo se relaje y pueda continuar el trabajo, sin ocasionarse daños.

Utilice la tabla 18: Análisis de la jornada laboral, para valorar qué tan saludables son sus hábitos al trabajar.

TABLA 18: ANÁLISIS DE LA JORNADA LABORAL

	CARACTERÍSTICAS DE MI JORNADA LABORAL	CAMBIOS QUE DESEO REALIZAR PARA MEJORAR
Actividad laboral a la que se dedica		
Cantidad de horas de la jornada laboral		
Horario de trabajo	Inicio a las: _____ Finalizo a las: _____	
Realizo pausas activas de algunos minutos	Cada hora () Cada 2 horas () Cada 3 horas () No realizo pausas ()	

	CARACTERÍSTICAS DE MI JORNADA LABORAL	CAMBIOS QUE DESEO REALIZAR PARA MEJORAR
Postura usual durante la jornada laboral	De pie () Caminando () Labor agrícola () Labor doméstica () Sentado o sentada () Frente a la computadora ()	
Molestias que ocasiona la jornada laboral		

También es importante reflexionar su futuro laboral para valorar mejoras o cambios. Anote en este espacio cómo sueña desarrollar su jornada laboral dentro de 5 o 10 años:

ANALIZANDO LA ECONOMÍA FAMILIAR

Las finanzas personales son muy importantes para la salud, ya que generan tranquilidad si son ordenadas y permiten lograr las metas y sueños.

Para tener una vejez digna es necesario valorar desde el momento actual, cómo las acciones cotidianas aportan a esa etapa tan valiosa de la vida pero que muchas personas viven sin el bienestar que se merecen.

El ahorro es una herramienta que le puede facilitar la meta de tener una vejez digna a largo plazo, pero a corto plazo le permite lograr todas sus metas. Para ahorrar puede utilizar el *Kekeibo*, un hábito japonés que le permite anotar los ingresos y gastos, para vigilar la economía familiar.

González (2022, p. 274), explica que se trata de un libro de contabilidad financiera del hogar, inventado en 1904 por una mujer japonesa llamada Hani Motoko, que funciona en la actualidad.

¿Se anima a intentarlo? Adelante, aquí se muestra cómo utilizar el *kekeibo*:

1. Calcule sus ingresos mensuales completando la tabla 19: Ingresos del mes.

TABLA 19: INGRESOS DEL MES

MES:	INGRESOS TOTALES:
Anote las actividades que le generan ingresos	Anote la cantidad
Sume los ingresos del mes	Total mensual: _____

2. Anote los gastos del mes en la tabla 20: Gastos del mes

TABLA 20: GASTOS DEL MES

MES:	INGRESOS TOTALES:
Anote los gastos del mes	Anote la cantidad de dinero gastado:
Servicios públicos:	
Comida:	
Salud:	
Transporte:	
Otros:	
Sume los gastos del mes	Total mensual: _____

3. Ahora defina una cantidad que desea ahorrar en la tabla 21: Planeación de Ahorro, pensando en una meta.

TABLA 21: PLANEACIÓN DE AHORRO

TOTAL DE INGRESOS	
Monto que deseo ahorrar	
Gastos del mes	
Total de ahorro y gasto	

Nota: El monto de ingresos debe ser mayor al de total de ahorro y gasto.

Con este análisis, usted podrá plantearse metas para hacer un ahorro, disminuir algún gasto o pensar en aumentar sus ingresos.

Cuando las personas tienen gastos mayores a sus ingresos, se ven tentadas a adquirir tarjetas de crédito o préstamos. Por este motivo es necesario acostumbrarse a vivir con un presupuesto menor al que se gana, para tener la opción de ahorrar. Mantener un fondo de emergencia le evitará pedir dinero prestado y sentirá mucha tranquilidad.

