



el
Buen
VIVIR

¿Qué es el Buen Vivir?

La idea de *Buen Vivir*¹, que proviene de las culturas indígenas de América Latina y Centroamérica, hace referencia al **saber vivir y convivir en armonía y equilibrio con las personas y con la naturaleza**. Esta visión transforma la manera de entender el desarrollo poniendo en el centro a las personas, la vida y el respeto de las culturas.

Más que una teoría, el Buen Vivir es un modelo que pretende hacer a los países empobrecidos menos dependientes de los enriquecidos y más *autosostenibles*: es decir, que puedan

vivir en condiciones dignas cuidando sus propios recursos, que en realidad son muchos.

Al contrario del capitalismo cuando habla de *bienestar*, el Buen Vivir trata de **poner el foco no tanto en la posesión de bienes materiales, sino en los esfuerzos de la gente común por construir mundos más humanos**. Mundos que sean respetuosos con otras culturas y con la naturaleza, poniendo límites para un consumo en proporción con las necesidades.

El Buen Vivir trata, en todo caso, de que prime el sentido de lo colectivo y



1. *Allin Kawsay* en quichua norteño, *Sumaq Kawsay* en quichua de Ecuador, *Suma Qamaña* en aimara, *Teko Porã* en guaraní, *Küme Mogen* en mapuche de Chile y Argentina.



100% reciclado

Este cuadernillo ha sido producido por la **Asociación Madre Coraje** en el marco del proyecto “Modelos de Desarrollo”, financiado por la **Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID)**. www.madrecoraje.org

Editado por: **Agencia Sentido Común**. agenciaconsentidocomun.com

el bien común, bajo los principios de la solidaridad y la equidad. Para cambiar el modelo de vida, propone tener más en cuenta la labor de los movimientos sociales y hacer partícipes a todos los grupos de población:

- Sitúa a la mujer al frente de estos procesos, combatiendo su marginación histórica y empoderándola también en los ámbitos económico y laboral.
- Ofrece a la juventud una educación en valores y conciencia sociopolítica, para que tampoco quede al margen.

A diferencia de la visión hegemónica del desarrollo, aquí los pueblos empobrecidos no necesitan ser salvados, sino protagonistas del cambio, por eso se da voz a la ciudadanía. Las personas en el centro, frente a modelos que solo buscan producir bienes de valor monetario. El Buen Vivir quiere que estas economías tiendan más hacia el equilibrio; hacia la cooperación frente a la competitividad; hacia la soberanía y el autoconsumo frente a los exolios, el excesivo poder de organismos como el Banco Mundial o el Fondo Monetario Internacional o la influencia de las élites económicas.

“El Buen Vivir nos ayuda a ver los límites del modelo actual de desarrollo y nos permite soñar con alternativas que hasta ahora han sido difíciles de cumplir”.

Eduardo Gudynas,
secretario ejecutivo del Centro Latinoamericano de Ecología Social.



Pretende **restituir el valor de las comunidades sociales y las redes de colaboración**, compartiendo saberes en temas que van desde la agricultura y la ganadería a la salud materna e infantil.

Con todo, no se puede definir el Buen Vivir como un modelo único ni acabado, sino más bien como una propuesta social aún en construcción y que debe ser adaptada a cada pueblo o nación.

El desarrollo según el modelo hegemónico

El Buen Vivir parte de cuestionar el concepto de *desarrollo*, impuesto desde Europa y Estados Unidos tras la II Guerra Mundial. Un proceso que, aunque se ha defendido como universal, mide el avance de las naciones en función de indicadores fundamentalmente económicos. Este modelo no solo ha definido una cierta idea de desarrollo, sino también de subdesarrollo.

Así, **se ha legitimado un mundo de dos velocidades, con países avanzados y países atrasados**, entendiendo siempre estos adjetivos bajo una visión materialista. Quienes debían beneficiarse del desarrollo, las poblaciones empobrecidas de Asia, África y Sudamérica, se han visto excluidas de la construcción de ese gran proyecto: en las últimas décadas, ninguna de las fuerzas políticas occidentales ha teni-

do en cuenta sus conocimientos, sus voces ni sus preocupaciones.

