

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS: Visibilidades, cumbres y tangentes de la acción y el pensamiento

TIRSO MALDONADO ULLOA
COMPILADOR




VICERRECTORÍA
DE EXTENSIÓN



Transformación personal y su impacto en los ámbitos familiar y comunal en mujeres participantes del proyecto Mejoramiento de Vida en el barrio El Capulín en Liberia, Guanacaste

María Teresa Dobles Villegas

Licenciada en Psicología de la Universidad de Costa Rica, Máster en Administración de Recursos Humanos en la Universidad Nacional, Costa Rica y Máster en Gestión Ambiental y Desarrollo Local del Instituto Centroamericano de Administración Pública (ICAP). Académica y Sub Directora de Sección Huetar Norte y Caribe de la Universidad Nacional, Costa Rica.

 maria.dobles.villegas@una.cr

Del verbo pertenecer

*Lista entre mis afanes, tan lista con mis horarios
entre los sueños y los quebrantos
más cercana a la desesperanza que al derecho de soñar
me hablaron
la voz que me convoca tiene en los ojos entusiasmo
encierra en su mirada una mezcla de incertidumbre, esperanza y cautela
no nos conocemos, atiando y nos encontramos
la propuesta: ¡Qué reto para mi incredulidad!,
más movida por el morbo de la desesperanza,
asisto, escucho, pienso, sigo...
me hablan, me llaman, me invitan...
soy, estoy y formo parte
veo en otras mí misma desesperanza, veo en otras mí misma incredulidad,
veo en otras más dolor y me regocijo en el mío
veo en otras un llamado, una propuesta, vamos a ver... ¡Qué más da!
Y el tiempo pasa, y con él algunas cosas y otras no...
Qué bonito vernos, qué bonito compartir...
Reconociendo vecinas, conociendo hermanas...
Vamos...
¡Buenas señora! la vengo a invitar a una reunión.*

Resumen

El presente documento es la sistematización de la experiencia de un grupo de mujeres del barrio El Capulín de Liberia en la provincia de Guanacaste, cuyo principal interés fue significar la transformación personal y su impacto a nivel familiar y comunal, generados por la experiencia de participación en la iniciativa interuniversitaria de regionalización Implementación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) a través de Procesos de Planificación Participativa en Comunidades de los Cantones de La Cruz y Liberia; denominada brevemente como Mejoramiento de Vida. Se desarrolla una reflexión de su proceso personal según cuatro elementos asociados como integradores de la autoestima, como lo son el autoconcepto, la autoimagen, la autoeficacia y el autorreforzamiento; además se identifica que la experiencia de Mejoramiento de Vida no se reduce a un cambio personal, sino también a algunas reflexiones sobre los impactos generados en la vida familiar y el rol social de las participantes.

Palabras clave: mejoramiento de vida, autoestima, participación femenina

Abstract

This document is the systematization of the experience of a group of women from the neighborhood El Capulín of Liberia in the Guanacaste province, whose main interest was mean personal transformation and its impact at the household and community level generated by the experience of participation in the interuniversity regionalization initiative "Implementation of Life Improvement Approach (Seikatsu Kaizen), through participatory planning processes in communities in the cantons of La Cruz and Liberia" called briefly as "Improving Life". A reflection of his personal process unfolds in four associated elements such as integrators esteem such as self-concept, self-image, self-efficacy and self-reinforcement, also identifies that the experience of Improving Life is not reduced to a personal change; some reflections on the impacts on family life and social roles of participants are also exposed.

Keywords: Improving Life, Self Esteem, Women's Participation

Introducción

El aprendizaje es un proceso psicológico cuya función es generar capacidad de adaptación al entorno cambiante, por tanto, es necesario para garantizar la supervivencia de los individuos. Las experiencias por sí mismas son los registros de vida que se fragmentan en aspectos particulares de un continuo que es la gran experiencia de vida de cada quien. De esas experiencias aprendemos, y popularmente se dice que es por medio de estas experiencias que la vida nos enseña vivir, y en algunos casos a sobrevivir. Al final estamos hechos de experiencias, en la medida en que podemos considerar que estamos contruidos por un pasado para forjar nuestro futuro según las decisiones que tomemos en el presente; tomar esas decisiones analizando nuestras experiencias es la forma en que aprovechamos esos aprendizajes y forjamos un futuro desde el poder de cada quien sobre aquello que sí se puede controlar: nuestras decisiones, lo que nos vuelve más autónomos y libres ante el devenir del tiempo y de las circunstancias.

La sistematización es un proceso de elaboración de experiencias que nos antepone a nuestro ser pasado, analizando aquello que sucedió para valorizar los aprendizajes y mejorar en el presente el quehacer que contextualiza el evento a sistematizar (la vida, el trabajo, el estudio, etc.) y que de alguna manera formará el futuro.

Por tal razón, la sistematización puede convertirse en un proceso difícil en medida que nos antepone a aquellos aspectos que tal vez no son agradables de la experiencia y de nosotros mismos, no tanto por ser negativos, sino porque pueden distar del propio ideal. Puede llegar a ser un proceso confuso, en la medida en que tengamos menos capacidad de desmenuzar la complejidad de la experiencia. Pero al final promete ser un proceso liberador, porque permite en muchos casos cerrar ciclos y emprender un nuevo viaje con mejores herramientas hacia una nueva experiencia.

