



Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen)

en los Proyectos Integrales de
Desarrollo Agropecuario y Rural

PIDAR



*¡Iniciativa japonesa para mejorar la
vida de las comunidades rurales!*

Versión 01-2025



Guía para la aplicación del **Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen)** en los **Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR**

© Publicación de la Agencia de Desarrollo Rural (ADR) y Agencia de Cooperación Internacional del Japón- JICA

Autores

Nashly Alejandra Salazar Cisnero
Mayerlin Andreina Espinel Medina
Yamith Emilio Pacheco Ortiz

Equipo de Mejoramiento de Vida
Dirección de Acceso Activos Productivos
Vicepresidencia de integración productiva
Agencia de Desarrollo Rural

Diseño y Diagramación: Oficina de Comunicaciones
Agencia de Desarrollo Rural

Cristian Leonardo García Melo
Diego Armando Osorio
Equipo de DRIP de Paz
Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA)

Tipo de publicación: Guía Metodológica

Impreso en Colombia. Printed in Colombia.

Fotografías: Agencia de Desarrollo Rural – ADR y Agencia de Cooperación Internacional del Japón- JICA

El contenido de esta publicación es propiedad intelectual de la Agencia de Desarrollo Rural y la Agencia de Cooperación Internacional del Japón- JICA. Prohibida su reproducción con fines comerciales.

ÍNDICE

1.	Presentación	4
2.	¿Qué es el Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen)?	5
3.	Principios del Seikatsu Kaizen	5
4.	Tipos de Mejoramiento de Vida	6
5.	EMV, una iniciativa exitosa en Japón que se puede replicar en Colombia.....	8
6.	Modelo	12
6.1.	Tips para el extensionista	14
6.2.	Visita a la comunidad.....	17
6.3.	Diagnóstico	17
6.4.	Talleres	18
6.5.	Plan individual de mejoras.....	19
6.6.	Plan de Mejoras Grupal/Comunitario.....	20
6.7.	Monitoreo de los planes de mejoramiento.....	22
6.8.	Reflexión de Resultados de los Planes de Mejoramiento	24
7.	Cronograma de la aplicación del EMV en el PIDAR.....	27
8.	Referencias	29
9.	Anexos	30

1. Presentación

El Programa de Cooperación Técnica de Japón es implementado en Colombia a través de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA, por sus siglas en inglés Japan International Cooperation Agency), establecida en Colombia en 1980. Desde su llegada al país JICA ha brindado cooperación en diversas modalidades, como la recepción de becarios para entrenamiento en Japón, la realización de cooperación en modalidad de proyectos, estudios de desarrollo y el envío de expertos y voluntarios japoneses. Su objetivo principal es potenciar el talento humano, considerado fundamental en la construcción de nación en países en vías de desarrollo.

A través de este intercambio, JICA, además de transferencia de tecnología, también promueve el entendimiento mutuo a partir de relaciones de fraternidad entre ambas naciones. La estrategia de cooperación en Colombia tiene tres áreas clave

1. **Construcción de paz**
2. **Crecimiento económico sostenible**
3. **Medio ambiente y prevención de desastres**

En este marco de la estrategia, la Agencia de Desarrollo Rural (ADR) firmó un convenio con JICA denominado “*Proyecto de Fortalecimiento del Desarrollo Agropecuario y Rural Inclusivo para Promover la Construcción de Paz*”, ejecutado desde noviembre de 2021. El proyecto contempla la capacitación y el acompañamiento en la implementación de metodologías japonesas en el desarrollo rural colombiano, como el Enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV).

Para adaptar e implementar este enfoque al contexto colombiano y a la misionalidad de la ADR enmarcada en el Decreto 2364 de 2015 “*Por el cual se crea la Agencia de Desarrollo Rural -ADR, se determinan su objeto y su estructura orgánica*”, se ha desarrollado este documento basado en diversas fuentes relacionadas con la temática. Entre ellas se encuentran la “*Guía para la Aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida en República Dominicana*” (Instituto Agrario Dominicano, 2017), y la “*Guía para Facilitar el Enfoque de Mejoramiento de Vida en las Comunidades Rurales*” (Costa Rica, Ministerio de Agricultura y Ganadería, Dirección Nacional de Extensión Agropecuaria, Hanawa *et al.*, 2019).

Además, se tomaron en cuenta los aportes de Kozaki (s.f.) en “*¿Cómo medir y evaluar los efectos e impactos del EMV?*”. Visibilizar lo invisible, así como de González Villalobos (2023) en “*Despertando sueños: Enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos*”.



2. ¿Qué es el Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen)?

El Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) es una metodología de desarrollo comunitario creada en Japón, cuya base es la participación activa de las comunidades rurales para mejorar sus condiciones de vida mediante cambios simples, sostenibles y adaptados a sus necesidades.

A diferencia de otros enfoques de desarrollo que dependen exclusivamente de inversiones externas, Seikatsu Kaizen promueve la utilización de recursos locales y el empoderamiento de la comunidad, especialmente de las mujeres, para lograr mejoras progresivas en áreas como salud, alimentación, vivienda y producción agrícola.

Este enfoque ha sido implementado con éxito en diferentes partes del mundo, demostrando que los pequeños pero continuos cambios generan transformaciones significativas en la vida de las comunidades rurales.

3. Principios del Seikatsu Kaizen

- Participación comunitaria: los habitantes identifican problemas y soluciones, para asegurar que las mejoras sean apropiadas y sostenibles.
- Enfoque en pequeños cambios progresivos: no se requieren grandes inversiones iniciales; el objetivo es mejorar gradualmente con recursos disponibles.
- Aprovechamiento de recursos locales: se prioriza el uso eficiente de materiales y conocimientos disponibles en la comunidad.

Guía para la aplicación del **Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen)** en los **Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR**

- Protagonismo de las mujeres: en muchos casos las mujeres lideran las iniciativas de mejoramiento de vida, que fortalece su rol en la comunidad.
- Adaptabilidad cultural y local: no se impone un modelo único, sino que se ajusta a las realidades sociales y económicas de cada región.



4. Tipos de Mejoramiento de Vida

La metodología del **Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen)** se basa en tres tipos de acciones para mejorar las condiciones de las personas y comunidades, organizadas según la necesidad de recursos financieros.¹

¹ Guía para facilitar el enfoque de mejoramiento de vida en las comunidades rurales / Nobuaki Hanawa; con la colaboración de Anabelle Benavides Moraga y Vera Varela Peraza. -- San José, C.R. : MAG, 2019



4.1. No necesita dinero para mejorar

Cambios que se implementan sin inversión económica, basándose en actitudes y comportamientos, como los relacionados a continuación:

- Cambio de actitud
- Deseo de superación
- Respeto a los días de descanso
- Puntualidad
- Comprensión entre diferentes grupos: hombres, mujeres, jóvenes, ancianos
- Identificación de recursos disponibles en la comunidad
- Fortalecimiento del acompañamiento familiar y comunal en los proyectos

4.2. Necesita dinero para mejorar

Mejoras que requieren inversión económica para su implementación. Ejemplo:

- Construcción y mejoramiento de infraestructura
- Creación de centros comunitarios
- Mejoramiento de cocinas
- Compra de insumos

4.3. Produce / Ahorra dinero para mejorar

Son acciones que generan ingresos o ahorros, derivadas de las mejoras anteriores. En esta etapa se ejecutan proyectos productivos que generan sostenibilidad económica.

5. Enfoque de Mejoramiento de Vida, iniciativa exitosa en Japón que se puede replicar en Colombia

Tras la Segunda Guerra Mundial, Japón enfrentó una profunda crisis en sus zonas rurales, caracterizada por precariedad sanitaria, deficiencias en infraestructura básica, inseguridad alimentaria y baja productividad agrícola. En respuesta, se implementó el Enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV), una estrategia basada en la autogestión y el aprovechamiento de los recursos locales para transformar las condiciones socioeconómicas del país.



Ilustración 2. Cocinas rurales en la posguerra



Ilustración 2. Aprovechamiento de agua de familias rurales en la posguerra

El EMV se desarrolló mediante la articulación de actores gubernamentales y la labor de extensionistas, principalmente mujeres, quienes promovieron la identificación de problemáticas y la aplicación de soluciones adaptadas al contexto rural. Gracias a esta metodología, Japón logró mejoras significativas en saneamiento, acceso al agua, eficiencia energética, seguridad alimentaria y participación comunitaria, que impulsó su desarrollo sostenible y su transición hacia una nación con altos índices de calidad de vida.

