Guía metodológica para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida



Índice

- Glosario ____ 5
- Glosario de siglas ____ 5
- Presentación Plan International Ecuador ____ 6
- Presentación Jica ____ 7
- Créditos ____ 8

1. Introducción al Enfoque de Mejoramiento de Vida ____ 9
2. Consideraciones para la aplicación del EMV ____ 11
3. Ámbitos de la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida ____ 13
4. Ciclo de mejoramiento de vida ____ 13
5. Aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida a nivel individual - familiar ____ 14

- **FASE SOCIALIZACIÓN** ____ 16
- TALLER 1: La vida, la felicidad, el mejoramiento de vida ____ 16
- **FASE DIAGNÓSTICO** ____ 17
- TALLER 2: Mapeo del hogar actual y futuro ____ 17
- TALLER 3: Cómo vivimos ____ 17
- TALLER 4: Árbol de la felicidad ____ 18
- TALLER 5: Técnicas de mejoramiento de vida ____ 19
- TALLER 6: Tipos de mejoramiento de vida ____ 19
- TALLER 7: En 24 horas… ____ 20
- VISITA domiciliaria a cada integrante del grupo de mejoramiento de vida ____ 21
- **FASE PLANIFICACIÓN** ____ 22
- TALLER 8: Plan de corto plazo individual - familiar ____ 22
- TALLER 9: Plan de largo plazo del grupo de mejoramiento de vida ____ 22
- **FASE EJECUCIÓN** ____ 23
- Visitas de acompañamiento a cada participante ____ 23
- Visitas de las participantes a las iniciativas de MV ejecutadas por otras integrantes del grupo ____ 24
- Visitas del grupo mejoramiento de vida a las iniciativas de mejoramiento de vida ejecutadas por otros grupos de mejoramiento de vida ____ 24
- Visitas de personas de instituciones y organizaciones a las experiencias de aplicación del EMV a nivel individualfamiliar ____ 24
- Toma de fotografías ____ 24
- La ejecución de las iniciativas de mejoramiento de vida en fotografías ____ 24
- **FASE REFLEXIÓN** ____ 25
- Respecto al Círculo de Reflexión ____ 25
- Evaluación participativa de la ejecución de las iniciativas de mejoramiento de vida ____ 25
- Evaluación del mejoramiento de vida ____ 26
- Indicadores ____ 26
- Antes y después del mejoramiento de vida ____ 28

6. Aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida a nivel comunitario ____ 29

- Acciones previas a la aplicación ____ 29
- Círculo de Reflexión ____ 29
- Consideraciones ____ 29
- Desarrollo de las fases y de los talleres ____ 29
- **FASE SOCIALIZACIÓN** ____ 30
- TALLER 1: La vida, la felicidad, el mejoramiento de vida ____ 30
- **FASE DIAGNÓSTICO** ____ 30
- TALLER 2: Mapeo de la comunidad actual y futuro ____ 30
- TALLER 3: Diagrama de Venn ____ 31
- TALLER 4: Árbol de la felicidad ____ 31
- TALLER 5: Técnicas de mejoramiento de vida ____ 32
- TALLER 6: Tipos de Mejoramiento de vida ____ 33
- **FASE PLANIFICACIÓN** ____ 33
- TALLER 7: Plan de corto plazo comunitario ____ 33
- TALLER 8: Plan de largo plazo comunitario ____ 34
- **FASE EJECUCIÓN** ____ 35
- Visitas de observación ____ 35
- Visitas de acompañamiento ____ 35
- Visitas del grupo comunitario de mejoramiento de vida a las iniciativas de MV ejecutadas por otros grupos comunitarios ____ 35
- Visitas de instituciones y organizaciones a las experiencias de EMV a nivel comunitario ____ 35
- Toma de fotografías ____ 35
- **FASE REFLEXIÓN** ____ 35
- Respecto al Círculo de Reflexión ____ 35
- Evaluación participativa de la ejecución de las iniciativas de mejoramiento de vida ____ 35
- Evaluación del mejoramiento de vida ____ 35
- Indicadores ____ 36
- Bibliografía ____ 38

Presentación

Plan International Ecuador

Presentamos la Guía Metodológica del Enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV) con alegría, pues hemos podido constatar el impacto transformador que tiene en la vida de la gente en un tiempo realmente corto. El EMV está orientado a generar bienestar en las personas, en especial en las mujeres rurales, motivándolas a definir aquello que les dará 'felicidad' en su vida diaria y empoderándolas para gestionar esas felicidades.

