

# Calidad de vida, una noción poliédrica

Santiago Álvarez Cantalapiedra  
María Ángeles Durán  
Carolina del Olmo  
Mauricio León Guzmán

Selección de recursos:  
Susana Fernández Herrero

## Calidad de vida, una noción poliédrica

**Santiago Álvarez Cantalapiedra**

Director de FUHEM Ecosocial

**Maria Ángeles Durán**

Catedrática de Sociología Económica y profesora de investigación *ad honorem* en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)

**Carolina del Olmo**

Filósofa y directora de publicaciones en el Círculo de Bella Artes y de la revista *Minerva*

**Mauricio León Guzmán**

Docente de la Facultad de Ciencias Económicas, Universidad Central del Ecuador

Coordinación: FUHEM Ecosocial

Edita: FUHEM

C/ Duque de Sesto 40, 28009 Madrid

Teléfono: 91 431 02 80

Fax: 91 577 47 26

[fuheem@fuheem.es](mailto:fuheem@fuheem.es) [www.fuheem.es](http://www.fuheem.es)

Madrid, enero de 2017

FUHEM Ecosocial es un espacio de reflexión crítica e interdisciplinar que analiza los retos de la sostenibilidad, la cohesión social y la democracia en la sociedad actual.

Calidad de vida, vida buena, bienestar, Buen Vivir... son conceptos relacionados aunque diferentes que se entrecruzan y se complementan. Las firmas invitadas en este dossier exploran distintos ángulos del tema. **Santiago Álvarez Cantalapiedra** analiza distintos aspectos de la calidad de vida y, en concreto, sobre su relación con los recursos económicos; **Maria Ángeles Durán** examina las intersecciones entre el tiempo/los tiempos y la calidad de vida; **Carolina del Olmo** pone el acento en la reconstrucción de los vínculos, necesarios para una vida que merezca la pena ser vivida; y **Mauricio León Guzmán** aporta un sugerente análisis del Buen Vivir en clave polanyiana como base para un cambio de la matriz económica. El dossier se completa con una selección de recursos sobre la cuestión realizada por **Susana Fernández Herrero**, documentalista de FUHEM Ecosocial.

FUHEM Ecosocial  
Enero de 2017

## Sumario

### **Recursos económicos y calidad de vida**

Santiago Álvarez Cantalapiedra

### **Tiempo y calidad de vida**

Maria Ángeles Durán

### **Los cinco cerditos y la buena vida**

Carolina del Olmo

### **Economía para el Buen Vivir: un enfoque polanyiano**

Mauricio León Guzmán

### **Selección de recursos**

Susana Fernández Herrero

# Recursos económicos y calidad de vida

Santiago Álvarez Cantalapiedra

Director de FUHEM Ecosocial

En nuestro mundo convive la ostentación más despilfarradora con la necesidad más apremiante. Mientras esto ocurre, el planeta Tierra se encamina a velocidad de vértigo hacia una degradación de magnitudes incalculables. El ritmo de deterioro ecológico y social que estamos experimentando a escala planetaria exige que nos preguntemos con urgencia qué entendemos por una *vida buena*, pues no parece que podamos asumir como 'buenos' los actuales estilos de vida que niegan a la mayoría el presente y a la humanidad su futuro. Preguntarse acerca de la vida buena significa, en la práctica, indagar en los determinantes que permiten tanto el mantenimiento de la vida humana como su florecimiento y calidad.

La *calidad de vida* se presenta como un concepto cardinal en la evaluación de una sociedad, así como de sus políticas públicas y su legislación social. Sin embargo, el significado de esta expresión no siempre resulta claro. Hay quien lo presenta como sinónimo de producción y consumo y, a partir de ahí, da por hecho una correlación positiva con la renta y la riqueza. Conclusión: disfrutarán de una mayor calidad de vida aquellos que sean más ricos. Pero nuestra sabiduría nos hace resistirnos a una conclusión tan precipitada. Si tuviéramos que dar razones de lo que representa para cada uno de nosotros la expresión, seguramente hablaríamos de otras muchas cosas.