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR



Ilustración 3. Extensionista de EMV

Ver:

- <https://www.youtube.com/watch?v=R8eoSBkTJGk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YzIltQyHzlw>

Siguiendo este modelo, Colombia puede aplicar estrategias similares para mejorar la calidad de vida en las comunidades rurales, que aproveche los recursos locales y soluciones sostenibles. La siguiente tabla presenta algunas iniciativas para implementarse en este contexto.

Tabla 1. Iniciativas EMV

Estrategia	Descripción	Beneficios	
Huertas caseras y sustitución de compras	Implementación de huertas en el hogar, incluso en materas o de forma vertical.	Mejora la nutrición familiar y reduce gastos en alimentos.	

Ilustración 4. Huerta casera

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Mejora de vivienda	<p>Uso de arena, piedras y cemento para fabricar bloques y mejorar la infraestructura del hogar.</p>	<p>Fortalece las viviendas con materiales resistentes y accesibles y evita presencia de plagas</p>	 <p><i>Ilustración 5. Fabricación bloques de concreto</i></p>
	<p>Uso de madera local tratada con inmunizantes o pinturas para alargar su vida útil.</p>	<p>Aprovecha un recurso abundante y mejora la estética y durabilidad de la vivienda.</p>	 <p><i>Ilustración 6. Casa artesanal de madera</i></p>
	<p>Uso de guadua tratada con inmunizantes para la construcción y mejoras del hogar.</p>	<p>Alternativa económica y sostenible con materiales autóctonos.</p>	 <p><i>Ilustración 7. Casa e inmunización de guadua</i></p>
Producción de biogás en casa	<p>Instalación de un biodigestor para convertir residuos orgánicos en gas para cocinar.</p>	<p>Reduce el uso de leña, disminuye emisiones contaminantes y aprovecha residuos.</p>	

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

			 <p data-bbox="1089 867 1354 894"><i>Ilustración 8. Biodigestor</i></p>
<p data-bbox="131 1077 375 1161">Gestión de residuos orgánicos y producción de abono</p>	<p data-bbox="418 1066 649 1171">Uso de compostaje y lombricultura para transformar residuos en abonos orgánicos.</p>	<p data-bbox="695 1077 928 1161">Mejora la fertilidad del suelo y reduce la contaminación.</p>	 <p data-bbox="992 1276 1479 1329"><i>Ilustración 9. Lombricero a partir de desechos orgánicos</i></p>
<p data-bbox="136 1486 370 1570">Gestión de residuos sólidos y control de plagas</p>	<p data-bbox="418 1465 649 1591">Reutilización de residuos (llantas, botellas, plásticos) para evitar vectores y plagas.</p>	<p data-bbox="695 1476 928 1581">Mejora la salud y permite la creación de artesanías y utensilios reutilizables.</p>	 <p data-bbox="979 1675 1463 1703"><i>Ilustración 10. Materas con envases plásticos</i></p>



6. Modelo

El modelo propuesto combina el Enfoque de Mejoramiento de Vida con la metodología del Proyecto Integral de Desarrollo Agropecuario y Rural (PIDAR), que genere una estrategia integral para fortalecer tanto el desarrollo productivo como el bienestar de las comunidades beneficiarias.

La metodología se basa en un proceso estructurado que inicia con el trabajo en la comunidad, donde el profesional social contratado para la ejecución del PIDAR realiza visitas y diagnósticos participativos. Posteriormente, se desarrollan talleres formativos entre ellos, el Mapa del Hogar, el Árbol de la Felicidad, la Economía Familiar, entre otros, que permiten a las familias reflexionar sobre su entorno y hábitos de vida. A partir de estos ejercicios, se diseñan planes individuales y grupales de mejora, con acciones concretas para optimizar la vivienda, la economía doméstica y la organización comunitaria.

El proceso continúa con el monitoreo de las mejoras individuales, para asegurar que los cambios implementados sean sostenibles en el tiempo. Finalmente, se reflexiona sobre los resultados para evaluar el impacto de las acciones en la calidad de vida de las familias.

En este sentido, la aplicación del enfoque dentro del PIDAR representa una oportunidad estratégica para lograr mejores de la cofinanciación otorgada a las asociaciones. Mientras el PIDAR impulsa una línea productiva y fortalece la generación de ingresos, el Mejoramiento de Vida complementa el proceso con acciones que no requieren inversión adicional, pero que impactan directamente en el bienestar de los hogares. Así, se maximiza el aprovechamiento de los recursos disponibles para lograr desarrollo integral y sostenible en las comunidades beneficiarias.

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Tabla 2. Modelo

Trabajo con las comunidades	Trabajo del equipo interinstitucional
1. Visita a la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • Socialización del enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV) con la comunidad. • Levantamiento de información preliminar sobre condiciones de vida y dinámicas comunitarias. • Identificación de actores clave y recursos disponibles.
2. Diagnóstico	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de herramientas participativas para la identificación de problemáticas y oportunidades de mejora. • Análisis de condiciones socioeconómicas y productivas del grupo beneficiario. • Recolección de información base para establecer líneas de intervención.
3. Talleres	<p>Desarrollo de sesiones metodológicas orientadas a la apropiación del enfoque EMV.</p> <p>Aplicación de herramientas participativas para el reconocimiento de hábitos y condiciones de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Árbol de la felicidad. B. Mi jornada diaria. C. Mapa del hogar. D. Economía familiar. E. Mapa de la comunidad. F. Cuadro tres tipos de mejoramiento.
4. Plan individual de mejoras	<p>Formulación de planes de acción personalizados con base en el diagnóstico y los talleres.</p> <p>Establecimiento de compromisos y estrategias de implementación de mejoras en el hogar.</p>
5. Plan de mejoras grupal/comunal	<p>Identificación de iniciativas colectivas para la optimización de recursos y condiciones de vida.</p> <p>Priorización de acciones de impacto comunitario alineadas con las necesidades identificadas.</p>
6. Monitoreo de los planes de mejoramiento	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de indicadores de seguimiento y evaluación. • Aplicación de visitas domiciliarias para el registro de avances. • Documentación de buenas prácticas y desafíos en la implementación de mejoras.
7. Reflexión de los resultados	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de impactos generados a nivel individual y comunitario. • Sistematización de aprendizajes y formulación de recomendaciones para la sostenibilidad del proceso.

Fuente: MAG (2016), elaborado por equipo nacional de mejoramiento de vida - Equipo EMV- ADR, 2025.

6.1. Tips para el extensionista

El Enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV) propone una forma diferente de relación con las comunidades, donde el extensionista actúa más como acompañante que como un transmisor de conocimiento. A continuación se presentan recomendaciones clave para facilitar procesos efectivos y respetuosos con los territorios.



✓ **Facilitar, no enseñar**

La labor del extensionista no consiste en imponer conocimientos, sino en facilitar procesos de reflexión y acción. En el EMV, el protagonismo lo tienen las personas y las comunidades. La intervención del facilitador debe ser mínima, orientada a abrir espacios de diálogo y construcción colectiva.

✓ **Conformar un equipo multidisciplinario**

El EMV aborda múltiples dimensiones del ser humano (social, económico, ambiental, cultural, entre otras), y no todas son del dominio exclusivo del facilitador. Por ello, es estratégico articularse con otros actores institucionales o comunitarios que aporten desde sus saberes y competencias, para fortalecer así un acompañamiento más integral y efectivo.



✓ **Crear en el enfoque**

Los conceptos y principios del EMV solo podrán ser implementados de manera efectiva si el facilitador está convencido de su valor. Creer en el enfoque implica confiar en el potencial de las personas, en sus capacidades y en su derecho a decidir sobre sus propios procesos de transformación.

✓ **Entender que es un proceso lento, pero seguro**

Los cambios profundos en contextos rurales no se logran de manera inmediata. Las dinámicas sociales, culturales y territoriales requieren tiempo y paciencia. Reconocer estos ritmos es clave para mantener una perspectiva realista y respetuosa con los tiempos de la comunidad.

✓ **Tener en cuenta que los resultados son diversos y dependen de múltiples factores**

Cada familia y cada territorio tienen condiciones particulares. La receptividad, el interés y las decisiones de las personas influirán directamente en los resultados obtenidos. Por eso, es importante mantener una actitud abierta y flexible frente a los logros que se vayan alcanzando.

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR



✓ Acompañar un proceso continuo

El empoderamiento no ocurre de forma instantánea. Creer, transformarse y sostener cambios positivos requiere tiempo. La continuidad del acompañamiento, en el marco de lo posible, es clave para consolidar procesos y fortalecer la autonomía de las familias y comunidades.