En caso de tener deudas, puede utilizar la técnica de “bola de nieve”, inventada por Dave Ramsey (2008), en su libro “La transformación total de su dinero”, donde el autor explica que el ahorro con la meta de cancelar la deuda que tiene la menor cuota permite aumentar la cantidad de dinero que se ahorra, al liberar el ingreso destinado al pago de todas las deudas.

Propone los siguientes pasos, luego de analizar los gastos y buscar un pequeño ahorro a través de eliminar gastos no necesarios:

1. Haga un ahorro que le permita atender imprevistos sin adquirir nuevas deudas.
2. Elija la deuda que tenga la cuota menor.
3. Enfóquese en cancelar esa deuda.
4. Con el dinero liberado, aumente a la cantidad de ahorro inicial.
5. Propóngase eliminar la siguiente deuda que tiene la menor cuota.

6. Repita este mecanismo para eliminar todas sus deudas.

Este método funciona en la medida que se adquiera el compromiso necesario para mejorar su situación económica. Quizás sea necesario eliminar algunos gastos poco importantes o trabajar tiempo adicional para generar el dinero necesario para cancelar la deuda más pequeña.

Se requiere de fuerza de voluntad fijando la meta de mejorar el bienestar familiar como un propósito en común, pensando que este es uno de los aspectos que benefician la salud.

OPCIONES PARA MEJORAR LA ECONOMÍA FAMILIAR

Analizando la vivienda y sus exteriores, es posible encontrar maneras de evitar algunos gastos mensuales, a continuación, se muestran cinco ejemplos:

- **Revisar su vivienda y corregir fugas** de agua, defectos del sistema eléctrico que le generen costos en la factura de electricidad.
- **Ordenar su vivienda** le permite valorar si libera espacio y a la vez donar o vender artículos que no utiliza.
- **Sembrar una huerta:** con productos fáciles de cultivar, por ejemplo, tomates, lechugas, culantro, chayote, pepino y muchos más que ya no tendrá que comprar.
- **Sembrar árboles frutales:** requieren muy poco mantenimiento y dan mucho fruto, por ejemplo, limón, naranja, mandarina, cacao, fruta de pan, castaña y muchos más. Puede pedir a sus conocidos o sembrar las semillas de alguna fruta cultivada cerca de donde usted vive.
- **La cosecha de lluvia** le permite aprovechar el agua sin aumentar su factura del servicio. Puede colocar un recipiente grande para recoger el agua y taparlo con un cedazo, así lo protege de insectos para que no sea criadero de zancudos.

EXPERIENCIA PERSONAL DE LA AUTORA DEL LIBRO DESPERTANDO SUEÑOS

Al comprar un lote donde años después construimos nuestra casa, sembramos árboles frutales que, al pasar los años, con muy poco mantenimiento y recursos, nos han dado cases, guayabas, limones, pipas, guabas, manzanas de agua y otras frutas más.

Desde hace 8 años que vivimos en este lugar, no hemos comprado limones, ya que 4 árboles surten nuestra necesidad e inclusive regalamos a familiares y amigos.

En el mercado desde hace alrededor de 4 años, los limones se venden en bolsas de 10 unidades por mil colones, costo que en el año 2022 alcanzó los mil quinientos colones. Como es una fruta que consumimos mucho, gastamos entre uno y dos limones por día.

A continuación, deseo mostrar un cálculo para valorar el ahorro que hemos logrado al tener árboles de limón en el hogar, en la tabla 22: Análisis de ahorro logrado.

TABLA 22: ANÁLISIS DE AHORRO LOGRADO

AÑO	COSTO DE LIMONES POR UNIDAD	CANTIDAD DE LIMONES QUE GASTAMOS POR AÑO	AHORRO LOGRADO
2018	₡100	550	₡ 55.000
2019	₡100	550	₡ 55.000
2020	₡100	550	₡ 55.000
2021	₡150	550	₡ 82.500
Total			₡ 247.500

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

En total hemos ahorrado ₡247.500 al tener árboles de limón para el consumo de mi hogar a lo largo de 4 años.