La presente sistematización comparte la experiencia de un grupo de mujeres del barrio El Capulín de Liberia en la provincia de Guanacaste. El interés principal es significar la transformación personal y el impacto a nivel familiar y comunal que generó la experiencia de participación en la iniciativa interuniversitaria de regionalización Implementación del Enfoque de Mejoramiento de Vida (Seikatsu Kaizen) a través de Procesos de Planificación Participativa en Comunidades de los Cantones de La Cruz y Liberia, denominada brevemente Mejoramiento de Vida.

Contextualización sobre el enfoque mejoramiento de vida y la iniciativa

El enfoque Seikatsu Kaizen o mejoramiento de vida nace en Japón y es implementado como política pública después de la II Guerra Mundial, como una estrategia para recuperar la economía de este país luego de dicho conflicto bélico. Este enfoque se centra en el cambio de actitudes hacia el desarrollo, para ello la persona debe tomar conciencia de los aspectos personales que le impiden mejorar su vida, hacer un análisis de sus recursos y sus necesidades y formular planes de acción que involucren cambios: primero sin dinero, luego para generar dinero y por último con dinero. Para ello debe entenderse y tener en cuenta aspectos como el orden, la tecnificación de las labores y la paciencia, ya que este enfoque promueve el cambio lento pero seguro.

El Mejoramiento de Vida es implementado en Costa Rica desde el 2004 por el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), apoyado por la Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA), en el marco del Proyecto Binacional de Desarrollo Fronterizo Nic-CR. A partir de esta experiencia se siguió promoviendo la implementación del enfoque, por lo que se capacitaron varios funcionarios en todo el país, quienes pasaron a integrar la red de exbecarios de Japón denominada REDCAM-drp, que promueve el desarrollo rural participativo con el enfoque de Mejoramiento de Vida en Centroamérica, México, Panamá y República Dominicana.

A partir del 2011 se plantea —desde la Universidad Estatal a Distancia (UNED) y la Universidad de Costa Rica (UCR), en sus sedes de Guanacaste— el desarrollo de una iniciativa de implementación de este enfoque desde la academia. La misma fue aprobada y dio inicio en el 2012 como una iniciativa del Programa de Regionalización Interuniversitaria de la Región Chorotega. En el 2013, se incorporan al proyecto la Universidad Nacional y el Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC).

Las funciones de las universidades incorporadas en el 2013 fueron: en el caso del TEC, brindar apoyo en los procesos de formalización de las agrupaciones constituidas como resultado de la iniciativa en La Cruz y Liberia (asociaciones específicas o de desarrollo); y en el caso de la UNA, iniciar un proceso de Mejoramiento de Vida en una comunidad del cantón de Abangares como apoyo al proyecto de ampliación del canal del sur del distrito de riego. Sin embargo, esto no fue posible por dificultades encontradas en la articulación interinstitucional, que llevaron a cancelar la propuesta en este cantón.

Se realizó entonces la redistribución de las funciones del equipo gestor, quedando la UNED encargada de las comunidades de La Cruz (Las Brisas, Valle Real, San Dimas y La Libertad); la UCR de la comunidad de Martina Bustos en Liberia; y la UNA de la comunidad de El Capulín en Liberia y de apoyo técnico en Martina Bustos. De igual manera, el trabajo en todas las comunidades se realizó de forma integrada y con la colaboración de todas las universidades.

La comunidad de El Capulín vivenció un proceso de cambios con respecto a los gestores de proyecto, ya que en un principio fue apoyada por la UCR y luego por la UNA, del 2013 hasta el 2014.

El proyecto en el primer año consistió en capacitar, en el enfoque de Mejoramiento de Vida, a un equipo interinstitucional que serviría como apoyo a los procesos de gestión e implementación de la metodología en las comunidades, teniendo como producto final los planes de acción comunitarios en los ejes ambiental, salud, económico, social y cultural. En el segundo año se promovió el desarrollo de capacitaciones técnicas para el fortalecimiento de las capacidades para la implementación de dichos planes, y en el tercer año se buscaría el desarrollo de planes intercomunitarios y la implementación de los mismos, así como los nuevos planes de acción de las comunidades para el 2014. Para finales de este ciclo se formalizarían los comités de trabajo comunales como asociaciones en los casos que fueran pertinentes.

Sobre este proyecto se realizan tres procesos de sistematización. El primero tiene como objetivo sistematizar la experiencia de la implementación de la

metodología en los cantones de La Cruz y Liberia; la segunda sistematiza el proceso de articulación interinstitucional para la implementación del proyecto en el cantón de Abangares, con el fin de registrar los elementos críticos que impidieron el éxito de la propuesta; y la presente sistematización tiene el objetivo de compartir los indicadores de transformación personal y su impacto en el ámbito familiar y comunitario de mujeres que participaron en el proyecto Mejoramiento de Vida de la comunidad El Capulín en Liberia.