## Dimensiones de la calidad de vida

La idea de calidad de vida muestra diferentes dimensiones. Una de ellas se refiere al nivel de vida o acceso a una determinada cesta de bienes y servicios. Pero es más que eso, pues incluye también aquellos factores que van más allá de este aspecto material y que influyen en lo que valoramos de la vida. A nadie le extraña que en las respuestas a la pregunta acerca de una vida de calidad la gente incorpore habitualmente alusiones a la salud y al disfrute del tiempo libre y la compañía de sus seres queridos.

Así, pues, la calidad de vida es un concepto multidimensional que incorpora tanto lo que tenemos (dotación de recursos) como lo que hacemos (actividades), sin olvidar dónde y con quién estamos (las circunstancias en las que nos movemos). *Tener, hacer y estar* son dimensiones siempre presentes en la evaluación de la calidad de vida.<sup>1</sup> Cada una de

---

<sup>1</sup> Por supuesto, no todo depende de factores externos, por lo que se podría añadir a las tres anteriores una dimensión interna a la persona que recoja su equilibrio emocional, su carácter, su entendimiento, etc. Podemos referirnos a esta cuarta dimensión como la del «ser».

estas dimensiones entraña, a su vez, aspectos objetivos y subjetivos. Los aspectos objetivos se refieren a las oportunidades que se nos abren en relación con los recursos a los que podemos acceder, las actividades que podemos desarrollar o las circunstancias en las que nos toca vivir. Los aspectos subjetivos tienen que ver con las valoraciones cognitivas y los sentimientos (positivos y negativos) que suscita todo lo anterior. Veámoslo con un ejemplo. En una sociedad como la nuestra tener un empleo es clave para acceder a una renta que permita la posesión de una determinada cantidad de mercancías (*tener*). Pero también significa la posibilidad del desempeño de una actividad reconocida socialmente (*hacer*) y formar parte de la población activa vinculada a una serie de derechos (*estar*). Además se entremezclan elementos objetivos (condiciones de trabajo, oportunidades en la carrera profesional, etc.) y subjetivos (asociados a las valoraciones y sentimientos del puesto que se ocupa o de la tarea que se realiza) que influyen en el grado de satisfacción de las personas. Por todo ello, los aspectos del empleo concernidos con la calidad de vida trascienden lo meramente pecuniario. De ahí que la pérdida de empleo tenga, en términos de calidad de vida, un coste mayor que el que se desprende de la pérdida de ingresos. Las personas desempleadas suelen transmitir una baja valoración de sus vidas y es frecuente que acumulen más sentimientos negativos (tristeza, dolor) que positivos (alegría).

### **Determinantes de la calidad de vida**

Una vez resaltadas las dimensiones que abarca la noción de calidad de vida, cabe preguntarse por los aspectos que necesitaríamos cultivar para favorecerla y los obstáculos que deberíamos remover para no entorpecerla.

Tal vez pueda ayudar a responder estos interrogantes la mención de tres aspectos que se encuentran presentes en todas las cosas que logramos hacer y que representan elementos constitutivos del estado de una persona (estar bien alimentado, gozar de buena salud, evitar enfermedades, participar en la vida comunitaria, etc.). Esos elementos son los siguientes: los *recursos*, el *tiempo* y las *relaciones*. No vamos a entrar en su definición. Baste decir que son diversos, y que aquí nos referiremos únicamente a los recursos económicos (y, en particular, a la renta, a la riqueza y a los bienes y servicios que se pueden obtener con ellas).

Centremos, pues, nuestra atención en los recursos económicos, dado que en otros artículos de este mismo boletín se abordan las cuestiones referidas al tiempo y a las relaciones. No obstante, hay que tener presente que no son elementos independientes. No es difícil percatarse de que la provisión de unos recursos económicos requiere tiempo y se desarrolla en un marco de relaciones sociales. Debido a ello, los resultados en la obtención de un recurso (pongamos por caso, la renta destinada al consumo) suelen venir acompañados de situaciones problemáticas como consecuencia de la interacción con los otros dos elementos. Un ejemplo, entre tantos otros, son las frustraciones provocadas por la escasez de tiempo para realizar actos de producción o consumo que permitan acceder a un determinado nivel de vida. Estas frustraciones se muestran con mayor intensidad en