Para motivarle a calcular cuánto dinero se ahorra al empezar un mejoramiento en su vida, complete la tabla 23: Cálculo de ahorro de un mejoramiento deseado.

TABLA 23: CÁLCULO DE AHORRO DE UN MEJORAMIENTO DESEADO

Mejoramiento que desea intentar:			
Año	Costo:	Gasto anual:	Ahorro proyectado

Nota: Analizar el beneficio económico de sembrar algunos alimentos, es motivante para buscar constantemente nuevas formas para mejorar el bienestar personal y familiar.

GUÍA PARA EL MEJORAMIENTO DE VIDA PERSONAL

Se espera que este libro le brinde ideas para hacer su plan de mejoramiento de vida personal. Para esto, es importante que revise los ejercicios que ha completado y escoja actividades que no requieren de dinero para hacer.

Anote en el espacio de la siguiente página detallando las actividades, recursos disponibles y fecha. Así estará convirtiendo sus sueños en planes, el primer paso para alcanzar su felicidad.

Una vez elegidas las actividades, anótelas en la tabla 24: Formato para el plan de mejoramiento de la salud.



Módulo comunitario:

La unión hace la fuerza

En este apartado se encuentran algunos conceptos y herramientas que permiten conocer la comunidad para mejorar juntos la salud como resultado de la unión de factores socioeconómicos y ambientales, empezando por conocer cómo desean que sea su vida y qué recursos tienen para lograr esa meta comunitaria.

MAPEO COMUNITARIO

Para conocer más de cerca su comunidad, haga una caminata por las calles principales, observando los espacios que se mencionan en el cuadro. Preste atención a las veces que se utiliza, por ejemplo, si en la comunidad se utiliza todos los días, una vez a la semana o de vez en cuando.

Observe su estado, si se ve en buenas, regulares o malas condiciones. Analice cómo es el aprovechamiento que le dan las personas de su comunidad, puede ser lo aprovechen poco o mucho.

Tome fotografías y converse con otras personas de su comunidad para completar la tabla 26: Mapeo de su comunidad.

TABLA 26: MAPEO DE SU COMUNIDAD

RECURSO	USO	ESTADO	APROVECHAMIENTO
Plaza			
Salón comunal			
Rutas de paseo diario, que son las carreteras por donde se puede caminar			
Escuela			
Iglesia			
Otro:			
Otro:			

Es posible que, al observar su comunidad, encuentre espacios poco utilizados o en malas condiciones. Si ha escuchado de alguna actividad o piensa en algo que podría ser provechoso para su comunidad, puede anotarlo en este espacio.

ORGANIZACIÓN COMUNITARIA

La organización comunitaria incluye las agrupaciones que se forman para realizar algunas tareas comunitarias, por ejemplo, mantener el funcionamiento de la escuela o colegio, gestionar recursos con instituciones o para dar seguimiento a temas de interés comunitario.

A continuación, puede completar en la tabla 27: Agrupaciones de su comunidad, los comités o grupos que conoce en su comunidad, si están activas, si son abiertas a brindar información de sus gestiones o a recibir nuevos integrantes.

TABLA 27: AGRUPACIONES DE SU COMUNIDAD

NOMBRE	CARACTERÍSTICAS	CONTACTO EN MI COMUNIDAD
Asociación de desarrollo		
Junta de Educación		
Junta de Salud		
Otra		
Otra		

Puede consultar con otras personas cercanas a las agrupaciones o también a alguno de sus integrantes, para conocer si actualmente funcionan en su comunidad. También para escuchar algunos de sus planes o preocupaciones, pues eso será de mucha utilidad para el plan de mejoramiento comunitario.

Anote en este espacio algunos comentarios, inquietudes o cosas que observe mientras conoce más de cerca la organización de su comunidad.

FODA

La matriz FODA surgió después del año 1960, en el intento por conocer cómo mejorar la gestión empresarial en Estados Unidos, de M. Doshier, el Dr. O. Benepe, A. Humphrey, Birger Lie y R. Stewart.