Este objetivo se plantea con el interés de presentar la experiencia más allá de la formalidad metodológica y poner énfasis en la importancia que tienen los procesos comunitarios en el mejoramiento de la calidad de vida, a partir del mejoramiento de aspectos personales como la autoestima y la autonomía del ser, que van impactando colateralmente las dinámicas familiares y algunos aspectos en la dinámica comunitaria.

La experiencia del proyecto en El Capulín

El Capulín se encuentra en el sector oeste del centro de Liberia, tomando como referencia la carretera Interamericana. En este barrio se encuentran ubicadas las sedes de las universidades estatales y la mayoría de los colegios públicos del distrito de Liberia, por ello es un barrio que en horas laborales diurnas es visitado por una gran cantidad de personas provenientes de Liberia y sus alrededores, que estudian o trabajan en estas casas de enseñanza.

Otra característica del barrio El Capulín es que en este lugar se encuentra la planta de tratamiento de aguas negras de Liberia, por lo que es común que se asocie en época lluviosa con los malos olores que emanan de los procesos de tratamiento de las aguas residuales. A las orillas de esta planta se encuentran unos terrenos propiedad de la Municipalidad de Liberia que son ocupados por familias que se encuentran en condición de precarismo. A este caserío se le conoce como El Regalito, y fue el asentamiento identificado como beneficiario al inicio del proyecto Mejoramiento de Vida en el 2012. Sin embargo, aunque en las primeras reuniones se mantenía una asistencia numerosa, conforme se llevaban a cabo las actividades iniciales del proyecto y se esclarecía la intención del apoyo de esta iniciativa, la asistencia fue mermando hasta el punto de quedar alrededor de 10 participantes para el 2013, contándose entre ellos a personas de otras zonas de El Capulín. Actualmente, se trabaja con el apoyo de la Escuela El Capulín, por medio de la funcionaria Elizabeth Schmidt, licenciada en Trabajo Social.

Las participantes del proyecto son mujeres con edades entre los treinta y los cincuenta años, la mayoría amas de casa, a excepción de tres que se dedican a la costura, las ventas informales y los servicios domésticos. Todas madres, están dedicadas la mayoría de su tiempo al cuidado del hogar, los hijos y en algunos casos de sus nietos.

Como parte de los planes de acción de esta agrupación se estipulaban acciones como jornadas de reforestación para el embellecimiento de la zona pública, campañas de limpieza y reciclaje, talleres de manualidades, participación en ferias, desarrollo de caminatas comunitarias, y proyectos a largo plazo como el establecimiento de una panadería y de una guardería.

En el primer año de ejecución de estos planes de acción se identificó muy poco apoyo de los vecinos de la comunidad, por lo que la agrupación decidió trabajar como una asociación en beneficio del mejoramiento de vida de las familias participantes en el proyecto. En el 2014 se fomentó el trabajo para participar en ferias de emprendimiento y obtener algunas ganancias para fortalecer la agrupación, así como un ingreso para los hogares; además recibieron el curso de Emprendedores de la UNA, en el que se identificaron tres proyectos de emprendimiento: un centro de fotocopiado, un bazar y una empresa para la elaboración y venta de pijamas.

Además de estas actividades, las participantes han retomado por su cuenta sus estudios y otras se han matriculado en cursos del INA sobre reparación de máquinas de coser e inglés conversacional, es decir, han buscado más oportunidades de mejorar sus capacidades, lo que es un reflejo del proceso de cambio de actitud y empoderamiento que promueve el enfoque de Mejoramiento de Vida.

Su proyecto a corto plazo es formalizar su asociación, a la que han denominado Mujeres Emprendedoras de El Capulín, esta asociación es necesaria para gestionar recursos (apoyo técnico) una vez terminada la iniciativa interuniversitaria, y a largo plazo tener un lugar que funcione como un multiusos para la generación de artículos para la venta, reuniones y capacitaciones. Estas señoras elaboran productos textiles como pijamas, bolsos y ropa para hogar (cobertores para servicios sanitarios, electrodomésticos, almohadones, etc.), artículos de bisutería de abalorios o de material reutilizado, así como adornos para el hogar de materiales reutilizados. Además, elaboran comidas y usualmente venden pan casero, tamal asado, tortillas aliñadas y otros.

Para las participantes, la asociación sería una plataforma en la cual cada una de ellas podría canalizar sus productos y obtener ingresos económicos para

sus hogares, así como gestionar capacitaciones para la mejora continua de sus habilidades técnicas y administrativas, las cuales también visualizan extender a otras personas interesadas de la comunidad.

Las transformaciones a partir de la experiencia

Cuando se aborda la experiencia, mencionan que la mayoría de las participantes que se mantienen hoy en día se acercaron al proyecto por la invitación de otras vecinas que les comentaron sobre el proyecto y las incentivaron a formar parte del proceso. Aunque algunas de ellas sabían que la iniciativa se dirigía a las familias de El Regalito, esto no les impidió acercarse al grupo y solicitar ser parte del proceso de capacitación, lo cual al final fue dando como resultado que la mayoría de las participantes actuales no vivan en El Regalito.