6.2. Visita a la comunidad

La visita a la comunidad es un paso fundamental para establecer un primer contacto directo con las familias y actores locales, que genere confianza y fomente su participación en el proceso de Mejoramiento de Vida (EMV). Durante esta fase, se socializa el enfoque EMV y explica sus principios, objetivos y beneficios, con el fin de involucrar activamente a la comunidad en la identificación y desarrollo de soluciones.

Además, se realiza un levantamiento preliminar de información sobre las condiciones de vida, dinámicas comunitarias y principales desafíos que enfrenta la población. Este diagnóstico inicial permite conocer aspectos clave del entorno social, económico y productivo de la comunidad.



Finalmente, se identifican actores clave y recursos disponibles, incluyendo líderes comunitarios, organizaciones locales e instituciones que pueden apoyar la implementación del enfoque.

6.3. Diagnóstico

Para asegurar que los potenciales beneficiarios aprovechen al máximo esta metodología, es fundamental realizar un diagnóstico inicial. Por ello, se recomienda aplicar el siguiente cuestionario, para identificar cambios invisibles dentro del núcleo familiar que pueden implementarse durante la fase de ejecución del PIDAR, con el acompañamiento del profesional social (Ver Anexo.1).



6.4. Talleres

Los talleres son espacios metodológicos diseñados para facilitar la apropiación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV) por parte de la comunidad, que promueva la reflexión sobre hábitos, condiciones de vida y oportunidades de cambio. A través de herramientas participativas, los participantes identificarán sus propias necesidades y potenciar sus capacidades para construir su plan de mejoras, tanto individual como comunitario. El profesional social de cada PIDAR en ejecución es autónomo en definir el número, clase y desarrollo de los talleres según el diagnóstico previo y las particularidades de cada comunidad, asegurando que las actividades respondan de manera efectiva a sus realidades. Esta guía brinda una estructura de referencia, pero permite la inclusión de otras dinámicas y estrategias que enriquezcan el proceso de identificación, planificación e implementación de mejoras. Los talleres contemplados en este documento son:

- Árbol de la felicidad
- Mi jornada diaria
- Analizando el hogar
- Economía familiar
- Mapa de la comunidad
- Cuadro tres tipos de mejoramiento

Para el desarrollo de estos talleres favor revisar Anexo 2.

6.5. Plan individual de mejoras

El Plan Individual de Mejoras surge de oportunidades de cambio identificadas en el hogar a partir de diagnósticos y talleres participativos. Elaborado por el profesional social en la fase de ejecución, define acciones concretas para que cada familia mejore sus condiciones de vida de forma autónoma.



6.5.1. Objetivos

- Desarrollar estrategias personalizadas para la optimización de recursos y hábitos en el hogar.
- Fortalecer la autonomía de las familias en la implementación de mejoras.
- Promover acciones sostenibles que impacten positivamente en la calidad de vida de cada familia.

6.5.2. Recursos Necesarios

- Diagnósticos previos realizados en la comunidad.
- Herramientas metodológicas utilizadas en los talleres.

6.5.3. Pasos para la Implementación

1. Identificación de necesidades y oportunidades: cada familia selecciona aspectos específicos a mejorar en su hogar.
2. Definición de acciones concretas: establecimiento de compromisos familiares y estrategias de implementación.
3. Monitoreo y ajustes: seguimiento de avances y ajustes según los resultados obtenidos.

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Tabla 3. Plan Individual de Mejoras.

Necesidad	Motivo	Actividad	Responsable	Recursos Necesarios	Seguimiento	Resultados Esperados
Mejora en la organización e infraestructura del hogar	Optimizar el uso del espacio y recursos disponibles.	Reorganización de espacios y almacenamiento eficiente. Aprovechamiento de recursos disponibles para mejoras del hogar.	Miembros de la familia	Insumos y materiales según el tipo de mejora a implementar.	Evaluación semanal del orden y funcionalidad.	Mayor comodidad y eficiencia en las actividades diarias.
Fortalecimiento de la economía familiar	Reducir gastos innecesarios y mejorar el ahorro.	Elaboración de un presupuesto mensual y control de gastos.	Miembros de la familia	Hoja de cálculo o cuaderno de registros.	Revisión mensual del cumplimiento del presupuesto.	Ahorro familiar y reducción de gastos no esenciales.
Alimentación saludable	Mejorar la nutrición de la familia con alimentos frescos y variados.	Implementación de una huerta casera.	Miembros del hogar	Semillas, herramientas de jardinería, abono.	Supervisión quincenal del crecimiento de cultivos.	Producción de alimentos saludables y ahorro en la compra.
Educación y desarrollo personal	Garantizar mejores oportunidades para los niños.	Creación de un espacio adecuado para el estudio.	Padres y niños	Escritorio, iluminación, material escolar.	Seguimiento del desempeño escolar.	Mejora en el rendimiento académico.
Reducción del consumo de servicios básicos	Optimizar el uso de agua y electricidad para reducir costos.	Implementación de hábitos de ahorro de energía y agua.	Toda la familia	Filtros de agua, bombillas LED, recolección de agua lluvia.	Comparación mensual de facturas de servicios.	Reducción de costos y consumo responsable.

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

6.6. Plan de Mejoras Grupal/Comunitario

El Plan de Mejoras Grupal/Comunal impulsa proyectos en beneficio de toda la comunidad. A partir de diagnósticos y talleres, define acciones de impacto colectivo que pueden ejecutarse con la participación de los habitantes y el equipo interinstitucional.



6.6.1. **Objetivos**

- Promover la participación comunitaria en la mejora de las condiciones de vida.
- Priorizar acciones que generen beneficios colectivos y sean sostenibles en el tiempo.
- Fomentar la corresponsabilidad y el trabajo en equipo dentro de la comunidad.

6.6.2. **Recursos Necesarios**

- Espacios comunitarios para reuniones y ejecución de actividades.
- Insumos y materiales según el tipo de mejora a implementar.

6.6.3. **Pasos para la Implementación**

- a. Identificación de necesidades prioritarias: análisis conjunto sobre los aspectos que requieren intervención.
- b. Definición de proyectos y planificación: selección de acciones viables considerando los recursos disponibles.
- c. Ejecución y monitoreo: implementación de los proyectos y evaluación de resultados a corto y mediano plazo.

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Tabla 4. Plan de Mejoras Grupal/Comunal.

Necesidad	Motivo	Actividad	Responsable	Recursos Necesarios	Seguimiento	Resultados Esperados
Acceso a agua potable	Mejorar la calidad de vida y la salud comunitaria.	Construcción de un sistema de captación y almacenamiento de agua.	Comité comunitario y autoridades locales.	Materiales de construcción, capacitación técnica, financiamiento	Supervisión periódica del sistema y calidad del agua.	Abastecimiento continuo de agua potable y reducción de enfermedades.
Fortalecimiento de la economía local	Generar ingresos sostenibles dentro de la comunidad.	Creación de una cooperativa de producción y comercialización. Creación de un fondo rotatorio para gestión financiera.	Líderes comunitarios y emprendedores locales.	Espacio físico, insumos, capacitaciones en gestión empresarial, financiera y comercial.	Evaluación de ingresos y beneficios para la comunidad.	Desarrollo económico y empleo local.
Educación y formación	Mejorar el acceso a oportunidades educativas y de capacitación.	Creación de espacios de aprendizaje y formación técnica.	Comunidad en alianza con instituciones educativas.	Materiales de estudio, acceso a internet, formadores.	Registro de participantes y seguimiento del aprendizaje.	Mayor acceso a la educación y mejores oportunidades laborales.
Manejo de residuos y medio ambiente	Reducir la contaminación y promover la sostenibilidad.	Implementación de un programa de reciclaje y compostaje.	Comité ambiental comunitario.	Contenedores, herramientas, capacitación ambiental.	Medición de residuos reciclados y reducción de desechos.	Comunidad más limpia y reducción del impacto ambiental.
Seguridad comunitaria	Aumentar la protección y bienestar de la comunidad.	Organización de brigadas de seguridad y señalización de zonas de riesgo.	Comunidad y autoridades locales.	Equipos de comunicación, señalización, capacitación en seguridad.	Reportes de incidentes y evaluación de mejoras.	Reducción de riesgos y mayor tranquilidad en la comunidad.

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

6.7. Monitoreo de los planes de mejoramiento

El objetivo del monitoreo es garantizar el seguimiento, evaluación y ajuste de los planes individuales y comunitarios de mejoramiento, que asegure su efectividad y sostenibilidad a lo largo del tiempo. El monitoreo es realizado por el profesional social una vez establecidos los planes individuales y comunitarios, dentro del plazo de ejecución del PIDAR.