Desde esa época, se ha visto la utilidad para fortalecer la gestión comunitaria, personal y en donde se desee aplicar.

Para conocer la comunidad sería muy provechoso que pueda conversar con personas vecinas y completar en la tabla 28: FODA, observando las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, contestando las siguientes preguntas incluidas en la tabla mencionada.

TABLA 28: FODA

	FACTORES INTERNOS	FACTORES EXTERNOS
Aspectos positivos	Fortalezas ¿Qué tenemos en nuestra comunidad que nos fortalece?	Oportunidades ¿Qué oportunidades hay fuera de la comunidad que nos podrían beneficiar?
Aspectos negativos	Debilidades ¿Qué acciones, actitudes o características del lugar donde vivimos, nos debilitan cómo comunidad?	Amenazas ¿Qué cosas cercanas a la comunidad podrían afectarnos y por tanto debemos tomar medidas de precaución?

Anote en este espacio algunos comentarios, inquietudes o cosas que observe mientras conoce más de cerca la organización de su comunidad.

¿EN QUÉ SOY BUENO?

Todas las personas tenemos habilidades que, al poner al servicio de la comunidad, se fortalecen con las habilidades de otras personas y es posible generar oportunidades para mejorar juntos.

Sin embargo, cuesta encontrar en qué uno es bueno o esas habilidades que benefician a la comunidad donde vivimos. En este punto, una persona egoísta podría decir “no quiero esforzarme porque no le quedaré bien a todos”.

Para vencer ese pensamiento, recuerde, todos los avances de la ciencia y la tecnología que facilitan nuestra vida actualmente surgieron del deseo de personas que pensaron en hacer de este mundo, un lugar mejor para quienes lo quisieran aprovechar.

Entonces, para encontrar en qué es bueno usted, le sugiero hacer los siguientes pasos:

1. Piense en qué tiene mucha habilidad y le sale bien de manera natural. Si necesita, puede consultar a otras personas. Anote en este espacio:

2. ¿En qué momentos podría poner al servicio de la comunidad eso en lo que soy bueno? Puede ser en alguna agrupación comunitaria o actividades puntuales.

Puede compartir este ejercicio con otras personas de su comunidad y encontrar alguna manera de mejorar la vida comunitaria que han llevado hasta el momento.

Tome en cuenta que las habilidades de liderazgo incluyen la capacidad para emprender actividades individuales y en el proceso, motivar con el ejemplo a otras personas. Algo diferente a tener una voz convincente para atraer multitudes, lo cual es útil pero no indispensable para el mejoramiento comunitario.

RECURSOS INSTITUCIONALES QUE APOYAN LAS COMUNIDADES

Los recursos institucionales son agrupaciones de personas, lideradas por instituciones de los cantones que conforman cada país, de acuerdo con la división política.

Estas agrupaciones trabajan en proyectos del gobierno para gestionar recursos estatales o mantener información actualizada en informes cantonales.

Usualmente, las instituciones tienen planes de seguimiento que cumplir, los cuales se fortalecen con las iniciativas comunitarias, por tanto, representan una oportunidad para el mejoramiento comunitario.

En el caso de Sarapiquí, Costa Rica, se cuenta con las siguientes comisiones de trabajo, las cuales han sido creadas por decretos ejecutivos, por tanto, es posible encontrarlas en otros cantones. Algunas comisiones e instituciones que se mantienen activas puede encontrarlas al final de este libro.

Esta información podría ser de utilidad dependiendo de los aspectos que se vayan a priorizar en el plan de mejoramiento comunitario.

En redes sociales tales como Facebook, Twitter o Instagram se facilita la comunicación con la mayoría de las organizaciones mostradas. Para encontrarlas, puede buscar en Google desde un celular inteligente o una computadora.

CONSTRUYENDO UN PLAN DE MEJORAMIENTO COMUNITARIO

Llegado a este punto, es posible que usted ya haya conversado con otras personas de su comunidad, para completar los ejercicios anteriores. También, posiblemente

ya tiene algunas ideas que desea ejecutar pensando en el mejoramiento de la salud y la vida comunitaria.