Actualmente se cuenta con la participación de once mujeres, de ellas solo dos fueron parte de la fase inicial del proyecto, y la que tiene menos tiempo de pertenecer al grupo se unió en julio del 2016. Las participantes actuales son Rosita, Rosa Emilia, Damaris, Ana, Lorena, Marlene, Magaly, Patricia, Dulce, Vanessa y Daysi.

Aunque el grupo sea el mismo, para cada una de ellas su experiencia de participación es diferente, por el tiempo y por las circunstancias que han marcado su proceso en el proyecto de Mejoramiento de Vida. Sin embargo, hay aspectos en común de su proceso personal que se han categorizado según cuatro elementos de la autoestima: el autoconcepto, la autoimagen, la autoeficacia y el autorreforzamiento; además se identifica que la experiencia de Mejoramiento de Vida no se reduce a un cambio personal, sino que también ha generado impactos en la vida familiar y comunitaria de las participantes.

A continuación, se expone la experiencia relatada por las participantes según las categorías antes mencionadas.

Ámbito personal

Autoconcepto. El autoconcepto es, como se deduce de la palabra, la concepción que tengo de mí mismo; responde a la pregunta: ¿Quién soy? Por lo que está vinculado a un proceso de autoevaluación, mejoramiento y aceptación de la propia personalidad. El autoconcepto se reconoce en otros en la manera en que las personas hacen referencia de sí mismos.

Las mejoras del autoconcepto están vinculadas con el impacto en los niveles de autoeficacia de las participantes; el concepto propio ha presentado en las

participantes un reconocimiento de su condición de mujeres, más allá de ser madres y esposas, lo cual también las ha posicionado ante la vida de manera más empoderada, en la medida en que se reconoce que se tienen además obligaciones y derechos y que es importante mantener los límites del respeto en la familiaridad que puede tornarse invasiva e invisibilizadora de su propio ser.

Si bien no se identifica del todo una transformación radical del autoconcepto que impacte de manera tangible la vida cotidiana de estas mujeres, sí han existido cambios que han sido progresivos y que han ido permitiendo mejorar los otros aspectos de la autoestima.

Aceptarse en su condición de mujeres y aceptar su pasado ha sido parte de reconocerse como personas importantes. Antes se identificaban tendencias a menoscabar su ocupación o su preparación educativa, sin embargo, actualmente es de reconocer que el concepto hacía sí mismas ha cambiado en la medida en que se identifican como mujeres emprendedoras. Ana menciona sobre esto: «Yo creo que los títulos no trabajan, los que trabajamos somos nosotros».

Autoimagen. Con respecto a la autoimagen, se hace referencia a la aceptación del propio cuerpo y de los rasgos físicos con sus defectos y virtudes; esta se ve reflejada en el modo en que hago referencia del propio aspecto y de las acciones de autocuidado emprendidas por las personas.

La autoimagen es un importante aspecto que se aborda al inicio de la implementación de la metodología de Mejoramiento de Vida, ya que se destaca que es importante mantener los hábitos de orden y de limpieza en el hogar y en el aspecto de cada quien. Esta autoimagen, según mencionan las participantes, cambió en la forma de verse a sí mismas, de emplear tiempo en aplicar acciones de autocuidado, utilizar ropa adecuada y mantener un aspecto limpio y fresco. En una sesión en la que se conversaba sobre el posible logo de la asociación, una de ellas propuso hacer un dibujo con una mujer arreglada y a la par otra desarreglada, con la intención de representar un cambio en sí mismas desde el interior que se reflejaba en su exterior; ante este concepto la mayoría estuvo de acuerdo y se sintieron identificadas con la propuesta. Esto demuestra que para ellas este ha sido un resultado del proyecto en sus vidas.

Además, algunas de ellas se preocupan por realizar actividad física y alimentarse bien, como parte del aprecio al propio cuerpo y como forma de autocuidado. Aunque en su mayoría este comportamiento específico no se aprecia, es importante considerar que cada proceso es diferente, y por tal razón las motivaciones entre

las participantes varían e inciden en los cambios que cada una experimenta a partir del aprendizaje de la experiencia.

Autoeficacia. La autoeficacia es la capacidad de creer en sí mismo, en trazarse metas realistas y trabajar por alcanzarlas. Los procesos de reforzamiento de la autoeficacia son cíclicos, en la medida en que es importante que la persona conozca cuáles son sus fortalezas y sus debilidades para proponerse metas aterrizadas, porque de lo contrario existen mayores probabilidades de fracaso en el alcance de las metas, y estos fracasos van deteriorando la confianza en sí mismo y en las capacidades de alcanzar el éxito.

En los relatos sobre las transformaciones que las participantes identifican en su vida, los aspectos de autoeficacia son los que más se identifican en el discurso de las señoras. Desde las primeras sesiones de trabajo se ha notado una evolución en el discurso esperanzador de sí mismas, existe una creencia renovada en sus propias capacidades, y que ha ido poco a poco teniendo coherencia con su comportamiento.