los extremos de la escala social, es decir, entre los más ricos y los más pobres. Unos y otros se enfrentan en esencia al mismo problema, pero por motivos diferentes: mientras que los primeros no disponen de tiempo suficiente para disfrutar todo lo que poseen, los segundos carecen de tiempo para alcanzar con su trabajo una renta suficiente que les permita consumir aquello que necesitan para vivir con dignidad. Resulta evidente que estas circunstancias tienen mucho que ver con un marco de relaciones laborales que, en la actualidad, se encuentra atravesado por la desigualdad y la precariedad. No faltarían ejemplos a la hora de mostrar cómo los recursos, los tiempos y las relaciones forman parte de una realidad profundamente intrincada.

### **Recursos económicos y calidad de vida**

Aunque la contribución de los recursos a la calidad de vida podría parecer obvia, las cosas están lejos de ser sencillas. Por motivos de espacio me referiré únicamente a dos cuestiones en absoluto menores. La primera tiene que ver con nuestras capacidades y habilidades en relación con la utilización de los recursos. La segunda con las dinámicas comparativas en relación con los recursos que obtenemos.

La primera cuestión aconseja enfatizar algo que con frecuencia olvidamos: los recursos son medios, nunca fines, y en cuanto medios se transforman en bienestar de forma diferente según las personas. Dependerá, en cualquier caso, de sus capacidades y habilidades. Hay individuos con muchos recursos, pero sin capacidad para disfrutarlos. Otros, por el contrario, aun cuando dispongan de menos recursos, pueden obtener mejores resultados en términos de calidad de vida al ser más hábiles en su aprovechamiento.

De ahí que la capacidad de obtener la mayor satisfacción de unos recursos económicos no sea ajena al cultivo de habilidades en la persona. Algunas se consiguen a través de procesos más o menos complejos de aprendizaje. Otras son tan comunes que no parecen habilidades al estar incorporadas en los rudimentos más elementales de la cultura compartida. En todo caso, es importante resaltar que estas habilidades difieren no sólo en lo tocante a la dificultad de su adquisición sino también en lo que se refiere a la cantidad de disfrute que proporcionan, y que ambos criterios son relevantes para evaluar los diferentes rasgos de la cultura de una sociedad que afectan a la calidad de la vida de sus miembros. En este sentido, resulta preocupante el sesgo productivista que las fuerzas económicas han logrado incorporar en los debates educativos durante las últimas décadas. La especialización cada vez más temprana que se les exige a los estudiantes podrá ser muy relevante desde el punto de vista de la eficiencia en la producción, pero desde luego no lo es para alcanzar una vida de mayor calidad. Educar desde el prisma de una vida buena exige precisamente todo lo contrario: formar personas generalistas capaces de hacer buen uso de sus oportunidades y lograr las mejores elecciones (y los mejores usos) en relación con los bienes y servicios a los que acceden. Me temo que no somos aún plenamente conscientes del precio que este sesgo productivista está suponiendo para la calidad nuestras vidas.

## La comparación social

Otra cuestión importante que surge en relación con los recursos es saber si su incremento contribuye a la mejora del bienestar de una sociedad. Existen numerosas investigaciones que han estudiado las conexiones entre el crecimiento de los ingresos *per capita* y el grado de satisfacción que muestran las personas con sus vidas. La conclusión es la siguiente: una vez que se supera cierto umbral de comodidad y satisfacción en las necesidades humanas, el bienestar en una sociedad poco tiene que ver con alcanzar mayores niveles de renta económica.