Por ello a principios de la década de los noventa, surgieron las primeras críticas a ese concepto y se empezó a hablar de *posdesarrollo*: una nueva era en la que el desarrollo ya no sería el único fin a lograr. O en la que, al menos, el progreso no estaría supervisado por Occidente o por Estados *superiores*. **El posdesarrollo pretende medir el avance de los países con indicadores propios**, basados en su identidad, su historia y su cultura más que en recetas económicas que no han funcionado por igual en todas partes.

Principios del Buen Vivir

El modelo dominante de desarrollo surgido en Occidente excluye y arrebató la capacidad de decidir a muchos



Una alternativa viable

El posdesarrollo no se presenta como la única opción posible para el cambio social. Pero sí supone, y es ahí donde ha servido de complemento a la idea del Buen Vivir, una propuesta viable y alternativa a la acumulación sin fin defendida por el modelo explotador de recursos. Es una filosofía de vida que en la práctica se aplica en ámbitos tan diversos y a la vez conectados como:

- + nuestra relación con la naturaleza;
- + el valor de los saberes compartidos;
- + y la educación comunitaria basada en las culturas locales.

pueblos, que en vez de seguir esforzándose por integrarse en él, han decidido centrarse en mejorar su situación interior. Y nada más cercano a esa realidad que las culturas indígenas, que han sobrevivido al paso de los siglos y de las corrientes de pensamiento impuestas. Estas culturas señalan cuatro principios (formulados en lengua quichua) del Buen Vivir / Allin Kawsay:

Integralidad / Tukuy pura

Determina el pensamiento holístico de los indígenas, que surge del reconocimiento de la complejidad de la vida: en estas culturas, la realidad solo se explica como una totalidad; nace de la coexistencia de todos los elementos que la integran.

Complementariedad / Yananti

Considera que el individuo separado del resto está incompleto, y que solo en grupo –y con diversidad– se realiza. Este principio también se aplica a la relación entre pueblos y naciones, veamos un ejemplo en el tema de la alimentación: si esta solo llega a unos pocos lugares, desarmoniza la vida, mientras que el intercambio de productos permite el Buen Vivir de todos los habitantes.

Relacionalidad / Tinkuy

Dirige la toma de decisiones hacia el consenso, considerando que en la realidad todo está interconectado, interrelaciona-

Reciprocidad / Ranti-ranti

Guía las relaciones sociales comunitarias de ayuda mutua: *si yo necesito ayuda, el otro también la necesita*. No es una obligación moral, sino una iniciativa ética. No obedece a la lógica del capital, sino a la de la vida: la reciprocidad entre uno y otro posibilita el Buen Vivir de todo el conjunto de la comunidad. Este principio no se aplica solo a las relaciones humanas, sino también a la relación con la naturaleza.



Las culturas indígenas, inspiración para el Buen Vivir, han sobrevivido al paso de los siglos y de las corrientes de pensamiento impuestas

do y es interdependiente. La *relacionalidad* constituye un tejido: los elementos del sistema se entrelazan e interrelacionan para hacer posible la vida en comunidad.

Hay otros principios derivados del pensamiento indígena, como el de autosuficiencia, que se basa en obtener de la naturaleza aquello que se necesita para subsistir; o el de solidaridad, que consiste en compartir la producción sobrante con la comunidad. En resumidas cuentas, el concepto de Buen Vivir nos obliga a *re-conocernos*, comprendernos y valorarnos unos a otros –y a la naturaleza– como diversos pero iguales, para así hacer posible nuestra realización personal y la construcción de un porvenir social compartido. Son

muchos los aspectos de nuestras vidas en los que esta idea toma cuerpo: desde el medioambiente a la participación social, con especial atención al papel de las mujeres, pasando por la economía (*otra economía*), la cultura y la educación.