6.7.1. **Enfoque Metodológico**

El monitoreo se realiza mediante un enfoque participativo, donde los beneficiarios y actores clave de la comunidad sean parte activa del proceso. Esto permite:

- Medir el grado de cumplimiento de las actividades planificadas.
- Identificar barreras y dificultades en la implementación.
- Ajustar estrategias según los resultados obtenidos.
- Sistematizar aprendizajes y replicar buenas prácticas.

6.7.2. **Estrategias de Monitoreo**

Para realizar un seguimiento adecuado, se utilizan las siguientes estrategias:

1. Visitas domiciliarias y comunitarias para verificar avances en la implementación.
2. Reuniones de evaluación con beneficiarios y actores clave.
3. Aplicación de encuestas y entrevistas para conocer percepciones y desafíos.
4. Registro fotográfico y documental de los cambios implementados.

6.7.3. **Herramientas de Monitoreo y Registro**

La presente herramienta de monitoreo permite realizar el seguimiento a la ejecución de los planes de mejoramiento, evaluando el cumplimiento de las actividades, identificando dificultades y sistematizando aprendizajes. A través de visitas, reuniones, encuestas y registros documentales, se garantiza un enfoque participativo e integral que facilita la toma de decisiones y el ajuste de estrategias para mejorar la efectividad y sostenibilidad de los planes.

Para su uso y aplicación, se puede consultar el Anexo 3 de la guía.

6.7.4. **Evaluación y Retroalimentación**

Los datos recopilados a través de estos formatos se analizan periódicamente para generar informes de progreso. Se recomienda realizar:

- Reuniones trimestrales con las familias y comunidad para compartir hallazgos y ajustar planes.
- Documentación de buenas prácticas y casos de éxito para futuras intervenciones.
- Revisión anual de los avances y rediseño de estrategias si es necesario.

6.8. Reflexión de Resultados de los Planes de Mejoramiento

6.8.1. Objetivo

Evaluar los impactos generados por los planes de mejoramiento individual y comunitario, sistematizar los aprendizajes obtenidos y formular recomendaciones para la sostenibilidad del proceso.

6.8.2. Fases de la Reflexión de Resultados

Fase 1: Recolección de Información

- **Propósito:** Obtener datos cualitativos y cuantitativos sobre la ejecución de los planes.
- **Métodos:**
 - Encuestas de percepción a beneficiarios.
 - Entrevistas con actores clave.
 - Grupos focales con participantes.
 - Observación de cambios en la comunidad.
 - Análisis de indicadores del monitoreo.

Fase 2: Análisis de Impactos

- **Propósito:** Evaluar los cambios generados en los hogares y la comunidad.
- **Aspectos por evaluar:**
 - **Impacto social:** Cambios en la calidad de vida y cohesión social.
 - **Impacto económico:** Incremento en ingresos, ahorro de recursos, generación de empleo.
 - **Impacto ambiental:** Uso sostenible de recursos, mejoras en espacios comunitarios.
 - **Impacto en la organización comunitaria:** Nivel de participación, fortalecimiento del liderazgo.

Tabla 5. Análisis de Impactos.

Dimensión	Indicadores de Impacto	Método de Evaluación
Social	Satisfacción de familias y comunidad con los cambios	Encuestas y entrevistas
Económico	Incremento en ingresos o reducción de costos	Análisis financiero de los hogares/comunidad
Ambiental	Uso eficiente de recursos naturales	Observación y registros comunitarios
Organizativo	Fortalecimiento del liderazgo y trabajo colectivo	Encuestas y reuniones comunitarias

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

Fase 3: Sistematización de Aprendizajes

- **Propósito:** Documentar experiencias y aprendizajes clave para futuras implementaciones.
- **Métodos:**
 - Historias de vida y casos de éxito.
 - Registro de desafíos y estrategias utilizadas para superarlos.
 - Análisis de factores que favorecieron o dificultaron la ejecución.
 - Comparación con datos iniciales del proceso.

Tabla 6. Sistematización de Aprendizajes.

Aspecto	Descripción	Ejemplo
Experiencias positivas	Acciones que contribuyeron al éxito del plan	Participación activa de la comunidad en la ejecución
Desafíos encontrados	Problemas o barreras que se enfrentaron	Falta de recursos externos para ciertos proyectos
Lecciones aprendidas	Recomendaciones para futuras iniciativas	Fomentar más capacitación antes de iniciar proyectos

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

Fase 4: Formulación de Recomendaciones

- **Propósito:** Definir estrategias para mejorar la sostenibilidad de los cambios implementados.
- **Acciones por considerar:**
 - Fortalecer mecanismos de seguimiento comunitario.
 - Gestionar apoyo institucional para proyectos clave.
 - Establecer compromisos de mantenimiento y continuidad.
 - Implementar programas de capacitación continua.

Tabla 7. Formulación de Recomendaciones.

Recomendación	Responsable	Plazo	Recursos Necesarios
Creación de un comité de seguimiento	Comunidad	Corto plazo	Voluntariado
Gestión de apoyo técnico para proyectos	Líderes comunitarios	Mediano plazo	Contacto con instituciones
Capacitación en gestión de recursos	Equipos de trabajo	Largo plazo	Materiales educativos

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

6.8.3. Formato de Reflexión de Resultados

Se sugiere que el Informe de Reflexión de Resultados esté estructurado en capítulos que permitan analizar de manera integral el impacto del proceso de mejoramiento de vida. Este informe debe proporcionar una visión clara de los avances alcanzados, los aprendizajes obtenidos y las estrategias necesarias para garantizar la sostenibilidad de las mejoras implementadas. A continuación, se presentan los capítulos recomendados para su elaboración.

Tabla 8. Formato sugerido para la presentación del informe.

Capítulo	Contenido principal	Fuentes de información
Introducción	Contexto del proceso y propósito del informe.	Documentos previos, reportes iniciales.
Metodología	Explicación de técnicas de recolección y análisis de datos.	Encuestas, entrevistas, registros comunitarios.
Análisis de Impactos	Evaluación en dimensiones social, económica, ambiental y organizativa.	Datos cuantitativos y cualitativos.
Sistematización de Aprendizajes	Experiencias, desafíos y estrategias utilizadas.	Testimonios, observaciones de campo.
Recomendaciones y Sostenibilidad	Propuestas para fortalecer los logros alcanzados.	Reflexiones comunitarias, evaluación de expertos.
Conclusiones	Síntesis de resultados y próximos pasos para el seguimiento del EMV.	Análisis integral del proceso.

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

7. Cronograma de la aplicación del EMV en el PIDAR

Tabla 9. Cronograma de actividades.

Ítem	Descripción de los recursos	N° de eventos	N° de participantes	Responsable	Mes													
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	18	
Visita a la comunidad - Revisión documental del diagnóstico de estructuración. - Socialización del enfoque de Mejoramiento de Vida (EMV) con la comunidad. - Levantamiento de información preliminar sobre condiciones de vida y dinámicas comunitarias. - Identificación de actores clave y recursos disponibles.	Papelería Olla comunitaria	Taller 1 sesión Jornada completa	N° total de beneficiarios	Equipo de implementación ADR - Profesional social		X												
				Equipo de implementación ADR - Profesional social		X												
Diagnóstico - Aplicación de herramientas participativas para la identificación de problemáticas y oportunidades de mejora. - Análisis de condiciones socioeconómicas y productivas del grupo beneficiario. - Recolección de información base para establecer líneas de intervención				Equipo de implementación ADR - Profesional social		X												
Talleres - Desarrollo de sesiones metodológicas orientadas a la apropiación del enfoque EMV. - Aplicación de herramientas participativas para el reconocimiento de hábitos y condiciones de vida: <ul style="list-style-type: none"> • “Árbol de la felicidad”. • “Mi jornada diaria”. • “Mapa del hogar”. 	Papelería Olla comunitaria	Taller 2 sesiones Jornada completa	N° total de beneficiarios	Equipo de implementación ADR - Profesional social		X												

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

<ul style="list-style-type: none"> • “Economía familiar”. • “Mapa de la comunidad”. • “Cuadro tres tipos de mejoramiento”. 																				
Plan individual de mejoras - Formulación de planes de acción personalizados con base en el diagnóstico y los talleres. - Establecimiento de compromisos y estrategias de implementación de mejoras en el hogar.	Papelería	Visita N° total de beneficiarios	N° total de beneficiarios	Equipo de implementación ADR - Profesional social			X													
Plan de mejoras grupal/comunal - Identificación de iniciativas colectivas para la optimización de recursos y condiciones de vida. - Priorización de acciones de impacto comunitario alineadas con las necesidades identificadas.	Papelería Olla comunitaria	1 sesión Jornada completa	N° total de beneficiarios	Equipo de implementación ADR - Profesional social			X													
Monitoreo de los planes de mejoramiento - Definición de indicadores de seguimiento y evaluación. - Aplicación de visitas domiciliarias para el registro de avances. - Documentación de buenas prácticas y desafíos en la implementación de mejoras.	Papelería	Visita	N° total de beneficiarios	Equipo de implementación ADR - Profesional social				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Reflexión de los resultados - Análisis de impactos generados a nivel individual y comunitario. - Sistematización de aprendizajes y formulación de recomendaciones para la sostenibilidad del proceso.	Papelería	1	-	ADR																X

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025

8. Referencias

Costa Rica. Ministerio de Agricultura y Ganadería, Dirección Nacional de Extensión Agropecuaria, Hanawa, N., Benavides Moraga, A., & Varela Peraza, V. (2019). *Guía para facilitar el enfoque de mejoramiento de vida en las comunidades rurales*. MAG.