¿Por qué? Existen múltiples razones,<sup>2</sup> pero, tal vez, la principal tenga que ver con el hecho de que sentirse satisfecho con los propios ingresos no depende tanto del nivel de esos ingresos como de la comparación que establecemos con lo que ganan los demás. En otras palabras: llegado a un punto, la gente tiene muy en cuenta los ingresos relativos. Quizá con un ejemplo se comprenda mejor lo que se quiere decir. Se han hecho experimentos en los que se pedía a los participantes que eligieran entre dos opciones: en la primera, a una persona se le ofrece ganar 50.000 euros al año mientras que al resto sólo se les pagaría 25.000 euros de media; en la segunda, obtendría 100.000, pero el resto ganaría 250.000 euros. La mayoría de la gente que participó en el experimento se decantó por la primera opción. Preferían un nivel de ingresos menor siempre que su posición relativa fuera mejor. Somos así, qué le vamos a hacer, seres que continuamente estamos comparando nuestra suerte con la de los demás.<sup>3</sup> Esta manía comparativa hace que, aunque cada vez seamos más ricos, lo que verdaderamente nos importe sea comprobar que nuestras vidas no evolucionan peor que las de nuestros vecinos. Si no es así, por bien que nos vaya, no nos encontraremos satisfechos. Por eso, una vez superado cierto umbral de comodidad y satisfacción de las necesidades, poco aporta ya a la calidad de vida de una sociedad el incremento de ingreso y riqueza que experimente en su conjunto ese país.

Esto nos lleva a lo que se conoce como la «paradoja de la felicidad»: cuando las personas se hacen más ricas en relación con otras, se muestran más felices, pero si son las sociedades en su conjunto las que experimentan aumentos en la riqueza no está claro que se produzcan avances significativos en el bienestar general. Esta paradoja ha quedado contrastada con numerosos estudios. Cuando preguntamos a personas con diferentes niveles de renta sobre su felicidad se comprueba siempre que aquellas que disponen de mayores ingresos se autoproclaman más satisfechas con sus vidas que las relativamente más pobres. Esta circunstancia nos empuja a querer ganar más con la esperanza de que esa mayor

---

<sup>2</sup> Scitovsky, por ejemplo, apunta a cuatro explicaciones que tienen que ver con la satisfacción de la posición social, la satisfacción del trabajo, el disfrute de la novedad y la existencia de adicciones. Me he referido a ello en «Necesidades, satisfacciones y bienestar social en Tibor Scitovsky», *Revista de Economía Crítica*, n° 17, 2014, pp. 167-173. Disponible en: <http://revistaeconomiacritica.org/>

<sup>3</sup> La disposición a comparar nuestra fortuna con la de nuestros semejantes adopta diferentes formas. En algunas ocasiones queremos «ser más que los demás», en otras nos conformamos con «no ser menos que nuestros vecinos» y casi siempre deseamos mostrarnos «diferentes al resto». Lo he tratado con mayor detalle en «Economía política de las necesidades y caminos (no capitalistas) para su satisfacción sostenible», *Revista de Economía Crítica*, n° 16, 2013, pp. 167-194. Disponible en: <http://revistaeconomiacritica.org/>



prosperidad nos haga más felices. Sin embargo, las cosas cambian cuando se hacen comparaciones a lo largo del tiempo y entre países. En estos casos, las investigaciones muestran de forma reiterada que el grado de felicidad que las personas dicen disfrutar a lo largo de un periodo amplio de varias décadas no ha aumentado a pesar de que sus ingresos se hayan incrementado considerablemente en ese mismo período. En Estados Unidos, por ejemplo, los ingresos reales *per capita* se han triplicado desde la década de los cincuenta del siglo pasado, pero el porcentaje de personas que declaran sentirse muy felices no ha aumentado prácticamente nada desde entonces; en realidad, ha ido descendiendo paulatinamente desde mediados de los años setenta. De manera similar, cuando se comparan los resultados por países, a partir de un determinado nivel de ingreso capaz de garantizar una vida digna, no se aprecian diferencias considerables en el nivel medio de felicidad atribuible a la renta.