Naturaleza humana

En la cultura del Buen Vivir, los seres humanos solo nos consideramos administradores de la tierra y de sus recursos. Los derechos individuales están por debajo de los de la comunidad y los de la naturaleza. Se busca la armonía entre los seres humanos, pero también entre los seres humanos y el entorno. Como en las culturas indígenas, se considera

que **debemos relacionarnos con el medioambiente del mismo modo en que lo hacemos con cualquier semejante**: añadiendo afecto y cuidado a nuestros intercambios, por encima de las ganancias económicas.

En el Buen Vivir, no hay lugar para el consumismo sin límites, sino que se busca la conservación de los recursos que la naturaleza ofrece. Por tanto, resultan clave algunas acciones cotidianas:

- Reducir al máximo los residuos, reutilizando y reciclando todo lo posible.
- Ahorrar en el consumo de energía eléctrica y en el uso de los medios de transporte más contaminantes.
- Cultivar de forma sostenible los cam-

pos, evitando el uso de productos tóxicos o semillas modificadas artificialmente por el ser humano.

En definitiva, se trata de acabar con el distanciamiento de la naturaleza que ha provocado el comienzo de lo que se ha llamado *ecocidio*: mitad exterminación del entorno natural y mitad suicidio humano.

Economía con beneficios para la vida

En la economía bajo los principios del Buen Vivir, el equilibrio de la comunidad está por encima de la producción de bienes y de las relaciones comerciales. La base de este tipo de economía la vendría a conformar el *ayllu*,

Fundamentos del Buen Vivir

Según Eduardo Gudynas, uno de los principales teóricos del Buen Vivir:

- + El Buen Vivir se centra en modos de vida sostenibles, es decir, que buscan la conservación de recursos y no el consumo ilimitado.
- + Reconoce derechos a la naturaleza y aprecia valores también en aspectos de la vida que no son el ser humano.
- + Trata de no llevar al ámbito económico las relaciones sociales, ni de reducirlo todo a bienes o servicios que se compran y venden.
- + Fomenta el diálogo, la democracia y las interacciones entre culturas distintas, prestando especial atención a las más tradicionales.

¿Sabías que...?

+ En la constitución actual de Ecuador, que se redactó a partir de un Plan Nacional para el *Buen Vivir*, se formalizan por primera vez los Derechos de la Naturaleza. Esta deja de ser considerada como un objeto para utilidad o beneficio humano, y pasa a convertirse en un *sujeto con derecho* “a que se respete integralmente su existencia y el mantenimiento y regeneración de sus ciclos vitales, estructura, funciones y procesos evolutivos” (art. 72) y, aún más, “a una restauración integral” (art. 73).

término aimara que se traduce como *comunidad*. La economía comunitaria de los pueblos ancestrales ha sido el secreto para que sobrevivan amplios grupos sociales, tanto urbanos como rurales, a lo largo de la historia. Se trata de **un modelo donde prima la satisfacción de necesidades** por encima de cuestiones como la rentabilidad o la competencia.

Según Alberto Acosta, otro ideólogo de este modelo, “una economía del Buen Vivir sigue la lógica reproductiva de la vida y no del capital”. Esto es, prioriza los cuidados necesarios para mejorar las condiciones de vida de las personas (alimentación, cuidados físicos y sanitarios, educación, relaciones sociales, apoyo afectivo y psicológico, mantenimiento de los espacios y bie-



Culturas del diálogo

nes domésticos...) frente a trabajo de la producción dirigido a obtener bienes y servicios.

Economía social

Desde el nacimiento del capitalismo han existido numerosas iniciativas prácticas como respuesta a los problemas de desigualdad e injusticia que el propio sistema generaba. Es la llamada, desde finales del siglo XIX, *Economía Social*: experiencias donde importan más las personas y el fin social de una actividad que los beneficios, y donde se da importancia a cuestiones como el control democrático de la organización, la conjunción entre los intereses de sus miembros y de la sociedad, la independencia frente a otros agentes públicos y privados, etcétera.