El Enfoque de Mejoramiento de Vida llegó a Plan International Ecuador a través de la Agencia Japonesa de Cooperación Internacional (JICA), que nos brindó la oportunidad de conocer, aprender e implementar esta metodología, por lo que expresamos nuestro sincero agradecimiento.

El EMV cuenta con una metodología robusta que permite a quien la facilita impulsar a las participantes a buscar activamente qué quieren cambiar en su vida para sentirse más felices y satisfechas. El Enfoque da vuelta a la tradicional definición de problemas y de cómo abordarlos, para llegar a los sentimientos más profundos de las personas sobre qué quisieran hacer para sentirse mejor con su vida. Son las personas participantes quienes definen qué hacer y cómo hacerlo. La organización facilitadora tiene un rol impulsor y de acompañamiento para que el grupo inicie un proceso que lo lleve a definir qué quieren cambiar. El EMV propone dos elementos fundamentales: el proceso de desarrollo entendido como una espiral donde, conseguida una meta, es posible avanzar a otra y así de manera indefinida. El segundo elemento clave es el concepto de bienestar como una cuestión que no se refiere a contar o no con recursos económicos.

La Guía que presentamos es un "paso a paso" para definir las 'felicidades' y cómo gestionarlas. La preparamos luego de llevar adelante un proyecto piloto en la comunidad de Atapo, parroquia de Guamote, en la provincia de Chimborazo, con 18 mujeres, de quienes resaltamos su entrega y determinación. El grupo presentaba una problemática muy fuerte con altos niveles de vulnerabilidad por la escasez de recursos económicos y educativos. A pesar de ello, estas valientes mujeres definieron 4 cosas que les traerían mayor bienestar y felicidad: 1) poseer una cocina más cómoda que el fogón en el piso donde preparaban los alimentos, 2) tener el acceso al agua más cerca, 3) contar con un huerto para disfrutar de alimentos saludables en casa y, 4) disponer de sus propios recursos.

Luego de 18 meses, el grupo alcanzó las 4 felicidades y mucho más, porque el empoderamiento logrado al gestionar las 4 felicidades brindó a las mujeres las capacidades necesarias para continuar trabajando por más. Las familias de las 18 mujeres se involucraron y apoyaron el proceso, de tal manera que asistimos a la transformación de sus viviendas que ahora incluyen una cocina y un horno de leña que mantienen una temperatura agradable en la casa —en el contexto del frío páramo de Atapo—, y que evitan que sufran de enfermedades y dolores crónicos de espalda. Más aún, al construir una nueva cocina integrada a la vivienda, las familias se han unido mucho más pues comparten espacio y tiempo para comunicarse. Por otra parte, ahora cuentan con alimentos saludables producidos en sus huertos. Finalmente, pero no menos importante, las mujeres ganaron autonomía a través de los recursos generados en la caja de ahorro comunitaria que estableció el grupo.

El enfoque demostró con claridad que para mejorar la calidad de vida, no es necesario contar con mayores recursos. Se trata, en primer lugar, del nivel de satisfacción personal y comunitaria a través del logro de aquellas cosas importantes para la persona y el grupo, en base a la confianza en sí mismas, sus necesidades, sus derechos y su capacidad para gestionarlos.}

Agradezco a David Alvarado, Gerente de la Oficina de Plan International en Chimborazo y Bolívar, quien además de preparar esta Guía, llevó a cabo el proyecto piloto con su equipo de trabajo. Mi reconocimiento a todo el equipo de trabajo del piloto que ha compartido muchos aprendizajes y la oportunidad de comunicarlos a las demás oficinas de Plan International en Ecuador, para continuar implementando una metodología transformadora de vidas.

Rossana Viteri
Directora de país Plan International Ecuador

Introducción al Enfoque de Mejoramiento de Vida

1

Para entender el Enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV) hay que conocer su historia, significado y características.

Según explica Tomomi Kosaki en su documento El enfoque evolutivo del mejoramiento de vida los orígenes de este enfoque se remontan a la era de la industrialización en los Estados Unidos. En la década de 1920 era conocido como "economía doméstica".

Sin embargo, de EMV fue presentado como una política pública por el gobierno japonés para el desarrollo rural después de la Segunda Guerra Mundial. En 1948, se promulgó la Ley de la Promoción de la Mejora Agrícola y la División de Servicios de Promoción del Mejoramiento de Vida en el Ministerio de Agricultura y Silvicultura (MAFF).