Sobre la experiencia del proyecto, Rosita expresa lo siguiente:

Después todo lo que hemos aprendido que ha sido para mí muy valioso, me ha dejado muy buenas cosas, siento que como mujer siento que todas tenemos muchos valores, y he aprendido cosas que no creía, talentos que no creía que yo los tenía y en ese tiempo los he aprendido a desarrollar a descubrirlos...

La experiencia de Rosita evidencia que los procesos de capacitación técnica y los talleres sobre elaboración de productos no solo generan el conocimiento o reforzamiento de una habilidad creativa o manual, sino que también permiten poner a prueba las propias capacidades, identificarlas y mejorarlas. Esta experiencia es compartida por todas las participantes y se ha demostrado que, en este caso, estos espacios fueron fundamentales para generar mayor confianza en sí mismas por medio del autoconocimiento y de la formación de herramientas que podrían utilizarse para producir elementos que por medio de su venta fueran a generar un beneficio económico.

Patricia tuvo una experiencia similar, pero en su caso vinculada directamente con creer en sí misma y en generar esperanza para su futuro, por tanto, expresa:

Y bueno yo aquí aprendí a hacer cosas que no me imaginé como esos peluches de monos y esas experiencias que he tenido, como la vez pasada que hicimos también lo de la cartera con botellas, eso yo nunca en la vida había hecho eso; yo ahora veo que sí puedo, que sí puedo salir adelante, que sí puedo hacer tal cosa, no somos mujeres que no podemos, sí podemos salir adelante, entonces, para mí ha sido una gran experiencia para mí saber eso, que sí podemos salir adelante, que ella puede, que yo puedo...

Esta nueva percepción aumenta la capacidad de resiliencia de estas mujeres ante situaciones críticas en su vida personal, familiar y social, ya que al reforzarse la confianza en sí mismas, el futuro puede ser visto con mayor esperanza y posibilidad de asumir autonomía en sus vidas. Además, van perdiendo el miedo de enfrentarse a nuevas oportunidades de mejora de sus vidas, como nuevos trabajos u oficios. Sobre vencer el miedo y atreverse al cambio Damaris expresa: «¡Qué cosas! ¿Verdad?, uno le da miedo, pero cuando uno lo hace, uno se da cuenta que cosa más fácil era ésta, ¿verdad?».

En el proceso de facilitación del proyecto se fueron identificando cambios en las actitudes y los comportamientos de las participantes, que de igual manera ellas identificaron en sus autoevaluaciones. Sin embargo, existieron casos en los cuales se tenía dificultad de percibir estos cambios. A una de ellas se le hacía difícil describir cambios en su vida y en su persona, pero sus compañeras de grupo se encargaban de recordarle anécdotas de su antiguo comportamiento en comparación con el actual. Esto sugiere otro aspecto positivo del proceso de constitución de red del grupo Mejoramiento de Vida, ya que entre las participantes se refuerzan elementos importantes sobre la confianza en sí mismas.

A mediados de 2013, a pesar de varios discursos de apoyo de sus compañeras, Marlen afirmó que nunca iba a volver a pisar una escuela para terminar sus estudios, argumentando que ella no estaba hecha para estudiar. Sin embargo, un año después participa como estudiante en el curso Emprendedores de la UNA, mismo de carácter universitario. El apoyo de sus compañeras de curso la mantuvo motivada hasta terminar el programa. Hace un año hubiera sido muy difícil considerar que ella se daría la oportunidad de llevar el curso, hoy cuenta la anécdota con mucha modestia y agradece el apoyo de las compañeras para evitar que se diera por vencida y menciona: «Digamos que sí soy más positiva... eso de las tareas y de leer me estresaba mucho, pero me siento muy feliz de haber terminado y tener mi título» (Marlen).

Otro aspecto identificado sobre la autoeficacia está relacionado con la inteligencia emocional; al respecto se identifica mayor confianza en el manejo de las situaciones conflictivas y de las emociones propias y ajenas para el trabajo en grupo. Este es un aspecto fundamental para mejorar la calidad de vida, ya que favorece como factor de protección de la salud mental, así como también se fortalece la asertividad como una herramienta para lograr el trabajo en equipo.

Por ejemplo, Magaly menciona: «Antes como que a uno le daba miedo decir algo porque no quería caer mal, pero con saber hablar y decir las cosas uno puede hacer que la gente le entienda». Para ella este ha sido el mayor beneficio de participar en el proyecto y que ha generado un impacto positivo en sus relaciones familiares.

Sobre este aspecto, uno de los retos más difíciles lo asumió Rosa Emilia, al ser coordinadora del equipo de fútbol de Mejoramiento de Vida del barrio El Capulín. En este proceso organizativo tuvo que enfrentar y resolver conflictos interpersonales entre las jugadoras reclutadas para representar al grupo de El Capulín y Martina Bustos en las cuadrangulares de fútbol organizadas como parte de los planes de trabajo intercomunitarios de la iniciativa.