Se sugiere copiar este formato en un papel periódico y completar las casillas junto con otras personas de su comunidad, que durante los ejercicios anteriores hayan mostrado interés por planear mejoras comunitarias o que puntualmente usted considere valioso el aporte.

Para escoger el tema, puede priorizar desde el FODA, observando las amenazas y debilidades o desde el mapeo comunitario algún aspecto que haya anotado como relevante para el mejoramiento de la vida comunitaria.

Es posible que haya alguna idea desde hace años en su mente o la de más personas, que podrían utilizar para planificar, de una vez por todas. Recuerden, la diferencia entre un sueño y un proyecto es la fecha de inicio.

Utilice la tabla 29: Plan de Mejoramiento de Vida Comunitaria para organizar las actividades con las fechas planeadas.

Con el fin de organizar los mejoramientos planeados, es importante que se valore la conformación de comités para encargarse de los temas a mejorar en la comunidad.

TABLA 29: PLAN DE MEJORAMIENTO DE VIDA COMUNITARIA

Tema: _____

ACTIVIDADES	RESPONSABLES	FECHA PLANEADA

INSTITUCIONES Y COMISIONES INTERINSTITUCIONALES QUE APOYAN LAS COMUNIDADES: EJEMPLO EN SARAPIQUÍ, COSTA RICA

Los gobiernos brindan algunos servicios a las comunidades a través de diferentes instituciones, que, organizadas en comisiones interinstitucionales, apoyan la vida comunitaria.

En el caso de Sarapiquí, Costa Rica, estas comisiones usualmente tienen poco alcance, sin embargo, son receptivas y se benefician de las iniciativas comunitarias, por tanto, son de provecho para su comunidad.

TABLA 30: INSTITUCIONES Y COMISIONES PÚBLICAS PRESENTES EN EL CANTÓN DE SARAPIQUÍ

AGRUPACIÓN	SERVICIO QUE BRINDA
Comisión de Emergencias	Todas las instituciones del cantón se unen para atender las emergencias. En Sarapiquí se atienden por ejemplo inundaciones y sus secuelas, principalmente.
Comité Cantonal de Deportes y Recreación	Es un órgano que depende de la Municipalidad de Sarapiquí.
Comité Cantonal de la Persona Joven	Es un órgano que depende de la Municipalidad de Sarapiquí. Planifica y realiza propuestas para velar por el cumplimiento de la Ley General de la Persona Joven (Ley 8261).
Comité de Coordinación Cantonal Interinstitucional (CCCI)	Agrupar casi todas las instituciones presentes en el cantón. En este espacio, se comparten planes de trabajo y priorizan acciones dependiendo de las necesidades detectadas.
Comité Sectorial Local Agropecuario	Este comité reúne a las máximas autoridades del sector agropecuario. Se articulan iniciativas de los pequeños y medianos productores.
Consejo Territorial de Desarrollo Rural (CTDR)	Los Territorios Rurales son la nueva forma de gobernanza en el país y una de sus labores más importantes es que cada CTDR prepara y presenta a la Asamblea General, para su aprobación, el Plan de Desarrollo Rural Territorial (PDRT)
Junta de Protección a la Niñez y Adolescencia	Agrupar instituciones relacionadas con la niñez y adolescencia, realizan actividades en comunidades para velar por los derechos de las personas menores de edad. Sus actividades son lideradas por el Patronato Nacional de la Infancia (PANI)

AGRUPACIÓN	SERVICIO QUE BRINDA
Red Cantonal de Actividad Física y Salud (Recafis) Instancia Local para el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida (Ilais)	Instituciones unidas trabajan en comunidades para fortalecer la actividad física y alimentación saludable. Tienen planes de trabajo en algunas comunidades del cantón. Agrupar instituciones relacionadas con la salud mental de la población. Brinda atención prioritaria a personas que presentan ideación suicida o intentos de suicidio, pero también a sobrevivientes de suicidio.