Economía solidaria

Una de las formas que ha tenido la economía social, a partir del último cuarto del siglo XX, es la *Economía Solidaria*: un conjunto de prácticas económicas alternativas donde los mercados están al servicio de todas las personas. Si bien este modelo se desarrolló en países de América Latina como Bolivia, Ecuador, Venezuela o Brasil, la llegada de la crisis ha dado lugar a experiencias de Economía Solidaria en países occidentales: **empresas sociales, cooperativas y de inserción social, productoras agroecológicas**, asociaciones y fundaciones que realizan actividades económicas con fines sociales, iniciativas que promueven el **comercio justo y ecológico**, y entidades de financiación alternativa o de **banca ética**, entre otras.

El *diálogo de saberes* es el proceso en que dos culturas hablan para solucionar problemas, para caminar hacia el Buen Vivir. Este diálogo en igualdad busca la construcción del conocimiento mediante el intercambio de ideas, sentires, imágenes, creencias, conceptos, prácticas, historias, deseos, vivencias y emociones para alcanzar la comprensión común y la plenitud de la vida.

En definitiva, se trata de invertir el proceso y que en Occidente pasemos de colonizadores a conocedores de esas experiencias, empapándonos de los valores, la espiritualidad y los saberes de las poblaciones ancestrales. En este sentido, cabe recordar que las ideas del *Allin Kawsay* que han saltado recientemente al debate público, en realidad tienen mucha historia:

- **Los valores y las experiencias de los movimientos indígenas ya estaban presentes antes de la llegada de los conquistadores europeos**, pero han sido invisibilizadas, marginadas o combatidas.

- **Estas filosofías de vida han sido la base para que las culturas indígenas hayan podido resistir más de cinco siglos de colonización y explotación**. Y no solo en América Latina, como demuestran conceptos similares como el *Ubuntu* (sentido co-



munitario) en África o el Swaraj (auto-gobierno) en India.

Decíamos al inicio de este cuadernillo que el Buen Vivir es una propuesta en construcción, y buena muestra de ello es que está en marcha un diálogo con las tradiciones culturales indígenas para seguir definiendo ese modelo. Además, en este diálogo también se están teniendo en cuenta tradiciones occidentales que han cuestionado el modelo de desarrollo capitalista, como hace sin duda el feminismo.

Mujeres visibles para transformar el mundo

Cualquier modelo de desarrollo que persiga la justicia social, como el Buen

Vivir, solo puede lograrse avanzando en la igualdad entre mujeres y hombres.

Entre los retos que se afrontan para avanzar en este camino está el **reconocimiento de las causas que hacen que las mujeres tengan menos oportunidades que los hombres en las sociedades de todo el mundo.**

Las mujeres se enfrentan a peores salarios y condiciones laborales, y soportan la mayor parte de las labores domésticas y del cuidado de niños, personas ancianas o enfermas. Realidad que vemos en países empobrecidos pero también en nuestra sociedad, y que coloca a las mujeres en una situación de desigualdad:

El diálogo de saberes busca la construcción del conocimiento mediante el intercambio de ideas, sentires, creencias...



por las mujeres indígenas a la hora de dar forma al concepto del Buen Vivir. Por eso en su propuesta de una nueva economía se incluyen los cuidados, que tradicionalmente no han sido remunerados ni reconocidos como *trabajo* a pesar de los beneficios que generan para toda la sociedad.

De hecho, en los últimos tiempos, con la incorporación de la mujer al trabajo y con el envejecimiento de la población, se ha desatado una crisis que demuestra que los cuidados son la base y motor de la vida y que todo el sistema socioeconómico depende de él.

En este sentido, El Buen Vivir plantea un modelo de desarrollo orientado a garantizar las condiciones de sostenibilidad de la vida y donde los cuidados (de las personas y el medioambiente) sean su base fundamental.

Experiencias del Buen Vivir

- Limita sus posibilidades de trabajar fuera de casa

- Dificulta que puedan recibir una formación

- Impide que participen en la vida pública.