Sobre ello, Rosa Emilia expresa:

Bueno lo del equipo fue una gran experiencia, y pues sí es muy difícil trabajar con personas, ahí fue manera de aprender de tratar a las personas, he aprendido a conocer a las personas y saber cuándo decirles las cosas a las personas y cuando no, eso me ayudó a aprender a manejar la cólera, la ira, el carácter y las palabras, y yo sentí que pude aprender a controlar esas cosas.

En el registro de la experiencia es importante conocer cómo se evalúan los cambios identificados, si ellas identifican un cambio sustancial en el proceso en relación con el inicio de su participación en la iniciativa; fue de esperar que entre las que reportaban un mayor cambio en su vida se encontraran aquellas que han estado más tiempo en el proceso, ese es el caso de Ana, quien a la pregunta ¿usted se hubiera imaginado al inicio de su participación que lograría estos cambios? Responde de esta manera:

No, porque uno viene como negativo, pero ya después que hay alguien que te dice que hay que seguir adelante, aunque sea lento pero seguro, a mí me gustó mucho esa frase, «lento pero seguro», porque a veces queremos las cosas YA, y realmente no es así, porque todo lo que uno tiene va ir lento pero seguro.

La paciencia y el trabajo constante son aspectos que ponen en ejercicio la autoeficacia, ya que se concentran en el proceso y no en los resultados, promoviendo el aprovechamiento de los aprendizajes que se construyen en el camino a alcanzar la meta. Así, dado el caso de que no se logre la expectativa planteada, es más fácil reconocer las ganancias del proceso sobre la construcción de la persona, que anteponer la visión fatalista que identifica como un fracaso y tiempo perdido la no consecución de la meta. A la larga resultará en la generación de la desconfianza en sí mismo y en una visión negativa de la responsabilidad de la persona sobre los resultados.

Autorreforzamiento. El autorreforzamiento hace referencia a la capacidad de la persona de premiarse o brindarse un tiempo de calidad aparte de las responsabilidades familiares o laborales. Implica el reconocimiento de logros y esfuerzos, y esto se ve reflejado en las conductas como el aprovechamiento de espacios de recreación, de ocio o de distracción, así como también la importancia que le da a las personas sacar un tiempo para realizar actividades de su gusto y disfrutar del placer de la vida, brindándose espacios que son importantes para la salud mental.

En este proceso, como se vio anteriormente en el apartado sobre el autoconcepto, las participantes han reconocido su individualidad y sus derechos como personas de disfrutar espacios para sí mismas. Así lo expresa Patricia:

Que eso de estar en la casa, cuidando los niños no lo es todo, que también es importante sacar tiempo para nosotras y sacar tiempo para superarnos y entonces esa es una experiencia mía, para mí ha sido bonito. Por eso he estado aquí para aprender y me he quedado para aprender más...

Por otro lado, Damaris menciona:

Yo al señor mío yo le dije que yo también tengo derecho, yo no solo soy para estar aquí en la casa, yo me siento como esclava, ¡yo no soy esclava de nadie!, yo también tengo derecho de salir de la casa, uno se aburre, tras de que uno no sale a pasear, por lo menos en un curso uno se distrae.

El espacio de reuniones del proyecto Mejoramiento de Vida ha sido visto por las participantes como un espacio en el que invierten en sí mismas y que les permite asumirse como mujeres más allá de su rol de madres en la familia y en la comunidad, por tanto, para algunas mantenerse activas en el proyecto es una forma de autorreforzamiento.

Las actividades que fueron parte del proyecto y que se asociaron mayormente con este aspecto fueron los intercambios comunitarios realizados en La Cruz, sin embargo, tres de ellas no pudieron aprovechar dichos espacios porque no tenían con quién dejar a sus hijos pequeños, por lo que se perdieron de esta experiencia de integración y recreación comunitaria.

Se hace evidente en los comentarios de Patricia y Damaris que el autorreforzamiento está más asociado para ellas con el proceso de empoderamiento de sus derechos como mujeres. De hecho, es en los discursos relacionados con el aprovechamiento de espacios recreativos, de ocio y de interacción social en los que hacen expresa la demanda del derecho a tener espacio y tiempo de calidad para sí mismas.

Rosita de igual manera hace referencia a este aspecto de reforzamiento relacionado con los derechos humanos diciendo:

Aquí yo también fue donde conocí esos derechos, porque yo siempre he sido de las madres que he creído que uno tiene que estar ahí todo para los hijos y todo para ellos, y si yo quería salir y si yo quería algo yo tenía mis frenos... ¿y por qué? ¡Ah no!, y yo ahora digo que yo también tengo derecho, si soy la que más trabajo, soy la que más hago, soy la que tengo menos derechos... soy la soyla... no, eso ya no...

Estos espacios de valoración de sus derechos son aspectos que muestran la vinculación del cambio personal asociado a un cambio en la dinámica familiar que a continuación se presenta.

Ámbito familiar. El proceso de Mejoramiento de Vida ha tenido sus implicaciones en las dinámicas familiares de las participantes, así como la participación en las actividades del proyecto ha sido afectada por la dinámica familiar.