Las Fuerzas Aliadas —una coalición militar que se unió para combatir a la Alemania Nazi y que gobernaron Japón desde 1945 a 1952— promovieron el mejoramiento de vida rural basándose en las experiencias de los Estados Unidos, como parte de la política de democratización en el país asiático. En este contexto, el concepto de 'mejora' (o Kaizen en japonés) es entendido como una forma de descubrir las habilidades y formas de ahorro de mano de obra sin gastar dinero y fue la principal fuerza del EMV japonés.

El EMV ha ido evolucionando en los últimos 100 años, adaptándose a diferentes contextos, en varios países, como Japón y Paraguay.

Los patrones sociales y el Enfoque de Mejoramiento de Vida

Los patrones sociales de la ruralidad japonesa fueron un factor a considerar en el mejoramiento de vida de las mujeres y, por lo tanto, en el camino para promover y fortalecer su autodeterminación (agencia), así como para mejorar su vida diaria.

Al respecto, Kozaki, en su documento El enfoque evolutivo del mejoramiento de vida, explica que "las estrictas normas y costumbres sociales de la sociedad rural patriarcal japonesa obstaculizaron el ejercicio de la agencia en el mejoramiento de vida de las amas de casa".

En la sociedad rural japonesa, las normas sociales ancestrales estaban asociadas a los altos valores sociales y todas las iniciativas de mejoramiento de vida de las mujeres rurales, en particular de las nueras, tuvieron que enfrentarse a actitudes punitivas.

Un objetivo urgente del EMV que se planteó MAFF fue que las mujeres rurales puedan descansar por lo menos medio día a la semana, ya que hasta entonces estaban sobrecargadas de trabajo doméstico y agrícola, además, muchas de ellas eran cuidadoras de personas mayores.

Según Kozaki, en el desarrollo rural de Japón fue crítico "encontrar formas de mejorar la vida bajo estrictas restricciones socioeconómicas" y dar "poder a jóvenes amas de casa para que sean agentes de cambio". Sin embargo, este proceso de equilibrio social toma tiempo y puede ser una tarea generacional. Pero, las oportunidades para mejorar la vida se pueden identificar y realizar en corto plazo, por ejemplo: introducir menús nutricionales equilibrados, hacer ropa más adecuada para el trabajo agrícola, entre otras.

Tras estas consideraciones, Kozaki menciona que para implementar el EMV se deben tomar en cuenta tres aspectos:

1. El aumento de los ingresos no necesariamente mejora la vida.
2. La ampliación de las capacidades de autodeterminación y autogestión de las mujeres rurales debe ser el pilar principal del EMV.
3. El equilibrio social improductivo y perjudicial debe ser cambiado para ampliar el proceso de mejoramiento de vida.

La aplicación del EMV es relevante cuando se entiende que la vida de las mujeres rurales vulnerables es muy desgastante, extenuante y sin oportunidades, condiciones que devienen de los patrones culturales.

¿Qué busca el Enfoque de Mejoramiento de Vida?

El objetivo del EMV es fortalecer las capacidades de autodeterminación y autogestión de las mujeres rurales, quienes deben desarrollar sus habilidades para reflexionar sobre los significados de la vida e identificar las oportunidades para mejorarla.

Durante la aplicación del EMV, las mujeres reflexionan, deciden, planifican y actúan, para que sus condiciones de vida mejoren desde lo individual, familiar y grupal con el aprovechamiento de los recursos locales.

El EMV empodera a las mujeres y les permite tener un cambio de actitud y mentalidad y, al mismo tiempo, satisfacen sus necesidades cotidianas.

Es importante diferenciar entre el enfoque de Dependencia de Recursos (DR) y enfoque de Mejoramiento de Vida (MV):

Significado del mejoramiento de vida

Enfoque de DR Tradicional	Enfoque de mejoramiento de vida
Buscar lo que no existe	Buscar lo que existe
Conseguir de afuera lo que no existe	Aprovechar los recursos locales
Análisis de problemas	Análisis de la felicidad
Solucionar con la ayuda de los demás	Auto ayuda
Esperar la ayuda	Iniciar las acciones de mejoramiento
Dependencia	**Auto sostenible**

Fuente: Ota, M. (2018), Empoderamiento de Mujeres rurales a través del Programa de Extensión de Mejoramiento de Vida: Facilitando las actyividades de KAIZEN

Consideraciones para la aplicación del EMV 2

La metodología para la aplicación del EMV puede ser adaptada a cualquier contexto local, sin que se pierda su esencia. Debe ser aplicada por un equipo entrenado.