A continuación, se brinda una lista de instituciones públicas presentes en el cantón de Sarapiquí, con una breve descripción de los servicios que brindan a la población.

TABLA 31: INSTITUCIONES PÚBLICAS PRESENTES EN EL CANTÓN DE SARAPIQUÍ

INSTITUCIÓN U ORGANIZACIÓN	SERVICIO QUE BRINDA
Área de Salud Horquetas Río Frío, Caja Costarricense de Seguridad Social	Centraliza los EBAIS, así como las jefaturas y dirección médica de la CCSS en el distrito de Horquetas.
Área de Salud Puerto Viejo, Caja Costarricense de Seguridad Social	Centraliza los EBAIS, así como las jefaturas y dirección médica de la CCSS en los distritos de Puerto Viejo, La Virgen, Llanuras de Gaspar y algunas comunidades de Cureña.
Área Rectora de Salud Sarapiquí, Ministerio de Salud	Vela por la salud de los habitantes del cantón, a través de la regulación de la salud, atención de denuncias, control de vectores, promoción de la salud, entre otras.
Banco de Costa Rica	Facilidades de ahorro y préstamo, cajeros automáticos.
Bomberos	Brinda atención de incendios, accidentes en carretera, incidentes con animales salvajes. Marcar 911
Cámara de Ganaderos de Sarapiquí (Agrigasa)	En Pro del desarrollo de las actividades agropecuarias para alcanzar la meta de carbono neutro.
Cámara Turismo de Sarapiquí (Catusa)	Fundada en 1994, con el propósito principal de fomentar la promoción y el desarrollo del turismo en la región

INSTITUCIÓN U ORGANIZACIÓN	SERVICIO QUE BRINDA
Campo Escuela Yori, Guías y Scouts	Capacitación en habilidades para la vida a personas menores de edad.
Centro de Cuido y Desarrollo Infantil (Cecudi) Puerto Viejo	Brinda una alternativa de cuidado infantil.
Comité Auxiliar de Cruz Roja La Virgen	Brinda primeros auxilios. Marcar 911
Comité Auxiliar de Cruz Roja Puerto Viejo	Brinda primeros auxilios. Marcar 911
Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (Conapdis)	Rector en discapacidad, responsable de promover y fiscalizar el cumplimiento de los derechos humanos de la población con discapacidad, para fomentar su desarrollo inclusivo.
Coopelesca	Servicio de conectividad a telefonía, internet y fluido eléctrico. Almacén de electrodomésticos
Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad (Dinadeco)	Dinadeco, es un órgano del Poder Ejecutivo, que actúa como instrumento básico de desarrollo la organización de las comunidades para lograr su participación.
Dirección Regional de Educación Sarapiquí, Ministerio de Educación Pública	Lidera el proceso educativo del cantón, cuenta con cinco circuitos educativos y alrededor de 143 centros educativos en todo Sarapiquí.
Estación Biológica La Selva	Gran red de reservas forestales privadas en el país que se dedica a la investigación de la naturaleza.
Fundación para el Desarrollo de la Cordillera Volcánica Central (Fundecor)	Contribuir a la generación de soluciones innovadoras que permitan potenciar los beneficios de la naturaleza para las personas y el desarrollo inclusivo y resilientes.