### **Enseñanzas para el diseño de las políticas económicas**

La obsesión por el crecimiento del Producto Interior Bruto (PIB), convertido en el principal objetivo de las políticas económicas, no parece justificada en términos de bienestar. Nada garantiza que el hacer crecer la renta de un país tenga traducción en la calidad de vida de su sociedad cuando ese país es ya suficientemente rico. Más bien, existen algo más que indicios que apuntan hacia lo contrario,<sup>4</sup> por lo que parecería más razonable diseñar políticas centradas en mejorar las capacidades y habilidades que permitan un mejor aprovechamiento de los recursos y oportunidades disponibles y ver la manera de manejar el afán de comparar nuestros logros con los de los demás. Más que empeñarnos en crecer a toda costa, mejor nos iría si aprendiésemos a combatir la envidia y a fomentar el altruismo. Vincular el bienestar personal al de los demás (altruismo) como alternativa al egoísmo (que no lo vincula) o a la envidia (que lo vincula de manera inversa) debería ser el principal objetivo de las políticas públicas. Desgraciadamente el sistema económico en el que vivimos se encarga de exacerbar la rivalidad y el egoísmo entre los seres humanos, por lo que no estaría de más recordar en los debates sobre la calidad de vida (y las políticas públicas que buscan promoverla) que el capitalismo constituye un obstáculo importante para una vida buena.

---

<sup>4</sup> Todo parece indicar que es así cuando consideramos también otros factores como los costes sociales y ecológicos asociados al crecimiento económico. Me he referido a ello en: «Los vínculos entre consumo y bienestar», *Estudios sobre el Consumo*, n° 66, Instituto Nacional de Consumo, 2003, pp. 41-55, y en *Divorcio entre crecimiento y bienestar sostenible: razones para la autocontención*, FUHEM Ecosocial, 2008, que se puede consultar en: [http://bit.ly/Crecimiento\\_bienestar-sostenible](http://bit.ly/Crecimiento_bienestar-sostenible)

# Tiempo y calidad de vida

**Maria Ángeles Durán**

Catedrática de Sociología Económica y profesora de investigación *ad honorem* en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)<sup>5</sup>

Tiempo, calidad y vida son tres conceptos difíciles de definir, aunque todo el mundo tenga una percepción subjetiva de en qué consisten.

El concepto de vida ha ocupado todo el arco del pensamiento y la investigación, desde los filósofos hasta los biólogos. Hoy asistimos al gran despliegue de medios tecnológicos en la búsqueda de algún tipo de vida fuera de la Tierra, quizá basada en elementos muy distintos de los que componen la vida sobre nuestro planeta. Otra cosa es la definición de vida humana, que cada día se ensancha con nuevas aportaciones referentes al momento de su inicio o de su final. Las últimas, por ejemplo, se refieren a la posibilidad de algún tipo de vida más allá de la muerte cerebral, y si esa vida puede realmente considerarse vida humana. En cuanto a sus comienzos, es apasionado y conflictivo el debate sobre cuándo, a partir de las primeras células, puede hablarse ya de vida humana. Ese es el debate que centra los conflictos ideológicos y sociales en torno al aborto o al reconocimiento de condición humana a los fetos.

En sus raíces, lo que este debate pone de manifiesto es la tensión entre el concepto de potencia y el de acto, o el de probabilidad y efectividad, que han estado presentes en nuestra cultura desde sus mismos orígenes. Entre la consideración de la vida humana en potencia (los óvulos, el semen) como verdadera vida humana y la limitación de este reconocimiento a los nacidos vivos que ya han alcanzado un cierto período de supervivencia tras el alumbramiento (de 24 horas en la mayoría de los casos, pero en algunas sociedades más tarde), hay múltiples ejemplos de las opciones que históricamente han elegido distintas sociedades. En este momento, la mayoría de las legislaciones se inclinan por fijar un plazo dentro de la gestación para el reconocimiento de que se trata de vida humana de facto y no sólo en potencia, sin que haya unanimidad

---

<sup>5</sup> Maria Ángeles Durán es autora de '*El valor del tiempo*' y otras publicaciones en este campo, que pueden accederse a través de la web Digital CSIC. Ha recibido el premio Nacional de Investigación en Ciencias Económicas, Sociales y Jurídicas Pascual Madoz y es *doctora honoris causa* por las Universidades de Valencia, Granada y Autónoma de Madrid. Colabora de modo habitual con entidades académicas y sociales internacionales.

sobre cuál es ese momento. En la mayoría de las sociedades sólo los nacidos vivos generan derechos civiles relativos a herencia y similares. En el umbral opuesto al nacimiento, el de la muerte, tampoco hay unanimidad; algunas de las creaciones culturales más arraigadas y complejas se refieren a formas de supervivencia de la vida después del momento físico de la muerte, y las innovaciones tecnológicas (conservación por hibernación, etc.) que permiten la detención o redefinición de la vida y la muerte ya se han instalado en la cultura popular, además de en la científica.

El tiempo, como puede verse, se entrecruza desde sus comienzos con el concepto de vida humana y sigue prolongándose en íntima asociación incluso después de la muerte.

La calidad de vida es un concepto que ha atraído principalmente la atención de cuatro sectores del pensamiento: económico, sociológico, psicológico y sanitario. De investigarla se ocupa, entre otras, la [\*International Society for Quality of Life\*](#). Comenzando por los sanitarios, la [\*Organización Mundial de la Salud\*](#) (OMS) ha declarado de modo contundente que su objetivo no es tanto añadir años a la vida como añadir vida a los años. Con esta declaración de objetivos, el tiempo cobra un lugar preeminente en la investigación y políticas sanitarias. En los países desarrollados, cada año aumenta más de un mes la esperanza de vida al nacer (algunos analistas la fijan en tres meses por año en los inicios del siglo XXI en España), lo que significa un crecimiento constante, aunque lento, de la longevidad. Sin embargo, los últimos años de vida son con frecuencia años difíciles, sobrecargados de enfermedades y padecimientos. Por eso, la Organización Mundial de la Salud se refiere implícitamente a la calidad de la vida, en contraposición a la cantidad de la vida. En este momento, tanto en España como en la mayoría de los países desarrollados, se están produciendo cambios legislativos para acomodarse a una nueva situación demográfica y tecnológica en la que la organización sanitaria y el conjunto de la sociedad puede evitar la muerte sin ser capaces de evitar la pérdida de la salud. El derecho a la vida se convierte en algunas circunstancias en una terrible obligación de vivir bajo pésima calidad de vida. Por ello, los legisladores están comenzando a aceptar que el derecho a la decisión sobre el final de la propia vida le corresponde más al ciudadano afectado que a ninguna otra institución.

En cuanto al pensamiento económico, hasta hace pocas décadas los indicadores de progreso, e implícita o expresamente los de calidad de vida, se identificaban casi exclusivamente con los indicadores de crecimiento de la producción de bienes y servicios que se intercambian mediante dinero en el mercado. Su síntesis eran los indicadores derivados del producto interior bruto (PIB) y, un paso más allá, los indicadores de producto interior bruto per cápita. Las críticas a los indicadores de progreso o desarrollo relacionados exclusivamente con el crecimiento de la producción han venido de la mano del pensamiento económico crítico, pero sobre todo ha surgido y se han desarrollado en el campo de la sociología, la psicología y el pensamiento político. El ciclo de vida se ha alargado y eso es, sin duda, una gran conquista, pero el tiempo diario disponible ganado en la producción de bienes gracias al avance tecnológico se ha desvanecido en gran parte por

la pérdida de tiempo debida a los transportes diarios y al aumento de fastidiosas gestiones burocráticas.

En el año 1995, en la Conferencia de la Mujer de Naciones Unidas (Pekín), se aprobó la llamada Plataforma de Acción, que aceptaron España y todos los países asistentes, lo que prácticamente quiere decir todo el mundo. En esta Plataforma de Acción se reconocía que los indicadores macroeconómicos del tipo PIB invisibilizan gran parte del esfuerzo económico en todos los países, y recomendaba una completa revisión del marco macroeconómico de análisis para dar cabida al trabajo no remunerado, especialmente el que se realiza dentro de los hogares sin mediar un intercambio monetario directo. En aquel momento no existían herramientas estadísticas que permitiesen generar nuevos indicadores, y por esa razón en todo el mundo se han desarrollado en las últimas décadas las llamadas Encuestas de Uso del Tiempo, que han permitido una visión más compleja de la economía real en todos los países. Los premios Nobel de economía Stiglitz y Sen, en un informe firmado junto a Fitoussi, han destacado recientemente esta misma necesidad, para que la economía del desarrollo no sea solamente una economía del mercado y para el mercado.