División de Mejoramiento de Vida, Departamento de Desarrollo Social, Instituto Agrario Dominicano. (2017). *Guía para la aplicación del enfoque de mejoramiento de vida en República Dominicana*.

González Villalobos, S. (2023). *Despertando sueños: enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos* (1ª ed.). Editorial del Norte.

Kozaki, T. (s.f.). *¿Cómo medir y evaluar los efectos e impactos del EMV?: Visibilizar lo invisible*. Escuela de la Economía Internacional, Universidad Senshu.

9. Anexos

ANEXO 1. Encuesta de diagnóstico para el PIDAR (Proyecto Integral de Desarrollo Agropecuario y Rural).

Fecha: _____

Nombre: _____ Rol: _____

1. Roles en el núcleo familiar

1.1 ¿Cuáles labores se distribuyen entre los miembros del núcleo familiar?

- a. Labores domésticas
- b. Labores agropecuarias
- c. Participación en actividades sociales y comunitarias
- d. Ocio
- e. Otras ¿Cuál (es)?

(Indicar quién las realiza: Mujeres
Hombres Niñas Niños)

1.2 ¿Cómo se toman las decisiones en el núcleo familiar?

- a. En consenso de los adultos
- b. En consenso con todos los miembros
- c. Se imponen por parte de alguno de los adultos
- d. Se imponen por parte de un menor

1.3 ¿Quién toma las decisiones en el núcleo familiar?

- a. Mujer mayor de edad

- b. Hombre mayor de edad
- c. Ambos, siendo mayores de edad
- d. Mujer menor de edad
- e. Hombre menor de edad Ambos, siendo menores de edad

1.4 ¿Los miembros del núcleo familiar comparten tiempo entre ellos?

- a. Sí
- b. No
- c. De forma esporádica

1.5 Las relaciones del grupo familiar con los vecinos son:

- a. Muy buenas
- b. Buenas
- c. Regulares
- d. Malas

1.6 La comunicación entre los miembros del núcleo familiar es:

- a. Muy buena
- b. Buena
- c. Regular
- d. Mala

2. Responsabilidades en el núcleo familiar

2.1 ¿A cargo de quién se encuentra la crianza de los hijos/as?

- a. Mujer
- b. Hombre
- c. Ambos
- d. Otros ¿Cuál (es)?

2.2 ¿Quién promueve la disciplina en el núcleo familiar?

- a. Mujer
- b. Hombre
- c. Ambos
- d. Ninguno
- e. Otros ¿Cuál (es)?

2.3 ¿Reparten las tareas entre los miembros del núcleo familiar de acuerdo con su capacidad?

- a. Sí
- b. No

3. Orden y limpieza

3.1 ¿Guarda su ropa de manera ordenada?

- a. Sí
- b. No

3.2 ¿En dónde la guarda?

- a. Ropero (clóset o armario)
- b. Cajas de cartón
- c. Costales
- d. Colgada en pita

- e. En la cama
- f. No la guardo
- g. Otros ¿Cuál (es)?

3.3 ¿Los miembros del núcleo familiar que actividades realizan para mantener limpio la vivienda?

- a. Barrer
- b. Recoger la basura
- c. Trapear
- d. Sacudir
- e. Ninguna

3.4 ¿Los miembros del núcleo familiar, cuántas veces a la semana hacen limpieza?

- a. Diariamente
- b. veces
- c. veces
- d. veces
- e. 1 vez
- f. Ninguna

3.5 ¿Los miembros del núcleo familiar cuántas veces al mes cambian la ropa de cama?

- a. 1 vez
- b. veces
- c. Más de 3 veces
- d. Ninguna

3.6 ¿Los miembros del núcleo familiar utilizan ropa cómoda para dormir?

- a. Sí
- b. No

3.7. La vivienda que habita el núcleo familiar cuenta con servicios de:

- a. energía eléctrica si no
- b. alcantarillado si no
- c. Acueducto si no
- d. gas natural conectado a red pública si no
- e. Banda ancha si no

3.7 ¿El núcleo familiar con que combustible cocinan?

- a. No cocinan
- b. Leña, carbón de leña y/o desechos
- c. Carbón mineral
- d. Kerosene, gasolina, cocinol
- e. Gas en cilindro o pipeta
- f. Gas con conexión por tubería
- g. Electricidad

3.8 ¿El núcleo familiar cuenta con una cocina iluminada y ventilada?

- a. Sí
- b. No

3.9 ¿El núcleo familiar guarda los utensilios de cocina en un lugar limpio y de forma ordenada?

- a. Sí
- b. No

3.10 ¿El núcleo familiar protege los utensilios de cocina de humo, animales y polvo?

- a. Sí
- b. No
- c. Algunos utensilios

3.11 ¿En dónde los guarda los utensilios?

- a. Repisa
- b. Trasteros

- c. Chinero
- d. Huacales
- e. Colgados
- f. Otros ¿Cuál (es)?

4. Consumo y Ahorro

4.1 ¿En el núcleo familiar, quién maneja el dinero?

- a. Mujer
- b. Hombre
- c. Ambos
- d. Otra persona externa del núcleo familiar

4.2 ¿En el núcleo familiar cómo se planifican los gastos?

- a. Mediante un presupuesto
- b. No se planifica
- c. En caso afirmativo (b.) indicar por qué

4.3 ¿El núcleo familiar ahorra mensualmente dinero?

- a. Sí ¿Cuánto? \$ _____
- b. No ¿Por qué? _____

4.4 En caso que la anterior pregunta sea afirmativa, indicar ¿Para qué utiliza el ahorro el núcleo familiar?

5. Disponibilidad y uso del tiempo

5.1 ¿El núcleo familiar generalmente cuantas horas diarias dispone para realizar las siguientes actividades?

- a. Dormir _____
- b. Limpieza y cuidado personal _____

- c. Labores domésticas _____
- d. Labores agropecuarias no remuneradas por dinero _____
- e. Trabajo remunerado _____
- f. Actividades comunitarias _____
- g. Ocio _____
- h. Otras actividades _____

6. Nutrición

6.1 ¿El núcleo familiar, cuáles alimentos consume más de una vez a la semana?

- a. Arroz Pastas Carne de res
Pescado Pollo Leche Cerdo
Sopa Queso Aceites Huevos
Verduras Frutas Papa Plátano
Yuca Semillas Embutidos Pan
Gaseosa Jugos Legumbres
Suplementos Golosinas

6.2 ¿El núcleo familiar, cómo conserva los alimentos en buen estado?

- a. Refrigeradora
- b. Procesamiento (secado, ahumado, entre otros)
- c. Alacena
- d. Nada

7. Agua y Saneamiento

7.1 ¿El núcleo familiar cuenta con servicio de agua potable para consumo y preparación de alimentos?

- a. Sí
- b. No

7.2 ¿El núcleo familiar, cuál tratamiento realiza al agua para consumo y preparación de alimentos?

- a. La hierven
- b. Luz solar
- c. Filtración
- d. Cloración
- e. La decantan o usan filtros naturales (plantas)
- f. Compran agua embotellada o en bolsa
- g. Ninguno

7.3 ¿El núcleo familiar, cómo protege el agua para consumo y preparación de alimentos?

- a. Recipientes exclusivos y limpios
- b. Cubriendo los recipientes
- c. No es necesario
- d. Nada

7.4 ¿El núcleo familiar ahorra agua?