INSTITUCIÓN U ORGANIZACIÓN	SERVICIO QUE BRINDA
Hogar de Ancianos Red de Cuido del Adulto Mayor	Brinda una alternativa de cuidado del adulto mayor.
Instituto Costarricense de Electricidad (ICE)	Servicio de conectividad a telefonía, internet y fluido eléctrico.
Instituto Mixto de Ayuda Social (Imas)	El IMAS protege y promueve, de manera inclusiva y solidaria, el desarrollo de la población en situación de pobreza y pobreza extrema, mediante programas y proyectos, desde un abordaje multidimensional.
Instituto Nacional de Aprendizaje (INA)	El INA forma, capacita y certifica a personas físicas y jurídicas, para contribuir al crecimiento personal, movilidad social, productividad y competitividad; que permita al país adaptarse a los cambios que el entorno exige.
Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG)	Agencia de Extensión Agropecuaria de Puerto Viejo
	Agencia de Extensión Agropecuaria de La Virgen
	Agencia de Extensión Agropecuaria de Horquetas
Municipalidad de Sarapiquí	Gestiona el desarrollo local del cantón
Oficina Local Sarapiquí, Patronato Nacional de la Infancia	Vela por los derechos de la niñez y la adolescencia en todo el cantón.
Registro Civil de Sarapiquí	Puede solicitar certificaciones de estado civil, nacimiento, renovación de la cédula de identidad, entre otros trámites.
Reserva Biológica Tirimbina	Mantiene alianzas con las comunidades para la protección del ambiente.

INSTITUCIÓN U ORGANIZACIÓN	SERVICIO QUE BRINDA
Sistema Nacional de Áreas de Conservación (Sinac)	El Sistema Nacional de Áreas de Conservación, es la dependencia del Minae encargada de la administración de las áreas protegidas incluyendo los parques nacionales en Costa Rica.
Universidad Estatal a Distancia (UNED)	Educación superior
Universidad Nacional (UNA)	Educación superior

En cuanto al servicio de agua potable, las Asociaciones Administradoras de los Sistemas de Acueductos y Alcantarillados Comunes (Asada), son reguladas por el Instituto Costarricense de Acueductos y Alcantarillados (AyA) y administran el servicio de agua en las comunidades. Por ejemplo, en el cantón Sarapiquí, Costa Rica, existen 13 Asadas que son las siguientes.

- Asada Colonia José
- Asada La Virgen Sarapiquí
- Asada Chilamate
- Asada San Ramón La Virgen
- Asada Horquetas
- Asada Pablo Presbere
- Asada San Bernardino
- Asada Finca 1, 2 y 3
- Asada La Llorona
- Asada Cureña
- Asada Colonia Huetares
- Asada Jerusalén
- Asada Integrada Sarapiquí

Al organizar un plan de mejoramiento comunitario, es importante buscar las entidades que brindan el servicio de agua potable, recolección de residuos, educación, salud y demás servicios para su comunidad, con el fin de encontrar alternativas para ejecutar el plan de trabajo comunitario.

En otros países, las instituciones pueden tener nombres diferentes, sin embargo conociendo el servicio que brinda, puede buscar en su país la organización que pueda apoyar el mejoramiento de vida en su comunidad.

RECOMENDACIONES PARA LA EJECUCIÓN DEL PLAN DE TRABAJO COMUNITARIO

Es importante recordar que el seguimiento a las actividades es vital para que logren ejecutar este plan. Para esto, brindamos las siguientes recomendaciones:

1. Valorar que algunas mejoras comunitarias requieren de varios años para su ejecución, sin embargo, existen actividades que deben irse realizando para lograr esa meta a largo plazo. Por tanto, son las que deben anotar en el plan de mejora comunitaria.
2. Hacer el plan de trabajo con un año de tiempo para completar las actividades.
3. Dar a conocer al resto de la comunidad el plan que están realizando, para que puedan aportar al trabajo que será beneficioso para todas las personas de la comunidad.
4. Planificar reuniones cada 3 meses para dar seguimiento a los pendientes de cada persona.
5. Finalizado el año planificado para la ejecución del plan, valorar qué salió bien, qué no salió bien y qué puede mejorar. Con esta información, hacer un nuevo plan de mejoramiento comunitario.
6. Hacer una reunión comunitaria para mostrar los avances y oportunidades de mejora a los demás habitantes de la comunidad, puede fortalecer el proceso de mejora continua.