Cuando se inicia la aplicación del EMV en una zona, se recomienda, en primer lugar, realizar un piloto para tener aprendizajes locales y luego ampliar la cobertura.

La familia es el ámbito más importante del mejoramiento de vida, por lo que es el ideal para iniciar con la aplicación del EMV a nivel individual-familiar.

La aplicación del EMV se inicia con las mujeres, especialmente, rurales-vulnerables y se amplía a los demás miembros de la familia.

Luego de la aplicación del EMV a nivel individual-familiar, se debe coordinar y establecer acuerdos con los directivos de la comunidad para la aplicación del EMV a nivel comunitario.

El Enfoque de Mejoramiento de Vida y la organización de mujeres

Las costumbres, tradiciones, cultura, estereotipos de género (machismo) y las limitaciones económicas hacen que la vida de las mujeres sea extenuante, desgastante, cansada y sin oportunidades. Además, no se les permite tomar decisiones que tienen que ver con sus vidas y con el entorno que les rodea, lo que les impide que mejoren sus condiciones de vida y que fortalezcan su empoderamiento.

La aplicación del EMV posibilita que las mujeres sean integrantes de un grupo y estar

Aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida a nivel individual – familiar

5



La primera etapa del EMV se debe iniciar en el ámbito individual-familiar, con mujeres rurales que viven en situación de vulnerabilidad social y económica. Luego, se amplía a otros espacios, como el comunitario.

Las mujeres del grupo de mejoramiento de vida ejecutan las iniciativas a nivel individual familiar. Cada una es responsable de realizar las mejoras en su hogar.

Acciones previas a la aplicación del EMV a nivel individual-familiar

- Seleccionar la comunidad donde se aplicará el EMV.
- Identificar el grupo de mujeres con las que se trabajará.
- Conocer sus características, como: etnia, idioma, nivel educativo, etc.
- Compartir, motivar y coordinar las acciones con las participantes y los dirigentes de la comunidad.
- Establecer acuerdos con el grupo acerca del horario, periodicidad, etc.
- Al cumplir el ciclo de la aplicación del EMV individual-familiar, se debe continuar con el siguiente y la persona extensionista debe coordinar con los directivos de la comunidad para aplicar el EMV a nivel comunitario.

Círculo de Reflexión

El Círculo de Reflexión de las integrantes del grupo de MV es una alianza que se crea entre las mujeres, un semillero de ideas, y contribuye a que avancen las actividades. Las reuniones del Círculo de Reflexión deben ser dinámicas, cortas, con temas definidos y con ejercicios prácticos.

- La persona extensionista promueve la conformación del Círculo de Reflexión.
- El Círculo de Reflexión está orientado a que las mujeres reflexionen sobre la importancia de que estén unidas y que consoliden el grupo para apoyarse, motivarse y recuperar aprendizajes.
- Esta actividad permite al grupo reafirmar la importancia de las reuniones periódicas para conversar, compartir, analizar y aprender sobre la aplicación del EMV y su organización de mujeres.
- Para establecer la periodicidad de las reuniones se debe preguntar a las mujeres su disponibilidad de tiempo, lugar de reunión, horarios, etc.

Las mujeres, con el acompañamiento de la persona extensionista, deben evaluar la ejecución de las técnicas del EMV y el MV.



2. Iniciativa de mejoramiento de vida: TENER AGUA DENTRO DE LA COCINA






3. Iniciativa de mejoramiento de vida: DISPONER DE DINERO PROPIO






4. Iniciativa de mejoramiento de vida: TENER HUERTO EN LA CASA






FASE REFLEXIÓN

Respecto al Círculo de Reflexión

Es importante que el Círculo de reflexión de vida se reúna periódicamente, conforme lo establecido por ellas.

Evaluación participativa de la ejecución de las iniciativas de mejoramiento de vida

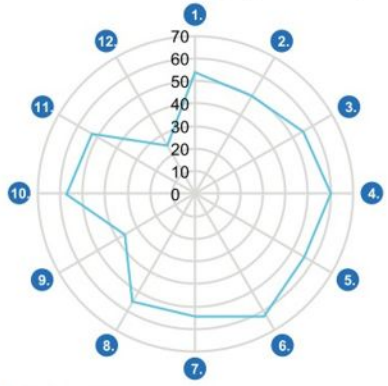
Como parte de las reuniones del Círculo de reflexión, se evaluará participativamente la ejecución de las iniciativas de MV de cada una de las mujeres.