Género y cuidados

Las diferencias de género en la división del trabajo han sido tenidas en cuenta

La idea del Buen Vivir cobró mayor voz en América Latina a raíz de su inclusión en las constituciones de Ecuador (en 2008) y Bolivia (en 2009). Desde entonces, han surgido en todo el mundo muchas iniciativas en línea con el Buen Vivir que ofrecen opciones para **vivir** (consumir, intercambiar, relacionarse, participar...) **y avanzar hacia un sistema más solidario, equitativo y sostenible.** Veamos ejemplos en nuestro país:

- Empresas de economía social:

Son empresas que colocan a las personas trabajadoras y al interés social en el centro de su actividad, apostando por el empleo digno, la igualdad de oportunidades y la sostenibilidad medioambiental. Un ejemplo sería el de las **Empresas de Inserción**, que facilitan el acceso al empleo de colectivos vulnerables. Existen redes que agrupan este tipo de empresas, como REAS (Redes de Economía Alternativa y Solidaria) <http://www.economiasolidaria.org>

- Mercados sociales: Son redes de producción, distribución y consumo de bienes y servicios que funcionan con criterios éticos, democráticos, ecológicos y solidarios, en un territorio determinado. Lo constituyen empresas y entidades de la economía social y solidaria junto con los y las consumidoras. Estos mercados alternativos fomentan el comercio local y sostenible y el consumo crítico. <http://www.konsumoresponsable.coop/mercado-social>

- Desmonetarización de la economía:

Promueve las relaciones entre organizaciones y personas sin mediación del dinero o moneda de curso legal. En esta línea destacamos redes de **moneda social** como el *Puma* en Sevilla, el *Chavico* en Granada o el *Zoquito* en Jerez de la Frontera. Además de estas monedas complementarias, existen variadas propuestas: **los bancos del tiempo**, las iniciativas de **trueque**, los **huertos sociales o solidarios y el consumo colaborativo** que prioriza el acceso a bienes y servicios frente a la posesión, a través de fórmulas de *economía compartida*.

El Buen Vivir en 10 pasos



- 1) Explora ideas y vivencias no basadas en lo material.
- 2) Cuida tanto tu entorno ambiental como el humano; dialoga con ambos.
- 3) Consume recursos en base a tus necesidades.
- 4) Prueba a no competir, coopera para lograr un bien colectivo.
- 5) Siéntete parte de una comunidad e implícate en temas que os afectan.
- 6) Busca redes de colaboración fuera de tu círculo más próximo.
- 7) Conoce otras culturas, otros saberes, y deja que te enseñen.
- 8) Si eres mujer, únete a otras; si eres hombre, apóyalas sin interferir.
- 9) Interésate por experiencias relacionadas con el Buen Vivir.
- 10) No existe un decálogo del Buen Vivir. El Buen Vivir se reescribe cada día, escuchando.



El modelo hegemónico de desarrollo tiene graves lagunas. Asistimos a la expansión de un sistema cuyo centro no es el ser humano sino el beneficio económico. Un sistema que aniquila la naturaleza, sobrepasa los límites del equilibrio planetario y es incapaz de lograr un reparto equitativo de la riqueza que genera, alimentando una espiral creciente de desigualdad, no sólo entre el Norte y el Sur sino en el interior mismo de los países ricos.

En nuestra sociedad de la información, saber más no nos está haciendo mejores. Las desigualdades y el deterioro del planeta aumentan. Esta sociedad mediática está contribuyendo a la homogeneización de nuestra forma de vida en términos culturales: una sociedad urbana, uniformizada, donde domina el pensamiento único, la superficialidad y los valores consumistas y donde peligran la riqueza cultural del planeta.

En este contexto, parece no vislumbrarse alternativa posible. Sin embargo, las alternativas existen y deben ser visibilizadas. Con este cuadernillo queremos contribuir a ello y a la toma de conciencia, capacidad crítica y de participación de la ciudadanía en todos los ámbitos, como base fundamental de la transformación social.

ASOCIACIÓN MADRE CORAJE

C/ Cañada Ancha S/N. 11591 Guadalcaçín. Jerez (Cádiz).

Tel. 956 33 20 26 / Mail: madrecoraje@madrecoraje.org