- a. Sí
- b. No
- c. ¿Cómo lo hace? _____

7.5 ¿El núcleo familiar le da tratamiento a las aguas grises?

- a. Sí
- b. No

7.6 ¿El núcleo familiar qué hace con las aguas grises no tratadas?

7.7 ¿El núcleo familiar qué tratamiento le da a los residuos sólidos?

- a. Los recogen los servicios de aseo
- b. Los tiran a un patio, lote, zanja, baldío
- c. La tiran a un río, quebrada, laguna
- d. Quema

- e. Recicla
 - f. Entierra
 - g. Otros ¿Cuál (es)?
-

**7.7 ¿El núcleo familiar cuenta con
letrina/servicio sanitario?**

- a. Sí
- b. No

**7.8 ¿En caso de no tener letrina o
servicio sanitario, qué disposición le
da el núcleo familiar a las excretas?**

- a. Enterradas
- b. Al aire libre

ANEXO 2. Talleres.

Los talleres son espacios metodológicos diseñados para facilitar la apropiación del enfoque de

Árbol de la felicidad

Objetivo: Reflexionar sobre los factores que contribuyen al bienestar personal y comunitario, identificando elementos clave que fortalecen la felicidad y la calidad de vida

Recursos: Cartulina y plumones.

Responsable: Profesional social implementación

Reflexión personal y la planificación de cambios progresivos para mejorar la calidad de vida

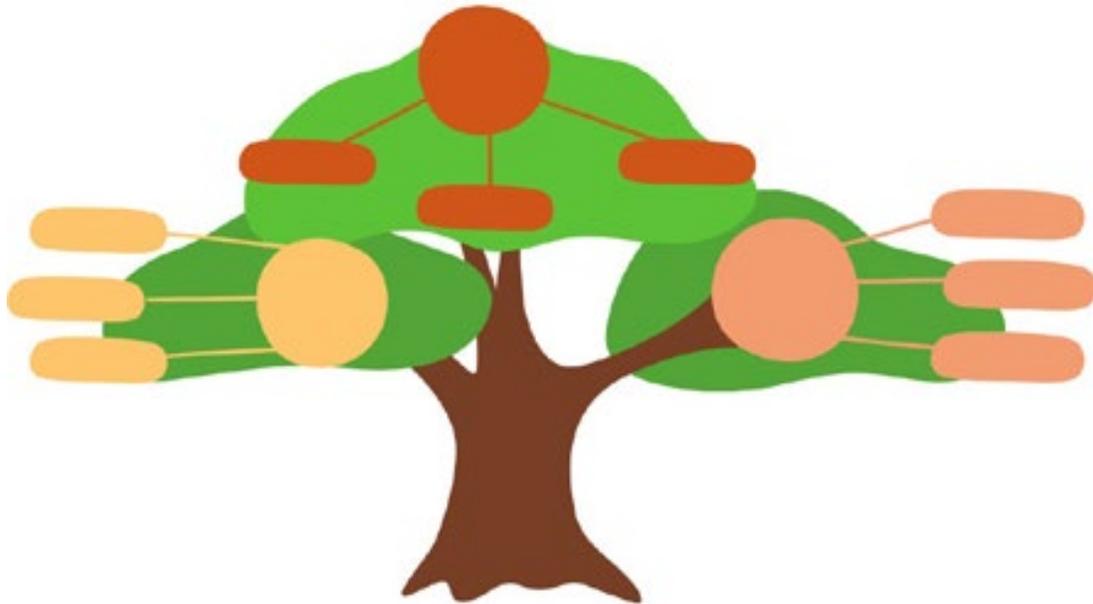
Desarrollo de la actividad

- ✓ Dibujar o utilizar la plantilla del Árbol de la felicidad, que incluye ramas con círculos grandes (hábitos, acciones o cambios deseados) y círculos pequeños (hábitos clave para iniciar los cambios).
- ✓ Identificar tres hábitos, acciones o mejoras personales, priorizando salud, bienestar, productividad o entorno.
- ✓ Definir un hábito base, en la parte inferior del árbol para facilitar la implementación de otros cambios.
- ✓ Agregar más ideas y mejoras, según necesidades y recursos disponibles.
- ✓ Resaltar prioridades, usando colores para identificar acciones inmediatas y aquellas que requieren planificación.

Reflexión sobre la relación entre felicidad y bienestar

Analizar si los cambios propuestos mejoran la salud y reducen el estrés, ajustando el árbol según sea necesario para garantizar un plan de acción realista y alcanzable.

Ilustración 1. Árbol de la felicidad.



Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

Mi jornada diaria

Objetivo: Identificar y reflexionar sobre las actividades diarias de los miembros de la comunidad para mejorar la administración del tiempo, el bienestar personal y la equidad en la distribución de responsabilidades dentro del hogar y la comunidad.

Recursos: Hojas blancas, plumones, relojes de papel o diagramas de 24 horas (opcional)

Responsable: Profesional social implementación

Introducción a la actividad

Se inicia con la pregunta: ¿Han pensado en las actividades que realizan diariamente? para generar conciencia sobre la gestión del tiempo, mejorar hábitos y promover la equidad en las tareas del hogar.

Registro de la jornada diaria

Cada participante escribe sus actividades diarias con el tiempo aproximado que les dedica.

Después forman dos grupos (hombres y mujeres) escribiendo sus actividades en una cartulina, organizándolas en una lista o dibujando un reloj de 24 horas, facilitando la visualización de diferencias y patrones para visualizar mejor el tiempo distribuido.

Tabla 1. Registro jornada diaria.

Hora	Actividad
6:00 AM	
7:00 AM	
8:00 AM	
9:00 AM	
...	
2:00 PM	
3:00 PM	
4:00 PM	
5:00 PM	
...	

Fuente: Equipo EMV - ADR, 2025.

Análisis y comparación

Cada grupo presenta sus resultados en plenaria. Se comparan las jornadas para identificar diferencias en la carga de trabajo, el tiempo de descanso y posibles mejoras en la organización. Una vez realizada la comparación, se abre un espacio de diálogo con preguntas orientadoras:

- ¿Cuáles son las actividades que más tiempo ocupan?
- ¿Cómo influye esto en nuestro bienestar y calidad de vida?
- ¿Hay tareas que podríamos reorganizar para ser más eficientes?
- ¿Cómo podemos equilibrar mejor el trabajo, el descanso y el tiempo personal?

Tabla de uso del tiempo en la jornada diaria, donde cada persona clasifica sus actividades en cuatro categorías:

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Tabla 2. Uso del tiempo durante la jornada.

Tipo de actividad	Ejemplo
Urgentes e importantes	Resolver un problema de salud, asistir a una reunión clave
No urgentes pero importantes	Planificar un ahorro, hacer ejercicio, aprender algo nuevo
No importantes pero urgentes	Atender llamadas inesperadas, responder mensajes sin relevancia inmediata
No urgentes ni importantes	Pasar demasiado tiempo en redes sociales, ver televisión sin propósito educativo

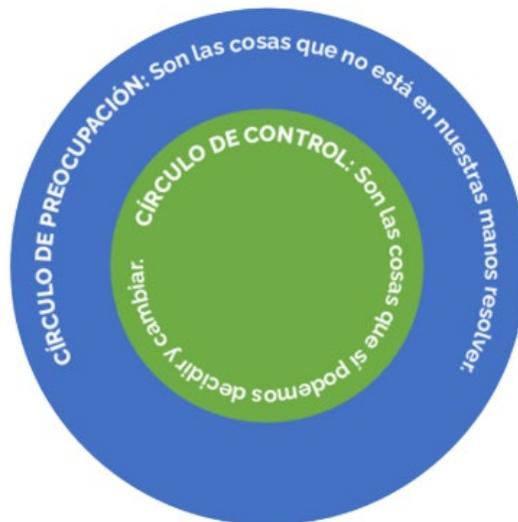
Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

Reflexión sobre el control y las preocupaciones

Cada participante escribe en una hoja al menos cinco preocupaciones que tenga en su día a día. Luego, se deben dibujar dos círculos: uno grande y otro pequeño en su interior. En el círculo pequeño, se apuntan aquellas preocupaciones sobre las que sí podemos hacer algo (mejorar la alimentación, organizar mejor el tiempo o aprender nuevas habilidades). En el círculo grande, se escriben aquellas cosas que no dependen directamente de nosotros (decisiones gubernamentales, cambios en la economía o acciones de otras personas).

Este ejercicio ayuda a centrarse en cambios posibles, reduciendo el estrés.

Ilustración 2. Círculo de control y círculo de preocupación.