Quien			
Actividad realizada			
¿Cómo se siente? 😁 😐 😢			
¿Por qué se siente así?			
Siguiente paso			

Fuente: Wada. S (2018), Ciclo de Mejoramiento de Vida Pian Individual de MV

Figura 3 Fujikake Modelo 2 Evaluación de Empoderamiento utilizando 12 indicadores

(Empoderamiento del grupo de mujeres en el caso de la aldea S de Paraguay: 1994-1999)



1. Participación
2. Expresar la opinión
3. Cambio de conciencia
4. Tomar medidas
5. Solidaridad
6. Cooperación
7. Creación
8. Establecer nuevos objetivos
9. Negociación
10. Satisfacción
11. Confianza en uno mismo
12. Gestión administrativa y económica

Fuente: Fujikake. Y (2000, 2001), citado en: Qualitative Evaluation: Evaluating People's Empowerment (2008)

Es importante que tengan presente el estado de la condición de vida que tuvieron antes y que tienen después de implementar la iniciativa de MV. Las fotografías son una herramienta imprescindible para este proceso.

El siguiente cuadro contiene información de un grupo de mujeres de mejoramiento de vida respecto a sus condiciones cotidianas de vida y a la autogestión-autodeterminación. Se puede apreciar el bienestar logrado con su correspondiente indicador a nivel de condiciones de vida y de autogestión y autodeterminación en relación a la iniciativa de MV "cocinar con menos cansancio". Este grupo identificó, planificó, ejecutó y reflexionó cuatro ideas de felicidad: cocinar con menos cansancio, tener agua dentro de la cocina, disponer de dinero propio y tener huerto en la casa. Cada iniciativa de mejoramiento de vida está vinculada a la respectiva técnica de mejoramiento de vida.

Idea de felicidad (iniciativa de mejoramiento de vida)	Técnica de mejoramiento de vida	Bienestar (beneficios) (resultados de la mejora) (propósito) (activos)	Indicador		
			Descripción del indicador	Antes del mejoramiento de vida	Después del mejoramiento de vida
Cocinar con menos cansancio	Fogón mejorado	Menos tiempo en cocinar	# de horas utilizadas en cocinar	1,04	0,62
		La comida permanece caliente	# de horas que la comida se mantiene caliente	2	6
		Consumimos menos leña para cocinar	# de markis de leña que necesitan por día para cocinar	4,1	1,7
		La casa está más caliente	Temperatura al interior de la casa	Frío	Caliente
		Estoy más feliz, más alegre porque puedo hablar más, no tengo miedo, se vienen más ideas a la mente.	Miedo de hablar	Tiene miedo de hablar	No tiene miedo
			Nivel de participación	Bajo o nulo	Mayor
			Autoconfianza	Baja	Alta
		Me siento contenta y quiero seguir aprendiendo más.	Autoestima	Baja	Alta

Para tener en cuenta

- "El mejoramiento de vida transforma bienes en bienestar", según Kosaki.
- Para Ota, los puntos para evualuar el MV son:

Puntos para evaluar MV

Lo importante no es el número de cocinas reemplazadas, sino el cambio generado en la vida de la familia mediante el cambio de la cocina.

Lo que se mide no es el cambio material, sino el cambio en la vida (estilo de vida, actitud, etc).



Antes y después del mejoramiento de vida

1. **Iniciativa de mejoramiento de vida: COCINAR CON MENOS CANSANCIO**

ANTES:



DESPUÉS:



2. **Iniciativa de mejoramiento de vida: TENER AGUA DENTRO DE LA COCINA**

ANTES:



DESPUÉS:



3. **Iniciativa de mejoramiento de vida: DISPONER DE DINERO PROPIO**

ANTES:



DESPUÉS:



4. **Iniciativa de mejoramiento de vida: TENER HUERTO EN LA CASA**

ANTES:



DESPUÉS:



PLAN INTERNATIONAL

Hasta lograr la igualdad

JICA

Guía metodológica para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida

Plan International Ecuador

PLAN INTERNATIONAL

Hasta lograr la igualdad

JICA

Guía metodológica para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida