

**Reducción de la pobreza, mejoramiento de la calidad de vida y mitigación del  
impacto ambiental, experiencia innovadora en Sumapaz.**

Jhon Anderson Jurado Moreno

Tutor

Tania Meneses Cabrera

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH)

Programa de Psicología

Diplomado en innovación social

2023

## Resumen

La elaboración de este artículo nació de la sistematización de la experiencia de innovación social; “Gallina feliz”, proyecto que se encuentra ubicado en la localidad de Sumapaz, al sur de la ciudad de Bogotá. Esta iniciativa es un ejemplo de innovación social, la cual por medio de sus acciones busca reducir la pobreza, mejorar la calidad de vida y reducir el impacto ambiental. La sistematización consistió en la recopilación, clasificación y organización de la información de esta experiencia teniendo en cuenta su contexto económico, social y cultural determinado, así como las diversas situaciones y relaciones específicas que se han gestado en el transcurso de su práctica. Se recolectó la información necesaria por medio de instrumentos como la observación y la entrevista y luego de su análisis, se aplicó la TRL social, pudiendo identificar su nivel de maduración, validar la experiencia en un entorno real, y determinar el proceso organizativo, la gestión implementada y los aprendizajes obtenidos.

Analizando toda la información obtenida, se darán a conocer los resultados obtenidos, el nivel de maduración y las recomendaciones que desde la disciplina se presentarán para que esta experiencia logre una mayor maduración, donde se puedan crear y mantener espacios sanos y seguros en términos de bienestar laboral y calidad de vida, que genere motivaciones y actitudes positivas y que estas se vean reflejadas en los resultados productivos de cada uno de los participantes de este proyecto.

**Palabras clave:** Innovación, sistematización, asociatividad, campesino, necesidades, bienestar, estrés, Sumapaz.

## **Abstract**

The elaboration of this article was born from the systematization of the experience of social innovation; "Happy Chicken", a project that is located in the town of Sumapaz, south of the city of Bogotá. This initiative is an example of social innovation, which through its actions seeks to reduce poverty, improve quality of life and reduce environmental impact. The systematization consisted of the collection, classification, and organization of the information from this experience, taking into account its specific economic, social, and cultural context, as well as the various situations and specific relationships that have arisen in the course of its practice. The necessary information was collected through instruments such as observation and interview and after its analysis, the social TRL was applied, being able to identify its level of maturation, validate the experience in a real environment, and determine the organizational process, management implemented and the lessons learned.

Analyzing all the information obtained, the results obtained will be announced, the level of maturation and the recommendations that will be presented from the discipline so that this experience achieves a greater maturation, where healthy and safe spaces can be created and maintained in terms of well-being. Labor and quality of life, that generates motivations and positive attitudes and that these are reflected in the productive results of each one of the participants of this project.

**Keywords:** Innovation, systematization, associativity, farmer, needs, well-being, stress, Sumapaz.

## Tabla de contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Introducción.....	5
Metodología.....	7
Resultados.....	12
Recomendaciones.....	17
Conclusiones.....	22
Referencias.....	23

## **Introducción**

La innovación social busca el bienestar de la sociedad por medio de “soluciones novedosas a problemas sociales, que sean más efectivas, eficientes o sostenibles que las soluciones existentes” (Phills et al., 2008). La innovación social es un proceso que transforma la realidad en la que vive cada individuo, cambiándolo de tal manera que reduce la vulnerabilidad y brinda soluciones a cada una de las problemáticas en las que se encuentra inmerso el ser humano.

El proyecto “gallina feliz” es un ejemplo de innovación social, el cual por medio de sus acciones busca reducir la pobreza, mejorar la calidad de vida y reducir el impacto ambiental. Se encuentra ubicado en la localidad de Sumapaz, al sur de la ciudad de Bogotá, y da inicio a raíz del grave impacto y la crisis que provocó la pandemia. A la fecha el proyecto se compone de 42 familias asociadas, logrando así una mayor participación comunitaria.

El tipo de experiencia innovadora que se trabajó, es una innovación desde la organización social con fines productivos y los emprendimientos. Mediante la asociatividad como estrategia de coordinación, se enfoca a alcanzar objetivos comunes junto a otros actores que se dedican a la misma cadena productiva, a lograr el fortalecimiento del tejido social y a dar respuesta a los retos que son planteados por diferentes organizaciones, los cuales no puede ser alcanzados de manera individual. Busca la transformación del campo colombiano, busca la acción colectiva y busca la integración de las familias o participantes para que de esa manera sea más fácil acceder a beneficios como: mercados, financiamiento, tecnología o información, entre otros.

El proceso de sistematización busca identificar y describir la experiencia de innovación social, determinando los acontecimientos importantes y organizando la información existente, con el objetivo de explicar los cambios que han sucedido, los factores influyentes, los

resultados y el aprendizaje obtenido. Lo anterior con el fin de mejorar la practica en el futuro convirtiéndola en un proyecto replicable en otros escenarios.

Esta experiencia da inicio a raíz del impacto y la crisis que provocó la pandemia en el año 2020 pero de manera individual, cada uno con galpones muy artesanales y con una capacidad de máximo 20 gallinas. A inicios del año 2021 surge un proyecto con el ministerio de agricultura, el cual solicita para su participación, como uno de sus requisitos, que cada proyecto postulante beneficiara como mínimo a 30 familias. De manera que empezaron a indagar que personas o familias tenían unidades productivas de gallinas en sus casas o en sus fincas. En ese mismo año, en agosto de 2021 se constituye legalmente la asociación por cámara de comercio, cuenta con su respectiva junta directiva compuesta por un representante legal, un vicepresidente, una secretaria y tesorera, un vocal y un fiscal, logrando que en la actualidad cuente con 42 familias afiliadas y beneficiadas.

## **Metodología**

Rosa María Cifuentes (2010), considera que la sistematización es una propuesta metodológica reflexiva orientada a construir teoría. Con ella se construye conocimiento a partir de las experiencias o las situaciones que se vivencian en los procesos de intervención desde trabajo social.

La sistematización consiste en la recopilación, clasificación y organización de experiencias, es decir, va más allá de la simple organización de datos. Entiende las experiencias como procesos que se llevan a cabo en un contexto específico, contexto que se convierte en la condición para que pueda ocurrir dicha experiencia, ya que lo que ella es, lo es en base a su contexto económico, social y cultural determinado y a una sucesión de situaciones y relaciones específicas que se gestan en el transcurso de toda experiencia. “La sistematización va más allá de la simple tabulación de los datos en las experiencias, no es resumir, evaluar, hacer actas, investigaciones, es generar conocimiento a partir de la práctica” (Jara, O. 2018).

Este procedimiento metodológico se desarrolló en dos momentos; el primero tenía como objetivo identificar una experiencia innovadora presente en el entorno más cercano, que tuviera como mínimo 3 años de funcionamiento y que fuera significativa en innovación y apta para el análisis desde la profesión. El segundo momento consistió en seleccionar, clasificar y organizar la información de la experiencia innovadora para la posterior interpretación de los resultados obtenidos. Es así que la elaboración de este artículo nace de la sistematización de la experiencia de innovación social “Gallina feliz” proyecto que se encuentra ubicado en la localidad de Sumapaz, al sur de la ciudad de Bogotá, proyecto que da inicio a raíz del grave impacto y la crisis que provocó la pandemia.

Para dar inicio a la sistematización de la experiencia se lleva a cabo un encuentro virtual con Diana Báez, secretaria y tesorera del proyecto. Por medio de una entrevista, ella habla de

la historia del proyecto, cuáles fueron los motivos y las circunstancias que se dieron para su inicio, qué necesidad querían abordar, a que problemática querían darle solución, cuáles son sus actividades más relevantes y que actores son parte de este proyecto. Al final de este encuentro se puntualizó la necesidad de visibilizar el trabajo que se realiza en el campo, así, como la apropiación de las principales acciones que se desarrollan en él, logrando detectar las distintas problemáticas sociales que afectan a la comunidad, y apuntando a la generación de espacios donde se pueda compartir conocimiento brindando las herramientas necesarias para desarrollar las habilidades que los lleven a mejorar la calidad de vida.

Este proceso se logra resaltando el trabajo de los pequeños productores. Puntualmente en este caso un trabajo enfocado en un cambio en el modelo de producción del huevo en comparación al modelo común. Caracterizado por el manejo de un sistema de pastoreo que minimiza el estrés de las aves y fomenta en ellas procesos de buen crecimiento y una alimentación adecuada. Este proceso brinda una mayor calidad de vida por medio de la mejora en la composición nutricional del huevo, logrando una alimentación más saludable y equilibrada y por lo tanto un efecto positivo en la salud.

Se hizo necesario en un primer momento reconocer el contexto en el cual está en práctica el proyecto, se identifica la experiencia innovadora por medio de la descripción geográfica del lugar, fijando aspectos demográficos, sociales, culturales y económicos, delimitando la población a estudiar y determinando los instrumentos necesarios para la posterior recolección de información, que nos permitieran describir cada una de las experiencias, de los sentires, de las percepciones, pensamientos, creencias y expectativas de cada una de las familias beneficiadas.

A inicios del año 2021 surge un proyecto con el ministerio de agricultura, el cual solicita para su participación, como uno de sus requisitos, que cada proyecto postulante beneficiara como mínimo a 30 familias. De manera que empezaron a indagar que personas o

familias tenían unidades productivas de gallinas en sus casas o en sus fincas, reuniendo un total de 30 personas. En ese mismo año, en agosto de 2021 se constituye legalmente la asociación, logrando que en la actualidad se cuente con 42 familias afiliadas y beneficiadas.

Se buscó el acercamiento a cada uno de los actores, el reconocimiento de las unidades productivas y el reconocimiento del tejido social construido. Con el fin de dar respuesta al interrogante de como lograron responder a una necesidad por medio de soluciones conjuntas.

Comprendiendo la situación actual en la que se encontraban los productores, y haciendo uso de instrumentos como la observación y la aplicación de entrevistas se obtuvo información que posteriormente fue analizada e interpretada, logrando identificar la realidad de la comunidad y las diversas estrategias que implementaron para dar respuesta a las problemáticas evidenciadas. Crearon una asociación con el fin de promover acompañamiento a cada familia integrante, especialmente en su proceso de estructuración y fabricación de las distintas unidades productivas, que sirviera especialmente como red de apoyo en diferentes aspectos técnicos o financieros de conocimiento.

Teniendo en cuenta lo dicho por Manzini (2006) y Echevarría (2008) acerca de la innovación social, hablando de nuevas ideas que resuelven oportunidades sociales y culturales. Se establece que este proyecto es una acción transformadora concreta, de carácter colectivo, y que, por medio de los procesos, las técnicas y la manera como pudieron dar organización a la acción comunitaria, pueden dar respuesta a una problemática o necesidad social determinada.

“La innovación social es impulsada más que por la tecnología o el mercado, por cambios en el comportamiento, que se desprenden de iniciativas comunitarias, buscando la participación comunitaria en la construcción social a partir de la conciencia de una necesidad que no está cubierta (Echevarría, 2008; Rodríguez y Alvarado, 2008).

Así se logra determinar que esta iniciativa se enmarcaba en la Resolución No. 161 de 2021 en la que se adoptan los lineamientos de Política Pública para la Asociatividad Rural Productiva. Esta política Fomenta la asociatividad como estrategia de coordinación enfocada a alcanzar objetivos comunes. Busca la transformación del campo colombiano, la acción colectiva y la integración de las familias o participantes. Cuenta con su respectiva junta directiva, creada en beneficio de todos y principalmente para el sostenimiento de la asociación con aportes voluntarios por parte de los asociados.

Con la información obtenida por medio de los distintos instrumentos establecidos, fue posible identificar el grado de maduración de la experiencia de innovación social, aplicando la matriz TRL, una herramienta de medición, que nos permite determinar los cambios o transformaciones sociales, considerando cada una de las características de la acción social colectiva y participativa, en el desarrollo de esta experiencia de innovación. Visibilizando una acción participativa mediante el conocimiento y el análisis de su propia realidad, con el fin de comprenderla, transformarla y de lograr un cambio por medio del colectivo organizado.

De esta manera se logra organizar la información existente explicando los cambios positivos y negativos que se han dado durante el transcurso del proyecto, los factores que intervinieron en su inicio y desarrollo, los resultados y logros obtenidos hasta el momento y el aprendizaje construido en comunidad. Por medio del reconocimiento de su realidad y del posterior análisis, se trazan objetivos que permitan mejorar su práctica en el futuro, permitiendo que esta sistematización, contribuya de base para ser replicado en otras personas y comunidades, en otros lugares y momentos, apoyándose en la experiencia vivida para planificar y ejecutar sus propios proyectos.

## **Resultados**

Hacemos uso de la información que se obtuvo por medio de los instrumentos elegidos, de esta manera es posible realizar su análisis e identificar el grado de maduración de la experiencia de innovación social, aplicando la matriz TRL.

### **Gestión de las ideas y de la creatividad**

Este proyecto se gesta a raíz del grave impacto y de la crisis que provocó la pandemia en el año 2020. Se inicia de manera individual con galpones muy artesanales y con una capacidad de máximo 20 gallinas. A inicios del año 2021 en respuesta a un proyecto del ministerio de agricultura, se indago en la comunidad acerca de que personas o familias tenían unidades productivas de gallinas en sus casas o en sus fincas, logrando reunir 30 personas. Es aquí donde empieza la organización de la experiencia.

En ese momento inicial varias personas tenían unidades productivas de gallinas, pero cada uno en su vivienda, a su manera y de manera individual. Por medio de los procesos realizados y los avances, se evidencia el beneficio que ofrecía el trabajar de manera colectiva, principalmente para el sostenimiento de cada una de las familias como asociación con aportes voluntarios y prácticas educativas. Logrando llegar a mas entidades y accediendo a otros servicios que individualmente no se podían lograr.

Al ser conscientes de estos beneficios que ofrecía la colectividad, decidieron reunirse, organizarse y constituirse legalmente por cámara de comercio, logrando así que en la actualidad este proyecto se constituya por 42 familias beneficiadas, que cuenten con galpones bien estructurados, en material de madera, plástico y teja y que cada unidad productiva tenga la capacidad de 70 a 100 gallinas ponedoras criollas y semi criollas. No cuentan con ninguna intervención privada o pública dentro de la asociación. Lo que hacen como asociación es pasar proyectos a diferentes entidades públicas.

La necesidad principal a la que querían dar solución era, la reducción de la pobreza, el mejoramiento de la calidad de vida, y la mitigación del impacto ambiental a la salud de cada uno de los habitantes de la comunidad.

Mediante la participación comunitaria pueden alcanzar objetivos comunes y retos planteados por las diferentes organizaciones y entidades que piden trabajo comunitario. Esta metodología fomenta la participación social, donde cada actor toma parte activa en las decisiones, responsabilidades y obligaciones, sobre cualquier problema, necesidad o prioridad que afecta a la comunidad, formulando planes, adoptando medidas y evaluando los resultados.

### **Gestión del desarrollo interactivo aplicativo**

El proyecto “gallina feliz J&D” se encuentra ubicado en la localidad de Sumapaz, al sur de la ciudad de Bogotá, más exactamente en la Vereda Olarte. La mayor parte de su territorio es rural. Las actividades económicas principales de los habitantes del Sumapaz son la agricultura como el cultivo de papa, arveja, haba y arracacha. También presenta actividades pecuarias como la ganadería, la avicultura y la venta de productos derivados, como huevos, leche, yogures y quesos. En los últimos años ha aumentado el manejo de huertas caseras realizadas en la mayoría de los hogares, donde se produce hierbabuena, toronjil, manzanilla, canelón, caléndula, espinaca, repollo, lechuga, acelga, zanahoria, cilantro, entre otros.

Por medio de esta asociatividad se crea una red social, una especie de ecosistema de innovación en busca de la satisfacción de las necesidades de esta comunidad. Produciendo un cambio favorable a nivel económico, social y medioambiental, llegando a ser auto sostenibles. Recaudan aportes por parte de los asociados y de esa manera logran sostener los gastos financieros.

Abarcan una problemática social que es la ayuda y el reconocimiento de la mujer campesina, la mayoría de los asociados son mujeres cabezas de hogar, con una característica en común; su única fuente de ingreso económico son las labores del campo. Así se busca

especialmente poder reunir a estas mujeres, y aunque no es requisito que sea mujer para pertenecer a la asociación, si lo es pertenecer al sector rural. Y de esta manera logran brindar las herramientas necesarias para poder implementar buenas prácticas agrícolas, buenas prácticas de manufactura, tecnificando cada proceso realizado, capacitando y actuando de acuerdo a los requerimientos del campo, una actividad que por tradición se ha hecho en el campo, pero de una manera más tecnificada y más consciente de los recursos no renovables de la tierra y del medio ambiente, analizando de igual manera, los factores que determinan la sostenibilidad ambiental de estos ecosistemas. A través de su casa o de su finca, y por medio de sus labores diarias como campesinas pueden generar un empleo, y a través de ese ingreso pueden brindar un sustento a su familia y adquieren una autonomía económica sin tener que desplazarse a la ciudad o a algún sitio de trabajo.

Se abren nuevos procesos de participación comunitaria que favorece el cambio social y el fortalecimiento de la asociatividad rural, gestando el desarrollo económico, social y ambiental de las comunidades y de sus territorios. Evidenciando un trabajo deliberado de personas que luchan por que ocurra un cambio positivo, un mecanismo innovador, abierto y con un alto componente de impacto local y nacional, replicable a nivel global. Por el que se abordan directamente estos problemas sociales y medioambientales complejos,

Se tiene la oportunidad de formular proyectos ante las diferentes entidades, lo que proporciona reconocimiento y participación en eventos, en ferias y en diferentes espacios donde se pueden obtener varios recursos, que son invertidos en ajustes y arreglos a las unidades productivas de cada asociado. Esta necesidad de promover acompañamiento a cada familia integrante, especialmente en su proceso de estructuración y fabricación de las distintas unidades productivas, sirve especialmente como red de apoyo en diferentes aspectos técnicos, financieros de conocimiento, dando como resultado la estructuración de un colectivo de personas que ofrecen un valor para la sociedad, a través de la introducción de un proceso

novedoso, enfocado en satisfacer una necesidad puntual. Ofreciendo una solución a problemáticas cada vez más desafiantes y buscando un cambio favorable, beneficiándose a sí mismos, y a un alto número de familias con bajos ingresos, por el cual mejoran las condiciones de vida.

### **Gestión del proceso**

La Asociación se encuentra constituida legalmente por cámara de comercio. Cuenta con su respectiva junta directiva compuesta por un representante legal, un vicepresidente, una secretaria y tesorera, un vocal y un fiscal. Buscan ser auto sostenibles, recaudan de manera trimestral una cuota monetaria por parte de los asociados, para con ello, poder cubrir los gastos financieros y de esa manera sostenerse en el tiempo.

El proceso de producción va enfocado a obtener un huevo con altos grados de proteína y bajas cantidades de colesterol. Brindando una mayor calidad de vida al consumidor. El tema de la asociatividad se ha tratado de implementar siempre al sector rural, adoptando estos modelos se crean espacios para que la comunidad pueda seguir creciendo económicamente, de manera que se pueda replicar este modelo en otros sectores.

Lleva implícita la acción del ser humano en relación con su entorno, siendo conscientes de los recursos que se pueden utilizar y de aquellos que se pueden explotar para dar respuesta a una necesidad, sin llegar a dañar o a sacrificar las capacidades de ese entorno a un futuro. Se entiende la influencia que se ejerce sobre el entorno, su apropiación, su ocupación y el uso que le da. Llegando a sensibilizar acerca de los recursos naturales, reduciendo de esta manera el impacto ambiental que produce la tecnología, por lo que se puede ver como un buen ejemplo de análisis, estudio y replicabilidad. La asociatividad como medio para lograr un trabajo deliberado de personas en busca de soluciones a diversas necesidades humanas o problemas ambientales y de salud.

En este punto y luego de recolectar la información necesaria, de interpretarla, de analizar la realidad en la que se enmarca este proyecto y luego de aplicar la matriz TRL que nos permite identificar el nivel de maduración de la experiencia; podemos identificar el nivel de maduración de la experiencia de innovación, encontrándola en un TRL nivel 7.

Martin Hopenhayn, (2010) resalta que la innovación social valora la riqueza de un proceso colectivo, generando enriquecimiento a través de las relaciones interpersonales, generando cohesión de grupo, permitiendo la superación de situaciones difíciles y reúne la creatividad y la transformación para mejorar la calidad de vida de una comunidad, un grupo y hasta un individuo.

Desde la psicología tenemos en cuenta lo planteado por Sánchez Vidal, (1993) “la intervención social, se enfoca en conglomerados humanos que tienen problemas sociales, y se diferencia precisamente de la intervención psicológica en el carácter colectivo de la acción”. Dejamos la individualidad y sin anularla, tomamos un enfoque que nos permita comprender al ser humano en su complejidad, con una mirada integral, donde tengamos en cuenta sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales, aspectos que influyen en su desarrollo y en su bienestar. Los factores biológicos tienen que ver con la biología de la persona, con su anatomía o su genética. Los factores psicológicos encierran aspectos de la persona como sus pensamientos, emociones, creencias, comportamientos, procesos cognitivos, estilos de afrontamiento, personalidad o experiencias interpersonales. Dentro de los factores sociales podemos señalar la cultura, el entorno próximo, la situación económica y laboral, la percepción de la carga diaria, ya sea familiar o laboral, las interacciones cercanas o el círculo inmediato, el círculo extendido de relaciones, el círculo sociocultural, las normas y los valores sociales, las presiones sociales o la red de apoyo social.

Al querer comprender al ser humano en su complejidad, Bronfenbrenner nos aporta una mirada del ser humano como un individuo que se desarrolla en diferentes ambientes o

sistemas, señalando la influencia de los diversos sistemas que rodean a las personas, distinguiendo entre los entornos más inmediatos como la familia y la escuela, hasta la ideología y las instituciones sociales, y como el desarrollo individual, dependerá del desarrollo en cada uno de los sistemas del que hace parte.

Lo anterior nos permite observar las complejas redes de influencia recíproca que hay entre las personas y sus contextos (Herrero, 2004). Este enfoque brinda un abordaje integral y holístico del hombre y nos permite comprender y explicar su complejidad humana. Es un reto para el profesional llegar a entender al ser humano en su totalidad, pero solo de esta manera se podrán brindar las soluciones adecuadas a las diversas problemáticas que enfrenta. La labor del psicólogo no terminara con la observación, el análisis y la comprensión de lo que sucede en la realidad del individuo. Sino que se será el encargado de promover y facilitar un cambio” (Aprea, G, 2010, p. 202). Brindando las herramientas necesarias para reestructurar los aspectos que afectan su calidad de vida y las estrategias que utiliza para lograr sus objetivos y satisfacer sus necesidades.

El hombre es un ser social y esta condición solamente se obtiene a través de la relación con el otro. Se parte de la idea según la cual lo ambiental no se puede definir por fuera de la experiencia humana (Moser y Weiss, 2003). Le damos significado a nuestra experiencia humana en el lugar en donde vivimos y nos desarrollamos como individuos. Podemos referir lo expuesto por Montero (2004), donde propone una rama de la psicología cuyo “objeto es el estudio de los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social”.

Muchos estudios indican que los trabajadores que constantemente están expuestos a condiciones de trabajo inadecuadas, presentan mayormente frustración, baja motivación e

insatisfacción que lleva a presentar bajos niveles de desempeño y productividad y por lo tanto una calidad de vida más baja. De esta manera se hace necesario luchar para adoptar entornos de trabajo seguros y saludables, especialmente en estas zonas donde los niveles de pobreza son más altos, los ingresos más bajos y las condiciones de trabajo deficientes, especialmente al no disponer de condiciones básicas como agua, saneamiento y atención de salud.

El bienestar laboral hace referencia a ese sentimiento de satisfacción y realización en y a través del trabajo. La OMS define un entorno de trabajo saludable como “aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran en utilizar un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del espacio de trabajo”. Así podemos mencionar algunos aspectos que disminuyen el bienestar laboral como la sobrecarga laboral, la falta de seguridad, la inestabilidad laboral y el riesgo psicosocial causado por estrés.

Debemos reconocer el bienestar laboral como una de las necesidades fundamentales del ser humano, donde el nivel de satisfacción con el entorno laboral será una de las maneras de medirlo. Para ello debemos tener en cuenta términos como sobrecarga laboral o síndrome de Burnout, donde el trabajador es expuesto a altos niveles de estrés debido al exceso de labores o tareas y llega a ser afectado en su salud física y mental.

Marsollier (2011), habla de cómo “el bienestar laboral puede ser trabajado y aún más puede llegar a ser potencializado bajo el enfoque de la psicología positiva y las estrategias de afrontamiento adecuadas para sobreponerse a las dificultades que se presentan diariamente en la labor”. Por otra parte, Aguirre, Vauro, Labarthe (2015), declaran que “el bienestar laboral genera satisfacción en la vida personal, niveles bajos de estrés, y mayor adherencia a las organizaciones”. Además, manifiestan que “el estrés no es solo un factor que atenta contra el bienestar laboral, sino que es un factor clave en la descomposición de la vida personal y social

de los individuos”. De manera que podemos asegurar que la salud física y la salud mental son dimensiones que contribuyen a que los seres humanos tengan una buena calidad de vida.

El estrés produce síntomas como dolor de cabeza, cambios en el metabolismo, hipertensión, enfermedad cardíaca, ansiedad, irritabilidad, depresión y disminución en la satisfacción en el trabajo. Entonces entendemos que de esta manera existe la probabilidad de que disminuya la motivación y por lo tanto el desarrollo y el crecimiento. Maslow afirmaba que, para lograr motivar a una persona, era necesario comprender en qué parte de la jerarquía de necesidades se encontraba y sobre esa base enfocarse en satisfacer las necesidades del nivel en el que se encuentra.

El objetivo apuntará a crear y mantener espacios laborales sanos y seguros en términos de salud psicológica, que genere motivaciones y actitudes positivas y que estas se vean reflejadas en los resultados productivos de cada uno de los participantes de este proyecto. Implementando un sistema de seguridad y salud laboral, donde se pueda sensibilizar a cada uno de los asociados en la importancia de la identificación, evaluación y seguimiento de los factores de riesgo relacionados con su labor que pueden afectar a su salud o seguridad. Un entorno laboral que mejore las condiciones laborales, el clima laboral, la participación, la formación y el establecimiento de objetivos.

## **Recomendaciones**

Se logra identificar ciertas necesidades y problemáticas que pueden a corto y largo plazo convertirse en factores negativos para la maduración, el comportamiento, la organización y el funcionamiento de la experiencia. Se hace imprescindible proponer una solución que produzca un beneficio y que dé como resultado una mejoría y una mayor maduración de la experiencia al punto de llegar a operar plenamente y cuente con la capacidad de ser replicada de producir alianza y ampliar su impacto.

Una de las problemáticas que padecen los trabajadores y hogares rurales de esta comunidad, tiene que ver con las condiciones laborales a las que se ven expuestos. La mayoría de beneficiarios de esta experiencia desconocen la ley laboral y por consiguiente no la aplican, algunos ni saben que es eso de la seguridad social y de las prestaciones sociales. Y es que la realidad de esta comunidad es compleja. La mayoría de trabajadores utilizan su casa o finca para ejecutar este proyecto, al tener que auto emplearse, no pueden obtener los recursos suficientes para pagar su propia seguridad social, muchas veces se lucha para satisfacer las necesidades básicas como la alimentación o el vestido, necesidades propias y las de su núcleo familiar. El control del ministerio de trabajo es prácticamente nulo en esta población, de manera que esta población está completamente desprotegida.

A esta problemática se suman los horarios de trabajo del campesino, la carga laboral y la continua exposición a factores de riesgos físicos, químicos, ambientales y psicosociales que afectan la calidad de vida y la salud de cada uno de sus habitantes. Entre los factores de riesgo que inciden comúnmente en estos territorios, se encuentran los relacionados con el uso de maquinaria, el levantamiento de carga pesada, la continua exposición a condiciones meteorológicas como temperatura, polvo, lluvia, rayos solares o químicos debido al manejo de plaguicidas, entre otros.

De manera que se hace necesario:

- Brindar estrategias útiles para gestionar el tiempo, hay que aceptar la posibilidad de que ciertos puestos de trabajo están mal planteados, y que este factor afecta negativamente la calidad de vida.
- Brindar las herramientas necesarias para afrontar la ansiedad y el estrés y de esa manera disminuir sus efectos sobre la salud mental y física.
- Establecer estrategias de intervención para mejorar el clima laboral, la motivación y la cohesión grupal.
- Crear campañas de sensibilización que concienticen a cada uno de los integrantes sobre la importancia de utilizar los elementos y los equipos adecuados de trabajo con el fin de evitar riesgos laborales, accidentes laborales y por consiguiente daños a la salud.
- Promover las pausas activas como cultura organizacional. Estas herramientas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y la eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios se reduce la fatiga y se previene el estrés, se rompe la monotonía laboral, se desarrollan hábitos saludables, se previenen trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos y se genera conciencia de que la salud es una responsabilidad de cada individuo.

## Conclusiones

Nuestra existencia es posible en la medida que como individuos creamos sistemas para ayudarnos entre sí. Sistemas como el gobierno, la justicia, la educación, la salud, la economía y el transporte, nos benefician y permiten que las necesidades imprescindibles de nuestra existencia lleguen a ser satisfechas. Sin embargo, no se alcanza a abarcar la complejidad del ser humano, y aun, siguen existiendo problemáticas como la pobreza, falta de vivienda, desempleo, adicciones o discriminación. Estos problemas complejos requieren soluciones creativas.

Luego de analizar la información y aplicar la TRL social, podemos identificar el nivel de maduración de la experiencia de innovación, encontrándola en un TRL nivel 7. Validando la experiencia en un entorno real, encontrándola en su fase de demostración de innovación. La iniciativa ya está siendo aplicada, se reconocen las dinámicas internas, el proceso organizativo, la gestión implementada y los aprendizajes obtenidos.

Esta experiencia de innovación se visibiliza como fuente de esperanza, donde cada participante crece más resiliente y mejora su habilidad de ocuparse y de enfrentarse a futuros retos, donde se produce un cambio en el comportamiento, en las actitudes, en las percepciones y en la manera como se relacionan con el entorno.

En la lucha continua por lograr objetivos y debido a sus limitaciones individuales, los seres humanos deben entender la importancia de cooperar con el otro. se hace imprescindible conformar organizaciones que les permita lograr objetivos que el esfuerzo individual no puede alcanzar.

La constante exposición al estrés puede producir síntomas como dolor de cabeza, cambios en el metabolismo, hipertensión, enfermedad cardíaca, ansiedad, irritabilidad, depresión y disminución en la satisfacción en el trabajo. Es así que existe la probabilidad de que disminuya la motivación y por lo tanto el desarrollo y el crecimiento.

## Referencias

Aguirre, C. Vauro, M. Labarthe, J (2015). Estresores laborales y bienestar en el trabajo en personal aeronáutico de cabina.

Aprada, G. (2010). Concepto de Psicopatología, Psiquiatría y Salud Mental: Sus Paradigmas y su Integración. Argentina: Editorial de la Universidad Nacional de La Plata, p-181-183, 197-204.

Cifuentes, R. M. (2010). Sistematización de experiencias en trabajo social: desafío inminente e inaplazable. III Congreso Internacional Trabajo Social Formación profesional investigación sistematización e identidad profesional en la modernidad, preguntas y respuestas (pp. 1-27). Arequipa, Perú.

Echevarría, J. (2008). Manual de Oslo y la innovación social. Madrid: Arbor Ciencia, Pensamiento y Cultura.

Herrero, J. (2004). Las Perspectiva Ecológica. En Musitu (cord). Introducción a la Psicología Comunitaria (pp.55-77). Barcelona, España: Editorial UCO.

Hopenhayn, M. (2010). Innovación en los sectores sociales. [Recuperado de: <http://www.eclac.cl/noticias/paginas/9/20509/hopenhayn.pdf>

Jara, H, O. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. Capítulo I. páginas (27- 42) y Capitulo 4. Páginas (135-165)

Jailler, É; González, S; Arias, C; Suárez; L (2020). Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia. Capítulos 1 y 2.

Manzini, E. (2006). Creative communities. Collaborative networks and distributed economies. Promising signals for a sustainable development. Milán: Politécnico de Milano

Marsollier & Aparicio, (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento a situaciones conflictivas.

Montero, M. (2004). Introducción a la Psicología Comunitaria. Desarrollo, Conceptos y Procesos. Buenos Aires: Paidós.

MOSER, G. y WEISS, K. (2003). Espaces de vie. Aspects de la relation homme-environnement, París, Armand Colin.

Organización Mundial de la salud. Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción, para empleados, trabajadores, autoridades normativas y profesionales: Contextualización, prácticas y literatura de apoyo. Ginebra: Ediciones de la OMS; 2010.

Phills, J. A., Deiglmeier, K., & Miller, D. T. (2008). Rediscovering social innovation. Stanford Social Innovation Review, 6, 34-43.

Rodríguez, A., y Alvarado, H. (2008). Claves de la innovación social en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile: CEPAL.

Sánchez Vidal, A. (1993). Intervención Comunitaria: Introducción Conceptual, Proceso y Panorámica. En Martín, A., Chacón, F., Martínez, M. Psicología Comunitaria (pp.169-187). Madrid, España: Visor Distribuciones.