Tres de los casos de deserción en el proyecto estuvieron relacionados con situaciones familiares que impidieron seguir participando del proceso, dos de ellos eran situaciones de violencia doméstica en las que se les prohibía expresamente o de manera indirecta la salida de la casa y la participación en las actividades del grupo; el tercer caso era una crisis familiar que demandó la totalidad del tiempo de una de las participantes, generando su salida.

En el enfoque de Mejoramiento de Vida se promueve la corresponsabilidad en la convivencia familiar como parte de los procesos de reorganización de las funciones para alcanzar una mejor equidad en las relaciones familiares. En la familia,

como en todas las organizaciones, los procesos de cambio generan diferentes reacciones de resistencia al atentar contra la complacencia de las personas. Por tanto, la modificación en la funcionalidad de los roles en el hogar promovida por aspectos de la corresponsabilidad de género es de esos cambios que sugiere un impacto fuerte en la dinámica familiar y que tiene mayor dificultad para insertarse, debido a las relaciones machistas de poder y al control dentro del hogar.

Por esta razón, este es un aspecto que se puede identificar como uno de los retos con respecto a la implementación del enfoque en las familias de las participantes y puede ser, según el caso, la causa de deserción y en otros casos uno de los mejores resultados obtenidos de la participación del proyecto.

Reconocer las implicaciones familiares por la participación de un miembro del hogar como la madre hace relevante identificar los beneficiarios indirectos de la participación de estas mujeres. Por tal razón, cuando se habla de once mujeres participantes en el proyecto, no se pueden obviar las familias de estas mujeres, por lo que el grupo de beneficiarios indirectos en segundo grado puede ascender a 55 personas, tomando en consideración el promedio de cinco miembros por familia.

Este impacto se garantiza en tanto las participantes asumen en sus hogares un rol de promoción de los aprendizajes obtenidos en el proceso, como menciona Magaly: «Este proceso lo hace valer por sí mismo a uno y lo que uno aprende se lo puede enseñar hasta a un familiar».

Esta experiencia es compartida por la mayoría de las participantes, y en algunos casos se hacen visibles los cambios en la comunicación y el trato afectivo con sus hijos, principalmente en aquellas participantes que asisten a las actividades con sus hijos e hijas.

Sobre la experiencia de Damaris y el impacto generado en la vida familiar de su hogar, ella describe:

En la casa, el hecho de que yo viniera aquí, las reflexiones me sirvieron muchísimo, a veces, se las prestaba a mis hijos, siempre llegaba y ellos estaban al pendiente y me preguntaban ¿qué dijeron hoy? ¿Qué vieron hoy? Y yo les compartía las reflexiones y ellos se quedaban a leerla. Le enseñé a mis hijos lo del reciclaje, lo de mantener limpia la casa también, y nos organizamos, o sea no solo la mamá tiene que lavar, cocinar y hacer todo, ¡nooo!, usted también tiene que lavar su plato, usted recoja, yo me canso, yo también estoy cansada, no solo ustedes... entonces en ese sentido ellos también aprendieron de que sí, que tienen que colaborar, y ahora con este

curso del INA, mucho más porque yo paso mucho tiempo afuera y ellos se encargan de limpiar, de ordenar y hasta de cocinar, yo ahora llego y me dicen «mami ahí está el almuerzo, está caliente»... y ellos valoran... ellos valoran lo que uno también hace, uno también les dice.

En conclusión, lo que expresan las participantes con respecto a las transformaciones a nivel familiar está vinculado a los siguientes indicadores de cambio:

1. Aumento de corresponsabilidad en el hogar.
2. Mejor comunicación entre los miembros del hogar.
3. Mejor actitud ante las dificultades familiares.
4. Disminución de conflictos y mejora de la convivencia en el hogar.
5. Más y mejores espacios para compartir en familia y conversar.

Esta transformación ha sido posible gracias a los aspectos de transformación personal, que de igual manera son los que promueven cambios en el rol social en la comunidad, que a continuación se describe.

Ámbito comunitario. Como se mencionó anteriormente, la transformación personal tiene sus implicaciones en los espacios familiares y comunales de las participantes. En el caso de la comunidad, se expresan de manera más utilitarista aquellas habilidades sociales relacionadas con la interacción interpersonal con los vecinos y el reconocimiento de la importancia de participar en procesos de gestión comunitaria.

En la experiencia de las participantes un elemento en común que se expresa es que antes de participar en el proyecto no se tenía mayor comunicación e interacción con los vecinos y vecinas, tampoco se participaba en las actividades comunales del barrio ni del distrito de Liberia, su vida se caracterizaba por un estilo cotidiano de individualismo y aislamiento en el hogar.

Para mí este grupo ha sido algo muy bonito porque antes de que yo estuviera aquí no tenía casi amigas, no tenía personas, yo de hecho siempre he sido muy aparte, yo vivo en mi mundo y yo no me comunicaba mucho con la gente de aquí, para mí ha sido algo bonito porque he podido relacionarme con mis vecinos que no lo había hecho nunca... (Rosita).