Fuente: Despertando sueños: enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos, 2023.

Propuesta de mejora y cierre

Cada participante define una acción concreta para mejorar su jornada. No tiene que ser un gran cambio, basta con algo pequeño pero significativo.

Se comparten algunas conclusiones en grupo, destacando la importancia de organizar el tiempo de manera consciente y equitativa.

Esta actividad permite analizar el uso del tiempo y qué cambios podemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida, promoviendo la equidad en la distribución de responsabilidades.

Analizando el hogar

Objetivo: Evaluar las condiciones del hogar y sus alrededores para identificar oportunidades de mejora en términos de salud, orden, limpieza y aprovechamiento del espacio, promoviendo un ambiente más seguro y confortable para la familia.

Recursos: Cartulina, regla, lápiz y plumones.

Responsable: Profesional social implementación

Es una herramienta que permite evaluar las condiciones de la vivienda, identificar áreas de mejora y promover hábitos que favorezcan un entorno más saludable, ordenado y armonioso para toda la familia.

Diagnóstico del Hogar

Elaboración del croquis

- Dibujar un croquis de la vivienda desde una vista superior (Ilustración 2).
- Identificar y etiquetar los espacios principales.
- En caso de contar con patio o finca, realizar un segundo croquis para evaluar su aprovechamiento.

Evaluación de la vivienda

- Observar las características del hogar utilizando la Tabla 4. Características de una Vivienda Saludable.
- Discutir con la familia sobre las condiciones actuales y posibles mejoras.

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Ilustración 3. Ejemplo mapa del hogar.



Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

Tabla 3. Características de una Vivienda Saludable.

Pregunta	¿Mi vivienda cumple con esto? (Sí/No)	Observaciones
¿Las ventanas y puertas permiten iluminación y ventilación adecuadas?		
¿Se gestionan adecuadamente los residuos sólidos?		
¿Se han eliminado criaderos de zancudos?		
¿Los alrededores están libres de objetos acumulados?		
¿El sistema de aguas grises y el tanque séptico funcionan bien?		
¿Los árboles cercanos brindan sombra sin representar peligro?		
¿Se siguen hábitos de higiene en la preparación de alimentos?		
¿El agua del pozo está clorada y controlada?		
¿Se reutiliza el agua de lluvia de alguna manera?		
¿Existen materiales reutilizables para mejorar la vivienda?		

Fuente: Despertando sueños: enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos, 2023.

Aplicación de la técnica de las 5s

Método de organización y mejora continua que permite optimizar el hogar mediante cinco principios clave: clasificar, ordenar, limpiar, mantener y disciplinar.

1. Clasificar (Seiri): Identificar objetos útiles y descartar los innecesarios.
2. Ordenar (Seiton): Organizar los espacios según frecuencia de uso.
3. Limpiar (Seiso): Realizar limpieza profunda en cada área.
4. Mantener (Seiketsu): Establecer hábitos y asignar responsabilidades.
5. Disciplina (Shitsuke): Compromiso familiar para mantener el orden y limpieza.

A través de la Tabla 5. Aplicación de la Técnica de las 5S, se establecen acciones concretas para implementar este método en el hogar.

Tabla 4. Aplicación de la Técnica de las 5S.

5S	Acciones en el Hogar	Responsables
Seiri (Clasificar)	Retirar objetos en desuso y definir los necesarios.	
Seiton (Ordenar)	Organizar espacios según frecuencia de uso.	
Seiso (Limpieza)	Limpiar profundamente todas las áreas.	
Seiketsu (Mantener)	Establecer normas y etiquetar elementos.	
Shitsuke (Disciplina)	Crear hábitos para mantener el orden.	

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

Identificación de Mejoras y Acciones

- Reflexionar sobre el uso del espacio y los materiales disponibles.
- Formular acuerdos familiares para mantener el hogar en buenas condiciones.
- Implementar mejoras inmediatas y planificar cambios a largo plazo.

Economía familiar

Objetivo: Identificar y evaluar los ingresos, gastos y oportunidades de ahorro en el hogar, promoviendo una mejor gestión financiera que contribuya al bienestar familiar y la estabilidad económica a corto y largo plazo.

Recursos: Cartulina, regla, lápiz y plumones.

Responsable: Profesional social implementación

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Un manejo adecuado de los ingresos, gastos y ahorros permite a las familias alcanzar sus metas, reducir el estrés financiero y mejorar su calidad de vida.

Evaluación de la economía familiar

Registro de ingresos

Identificar todas las fuentes de ingreso familiar para evaluar la estabilidad financiera. y registrarlas en la Tabla 6.

Tabla 5. Ingresos del Mes.

Mes: _____	Ingresos Totales: _____
◆ Fuente de Ingreso	◆ Monto (\$)
Salario o sueldo	
Ventas de productos agrícolas	
Negocio propio	
Trabajos ocasionales	
Ayuda familiar o remesas	
Ingresos por inversiones o ahorros	
Total Mensual	_____

Fuente: Despertando sueños: enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos, 2023 Equipo EMV ADR, 2025.

Registro de gastos

Identificar y clasificar los gastos del mes en la Tabla 7 para evaluar patrones de consumo.

Tabla 6. Gastos del Mes.

Mes: _____	Ingresos Totales: _____
◆ Categoría de Gasto	◆ Monto (\$)
Servicios públicos (agua, luz, internet, etc.)	
Comida y alimentación	
Salud (medicinas, consultas, emergencias)	
Transporte (pasajes, gasolina, mantenimiento)	
Educación (útiles, matrículas, libros)	
Alquiler o pago de hipoteca	
Ocio y entretenimiento	
Otros gastos (ropa, electrodomésticos, imprevistos)	
Total Mensual de Gastos	_____

Fuente: Despertando sueños: enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos, 2023 -Equipo EMVADR, 2025.

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Planeación del ahorro

Establecer una meta de ahorro basada en los ingresos y gastos asegurando un equilibrio financiero, utilizando la Tabla 8.

Tabla 7.. Planeación de Ahorro.

Total de Ingresos (\$)	Monto Deseado de Ahorro (\$)	Total de Gastos (\$)	Balance Final (\$)
◆ Ejemplo: 1,200	◆ Ejemplo: 200	◆ Ejemplo: 950	◆ Ejemplo: 50

Fuente: Despertando sueños: enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos, 2023 -Equipo EMVADR, 2025.

Nota:

- El monto de ingresos debe ser mayor que el total de ahorro y gastos.
- Si el balance final es negativo, se deben ajustar gastos o buscar incrementar ingresos.

Análisis Financiero y Estrategias de Mejora

El profesional encargado debe realizar una evaluación del balance económico, comparando los ingresos y gastos mensuales.

Aplicar estrategias para la reducción de gastos y optimización del ahorro. Esto implica reconocer gastos innecesarios y explorar alternativas para disminuirlos.

Aplicar la técnica de pago de deudas "bola de nieve", que consiste en enfocarse primero en la liquidación de las deudas más pequeñas y liberando recursos para pagar deudas mayores.

Implementación de Mejoras y Evaluación de Resultados

Elaborar un plan de acción con metas financieras claras y compromisos familiares que permitan mantener una economía más equilibrada y sostenible.

Medir el impacto de las acciones implementadas, se debe realizar un cálculo del impacto económico. A través de herramientas como la Tabla 9, se pueden analizar los ahorros logrados y proyectar beneficios económicos a largo plazo.

Tabla 8. Cálculo de Ahorro de un Mejoramiento Deseado.

◆ Mejoramiento que desea intentar: _____
◆ Año
Ejemplo: Instalación de sistema de recolección de agua de lluvia
Ejemplo: Siembra de árboles frutales

Fuente: Despertando sueños: enfoque de mejoramiento de vida en dos pasos, 2023 -Equipo EMV ADR, 2025.

Mapa de la comunidad

Objetivo: Evaluar el estado actual de la comunidad a través de un mapeo participativo que permita identificar sus recursos, fortalezas y áreas de mejora.

Recursos: Pliegos de cartulina, lápices, bolígrafos y marcadores de colores.

Responsable: Profesional social implementación

Introducción a la actividad

Esta actividad busca que los participantes conozcan mejor su entorno, identifiquen sus fortalezas y problemáticas, y generen ideas para mejorar su calidad de vida.

Exploración y registro de la comunidad

Recorrido por los espacios clave de la comunidad (plaza, escuela, salón comunal, iglesia, caminos, etc.).

Conversar con otros habitantes de la comunidad para conocer sus opiniones y percepciones sobre estos lugares. También se pueden tomar fotografías para documentar el estado actual de los espacios comunitarios.