Para iniciar la maratón por sus sueños

Si al finalizar esta lectura desea comunicarse con alguien para aclarar dudas obtener más guía y conocer la experiencia de personas y comunidades que ya implementaron el Enfoque de Mejoramiento de Vida, puede escribir al correo electrónico manabucr@gmail.com

Somos un equipo de trabajo conformado por ex becarios de la Agencia de Cooperación Internacional Japonesa en Costa Rica, JICA y estamos dispuestos a apoyarle.

Atentamente,

Silvia González Villalobos

Desarrollo Comunitario Sustentable

Enfoque de Mejoramiento de Vida

Funcionaria del Ministerio de Salud en Sarapiquí

Costa Rica

Bibliografía

Asamblea Legislativa. (2012). Ley General de Control del Tabaco y sus efectos nocivos en la salud 9028. Costa Rica.

Carnegie, D. (1936). Cómo ganar amigos e influir en los demás. Recuperado de la fuente http://www.vinolas.cat/webs/bibliotecadigital/materialperlestudi/lilibres_per_estudiar/DaleCargengieComoGanarAmigosEinfluirSobreLasPersonas.pdf

Covey, S. (1989). Siete hábitos de la gente altamente efectiva. Paidós Plural. España.

Duhigg, C. (2012). El poder de los hábitos. España. 23 de setiembre, 2020. <https://es.pdfdrive.com/el-poder-de-los-h%C3%A1bitos-d189748399.html>

FODA. En: Significados.com. Consultado: 5 de julio de 2022. Disponible en: <https://www.significados.com/foda/>

González, S. (2022). Efectos del Enfoque de Mejoramiento de Vida: Impactos en la Salud Comunitaria de Río Magdalena, Costa Rica 2021. Trabajo Final de Graduación para optar por el Grado de Maestría en Desarrollo Comunitario Sustentable, Universidad Nacional de Costa Rica.

Kozaki, T. (2017). Historia de Mejoramiento de Vida en Japón. Material Curso Desarrollo Rural Sostenible mediante el Enfoque de Mejoramiento de Vida para los países latinoamericanos (B) Año fiscal japonés 2017.

Libros Animados. (2016). El Poder de los Hábitos por Charles Duhigg L. Resumen Animado. 09 de marzo, 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=j4gEP4dTRYo>

Miho Ota. (2017). Empoderamiento de Mujeres rurales a través del Programa de Extensión de Mejoramiento de Vida. Material Curso Desarrollo Rural Sostenible mediante el Enfoque de Mejoramiento de Vida para los países latinoamericanos (B) Año fiscal japonés 2017.

- Ministerio de Salud. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica 2011.
- Omron Healthcare. (2014). Manual de instrucciones de Balanza de control corporal Modelo HBF-514. Cillinois, U.S.A.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. 25 de setiembre, 2020. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Test K6.
- Ramsey, D. (2008). La transformación total de su dinero. Un plan efectivo para alcanzar su bienestar financiero. Grupo Nelson.
- Varela, V y Benavides, A. (2019). Material dirigido a facilitadores de Enfoque de Mejoramiento de Vida.
- Vázquez, R. y Moreu, P. (2017). Aplicación de la metodología Lean Manufacturing “5S” en una empresa de reparación de motores eléctricos para la mejora del trabajo. Proyecto Fin de Carrera. Universidad de Sevilla. 26 de setiembre, 2020. http://bibing.us.es/proyectos/abreproy/30300/fichero/Proyecto+FC+Ra%C3%BAI_V%C3%A1zquez_Garrido+IOI.pdf
- Wada, S. (2017). Herramientas del Taller Participativo con Enfoque de Mejoramiento de Vida. Material Curso Desarrollo Rural Sostenible mediante el Enfoque de Mejoramiento de Vida para los países latinoamericanos (B) Año fiscal japonés 2017.
- Yanagihara, T, (2001). Historia Económica Mundial. Estrategias de Desarrollo y Transferencia de Recursos. Universidad de Takushoku Tokio, Japón. Material didáctico del curso “Desarrollo Rural Sostenible mediante el Enfoque de Mejoramiento de Vida para los países latinoamericanos”.