Es importante recalcar que las descripciones de estas mujeres en referencia al grupo identifican que este ha funcionado como una red de apoyo para ellas y la amistad y la solidaridad son unos de los puntos que valoran mayormente. Por ejemplo, Patricia expresa:

Para mí ha sido una experiencia bien bonita porque lo principal es la amistad y conocer a gente, y que se acerquen con esa intención de que te van ayudar y no que te van a hacer daño, y siento que aquí encontré eso...

De igual manera Damaris, al describir su experiencia, expresa lo siguiente:

Day, el relacionarse, el poder venir aquí y poder uno expresar lo que siente, escuchar a las compañeras, uno a veces piensa que solo uno tiene problemas en la casa y uno se va dando cuenta, como cuando iniciamos, que cada uno también tenía un problema, que ¿cómo lo íbamos a resolver de alguna manera?, y ¿cómo nos íbamos a dar el apoyo?, y el apoyo que nos han dado todas y usted, y las regañadas tuyas... [risas]... bueno es que nos habló fuerte, muy bueno eso.

La constitución de la red de apoyo para las participantes se convierte en otro factor de protección para la resiliencia de estas mujeres, quienes significan al grupo como una familia y valoran su identidad de pertenecer a este sin idealizaciones, ya que reconocen que hay aspectos relacionados con la gestión de las actividades de su asociación que requieren de mayor compromiso y colaboración entre las mujeres miembros de la asociación.

No solo las relaciones entre vecinas han mejorado en el ámbito comunitario. Actualmente las mujeres participan de otros espacios como el Comité Directivo de la Región Chorotega del INDER y actividades promovidas por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Liberia, así como también han sido invitadas a participar en ferias de emprendimientos en otros cantones de Guanacaste.

Esto evidencia un mayor empoderamiento y proyección del rol social, aunque en un principio los planes de acción no gozaron del apoyo del resto de la comunidad, el proceso de involucramiento comunitario se sigue gestionando en estas plataformas.

Reflexiones sobre la experiencia

Según los aspectos mencionados, las participantes significan el proceso de Mejoramiento de Vida como un desarrollo de cambios que requieren del compromiso personal, ya que a partir de la participación de las actividades se adquieren los aprendizajes y experiencias que les permiten mejorar día a día, y que entre sus responsabilidades asumidas como participantes se considera la promoción del cambio en sus familias y con otros vecinos.

Se ha hecho evidente un cambio real en la medida en que el discurso apunta al empoderamiento de sus vidas y cada vez toman decisiones coherentes con su discurso, como por ejemplo reiniciar estudios, capacitarse técnicamente, producir más, demandar el respeto a sus derechos, relacionarse en nuevas plataformas y perder el miedo a darse a conocer como emprendedoras en algunos casos y en otros como agrupación.

Actualmente, la agrupación ha demostrado debilidades relacionadas con el compromiso con las tareas de gestión, se considera que por ahora el grupo funciona más como apoyo que como grupo de gestión comunitaria. Lo anterior podría explicarse considerando que posiblemente la necesidad sentida por estas participantes está más relacionada con el ámbito afectivo, como el reconocimiento y la asociación, que por necesidades de proyección comunitaria. Y esto se puede reflejar cuando identifican que el mayor valor del proceso ha sido la amistad, el grupo y el compartir con las compañeras, no obstante, no se puede dejar de reconocer que ha sido evidente un proceso de empoderamiento personal que ya va teniendo sus impactos a nivel familiar y comunitario.

No obstante, es importante recalcar que esta es una agrupación joven con dos años de formación, y que este reconocimiento de la asociación como una red de apoyo facilita el asentamiento de bases para el desarrollo de actividades futuras, ya que en los procesos comunitarios el vínculo y la concepción de red es esencial para alcanzar el éxito, por esta parte se avanza adecuadamente en formar una asociación exitosa.

En esta experiencia sistematizada se denota que participar y ser parte de algo genera impactos en la calidad de vida de las personas y favorece los procesos de empoderamiento, su autonomía y autoestima. Estos son indicadores importantes con respecto a la asociación de estos como factores de protección de la salud mental, por lo que se infiere que la participación promueve un mejoramiento de

la calidad de vida en la medida en que sea aprovechada de manera efectiva por los que participan.

La participación en un proceso de gestión comunitaria puede generar espacios para la validación de sí mismas, por lo tanto, tiene un poder incisivo en la autoestima de quienes participan, y esto lo convierte en un proceso de empoderamiento que es necesario para transformar la realidad social que se vive. Esas transformaciones como en efecto de espiral pueden ir tomando poco a poco mayor impacto y generando, en su avance, efectos colaterales como detonadores de cambio en aquellos que observan el proceso, que pueden ser la familia y la comunidad.

Referencias

- De Mezerville, G. (2005). *Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Costa Rica: Trillas
- Goleman, D. (2011). *La inteligencia emocional* (21a ed.). México: ZETA.
- Morales, E. (2011). El yo social. En M. Moya y R. Rodríguez (coords.), *Fundamentos de psicología social*. España: Pirámide.
- REDCAM-drp Capítulo Costa Rica, Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica y Agencia de Cooperación Internacional del Japón -JICA (2012). *Guía metodológica para el mejoramiento de vida rural bajo el enfoque Seikatsu Kaizen*. Costa Rica.