Creación del mapa comunitario

Reunirse en grupos para dibujar un mapa de la comunidad en una cartulina o papel grande. Dependiendo del número de participantes, podemos dividirnos en tres equipos:

- Mapa del pasado: Representa cómo era la comunidad hace algunos años.
- Mapa del presente: Refleja el estado actual de los espacios y su aprovechamiento.
- Mapa del futuro: Proyección de mejoras y aspiraciones comunitarias.

Se usan materiales gráficos para su elaboración.

Presentación y análisis del mapa comunitario

Cada grupo presenta su mapa, explicando qué elementos incluyeron y por qué. Luego, se abre un espacio de discusión para reflexionar sobre preguntas como:

- ¿Cuáles son los principales recursos con los que contamos?
- ¿Qué espacios están en buen estado y cuáles necesitan mejoras?
- ¿Cómo podemos aprovechar mejor los recursos locales?
- ¿Qué cambios queremos ver en nuestra comunidad en el futuro?

Para organizar mejor estas observaciones, se diligencia una tabla con la siguiente información:

Guía para la aplicación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR

Tabla 9. Mapeo de la comunidad.

Recurso comunitario	Uso	Estado (bueno/regular/malo)	Aprovechamiento
Plaza	Encuentros, eventos sociales	Regular	Poco aprovechado
Salón Comunal	Reuniones vecinales	Bueno	Usado con frecuencia
Escuela	Educación de niños y jóvenes	Bueno	Aprovechado diariamente
Iglesia	Actividades religiosas	Regular	Usada semanalmente
Caminos comunes	Rutas de paseo diario, que son las carreteras por donde se transitar	Malo	Aprovechado diariamente
Otro:			

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

Esta tabla ayuda a visualizar el estado de los recursos.

Reflexión sobre la organización comunitaria

Identificar las agrupaciones comunitarias existentes (juntas, comités, asociaciones deportivas, etc.).

Diligenciar una tabla con la información de estas organizaciones:

Tabla 10. Agrupaciones de su comunidad.

Nombre de la Agrupación	Funciones y características	Contacto en la Comunidad
Asociación de Desarrollo	Gestión de proyectos comunitarios	Nombre y teléfono del representante
Junta de Salud	Promoción de la salud local	Nombre y contacto
Escuela de fútbol	Formación deportiva y recreativa	Nombre y contacto

Fuente: Equipo EMV- ADR, 2025.

Plan de acción y cierre de la actividad

Cada participante se compromete con una acción concreta para mejorar la comunidad.

Se organiza un plan de acción con prioridades a corto, mediano y largo plazo.

Cuadro tres tipos de mejoramiento

Objetivo: Reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos en las actividades anteriores y diseñar propuestas de mejora que puedan implementarse a nivel individual y comunitario.
Recursos: Cartulinas, lápices, bolígrafos y marcadores de colores.
Responsable: Profesional social implementación

Introducción a la actividad

Revisar los resultados de las actividades anteriores y clasificarlos en tres tipos de mejoramiento de vida:

- No necesita dinero.
- Necesita dinero.
- Genera dinero.

Explicación de los tres tipos de mejoramiento

- No necesita dinero para mejorar: Acciones que pueden implementarse con los recursos existentes (reorganizar espacios, mejorar hábitos, etc.).
- Necesita dinero para mejorar: Acciones que requieren una inversión económica, pero que no generan ingresos directamente (compra de materiales, arreglos en la comunidad).
- Produce / Ahorra dinero para mejorar: Acciones que permiten ahorrar o generar ingresos (emprendimientos, producción agrícola).

Clasificación de los resultados en los tres tipos de mejoramiento

Los participantes, en grupos, escriben propuestas de mejora y las organizan en los tres tipos de mejoramiento.

Para facilitar la organización, usar una tabla como la siguiente:

Tabla 11. Tipos de mejoramiento.

Tipo de mejoramiento		
No necesita dinero	Necesita dinero	Produce / Ahorra dinero para mejorar
Organizar mejor la cocina para aprovechar el espacio	Comprar libros para el estudio de los niños	Vender productos hechos en casa (como pan o artesanías, hortalizas de la huerta)

Fuente: MAG (2016), elaborado por equipo nacional de mejoramiento de vida.

Cada grupo comparte sus clasificaciones con el resto de los participantes, fomentando el debate y la retroalimentación sobre las acciones propuestas.

Reflexión y planificación

Después de la presentación de los grupos, se abre un espacio de discusión con preguntas clave:

- ¿Cuáles de estas acciones pueden implementarse de inmediato?
- ¿Cómo podemos organizar nuestros recursos para mejorar nuestra calidad de vida sin gastar dinero?
- ¿Qué estrategias podemos aplicar para ahorrar y mejorar nuestras condiciones económicas?
- ¿Qué ideas de generación de ingresos podemos desarrollar en nuestra comunidad?

A partir de esta conversación, cada participante escribe una acción concreta que se comprometa a implementar en su vida diaria.

Cierre de la actividad y conclusiones

Se refuerza la idea de que mejorar la calidad de vida no siempre requiere dinero, pero sí planificación y compromiso.

Se debe destacar la importancia de aplicar las ideas y llevarlas a la práctica en su hogar y comunidad.

Este ejercicio permite que los participantes tengan una visión más clara sobre las posibilidades de mejorar su entorno, organizando sus acciones de manera efectiva y con un enfoque práctico.

ANEXO 3. INFORME DE SEGUIMIENTO DE LOS PLANES DE MEJORAMIENTO

Fecha de monitoreo:		Ubicación:	
Nombre del profesional responsable:			
Período de ejecución:		Resolución PIDAR:	
Beneficiarios involucrados:			
Plan de mejoramiento evaluado:	Individual	Comunal	

1. ESTRATEGIAS DE MONITOREO

Para realizar un seguimiento adecuado, se utilizan las siguientes estrategias:

1.1. Visitas domiciliarias y comunitarias

FECHA DE VISITA	PARTICIPANTES	OBSERVACIONES

1.2. Reuniones de evaluación con beneficiarios y actores clave

FECHA DE VISITA	PARTICIPANTES	PRINCIPALES HALLAZGOS

1.3. Aplicación de encuestas y entrevistas

Encuesta para beneficiarios individuales

Nombre del beneficiario:	
Asociación:	
Fecha de la encuesta:	

Preguntas cerradas (escala 1-5 o Sí/No)

1. ¿Considera que el plan de mejoramiento ha generado cambios positivos en su hogar/comunidad?
2. ¿Ha logrado implementar las actividades propuestas en su plan individual?
3. ¿Ha recibido apoyo suficiente para la implementación?
4. ¿Identifica barreras o dificultades para cumplir con el plan?
5. ¿Ha utilizado los recursos disponibles en la comunidad para la implementación?

Preguntas abiertas

1. ¿Cuáles han sido los principales logros alcanzados con el plan?
2. ¿Qué dificultades ha enfrentado en la ejecución?
3. ¿Qué sugerencias tiene para mejorar el proceso?

Entrevista a líderes comunitarios o actores clave

Nombre del beneficiario:	
Asociación:	
Rol en la comunidad:	
Fecha de la encuesta:	

Preguntas abiertas

1. ¿Cómo ha sido la participación de la comunidad en el plan de mejoramiento?
2. ¿Qué impactos positivos ha observado en la comunidad?
3. ¿Cuáles han sido las principales dificultades en la implementación?
4. ¿Qué estrategias han funcionado mejor?
5. ¿Qué apoyo adicional considera necesario para la sostenibilidad del plan?

Encuesta de percepción sobre el proceso

- ¿Cómo calificaría la comunicación con los encargados del monitoreo?
- ¿Considera que se ha respetado la autonomía de la comunidad en el proceso?
- ¿Recomendaría este enfoque a otras comunidades?

2. AVANCES Y CUMPLIMIENTO DE METAS

Actividad Implementada	Meta Establecida	Grado de Avance (0-100%)	Dificultades Encontradas	Acciones de Ajuste	Observaciones	Evidencia

3. CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES

- _____
- _____
- _____

Profesional responsable

Guía para la aplicación del
Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) en los
Proyectos Integrales de Desarrollo Agropecuario y Rural - PIDAR



Gobierno de
Colombia



Agencia de
Desarrollo Rural



www.adr.gov.co



Entérate de nuestras
actividades **JICA COLOMBIA**,
escaneando el código QR



*¡Iniciativa japonesa para mejorar la
vida de las comunidades rurales!*

Versión 01-2025