En España, según datos para el año 2010, que son los más recientes de la gran encuesta del INE sobre empleo del tiempo, el trabajo no remunerado que se produce diariamente es un tercio mayor que el trabajo que se incorpora al mercado. Con los datos de esta encuesta, y la anterior celebrada en 2003, resulta que en el corto periodo de siete años el tiempo dedicado en los hogares al cuidado no remunerado ha aumentado un 47%. Este enorme aumento se debe a varias causas: envejecimiento, mayor proporción de jubilados, desempleo, restricción de servicios públicos y rentas familiares, corrección política respecto al reparto de las cargas domésticas entre mujeres y hombres que conlleva un aumento del número declarado de horas dedicadas al hogar, y aumento real de la participación de los varones, especialmente de los jubilados y los jóvenes.

Con las encuestas de uso del tiempo se ha podido conocer mejor la estructura de distribución del tiempo entre distintos grupos sociales, tales como jóvenes y mayores, mujeres y hombres, ocupados y desempleados, así como sus diferencias territoriales, que en España son bastante visibles.

El tiempo aparece en dos ejes fundamentales: como un recurso escaso que no permite desempeñar actividades durante más de 24 horas diarias, y como un recurso flexible que obliga a estructurar el uso del tiempo de modo diferente a lo largo de un ciclo vital que cada vez se acrecienta más en las últimas etapas. Con una esperanza de vida que sobrepasa los ochenta años, y más de 20 por delante para quienes alcanzan los 65, el tiempo post-laboral, teóricamente tiempo de júbilo o jubilar, es ya más largo que el tiempo de juventud que transcurre entre los 15 y los 30 años.

La escasez de tiempo y el sentido de pobreza de tiempo disponible son más acusadas en las mujeres que en los varones. La disponibilidad de tiempo para sí mismo es mínima en las mujeres de edades centrales debido a su doble jornada, y la diferencia entre

el tiempo disponible para sí mismo entre hombres y mujeres es máxima en las edades avanzadas, porque los hombres abandonan el mercado de trabajo sin incorporarse plenamente a la producción de servicios en los hogares, en tanto que las mujeres continúan produciendo servicios en los hogares hasta que su salud precaria se lo impide.

Aunque el tiempo diario no puede expandirse, sí puede intensificarse el ritmo de actividad, la superposición de tareas. Gran parte de la llamada conciliación entre vida profesional y personal se resuelva así, densificando actividades dentro de reducidos márgenes de tiempo. La densificación no es el equivalente, o sólo remotamente, del aumento de productividad que propició la revolución industrial. La densificación es un mal menor, generalmente soportado porque sólo gracias a ella se obtienen los recursos imprescindibles para la supervivencia personal y la independencia económica.

La escasez de tiempo disminuye la calidad de vida; pero también la disminuye, paradójicamente, el exceso de tiempo, el tiempo desestructurado, la sensación de vacío y el no sentirse necesario. El paro consecuente a la crisis económica ha generado millones de horas libres entre los desempleados, pero con frecuencia no se traduce en mejora de su calidad de vida. El horror al vacío se manifiesta, sobre todo tras la jubilación, en agendas sobrecargadas de actividades voluntarias que no dejan resquicios libres. La conquista del tiempo libre se transforma en esos casos en el miedo al tiempo despoblado de deseos, proyectos, reconocimiento social y acciones participativas. Otras encuestas, en buena parte llevadas a cabo desde el Consejo Superior de Investigaciones Científicas en proyectos de investigación del Plan Nacional de la Ciencia, así como desde el Centro de Investigaciones Sociológicas, han aportado más información sobre aspectos subjetivos del uso del tiempo, y su relación con la calidad de vida. El INE ha aportado multitud de datos a través de la Encuesta de Condiciones de Vida, especialmente en el módulo sobre bienestar que se integró en la encuesta del año 2013, pero no se han introducido variables referentes al uso del tiempo, por lo que no es posible cruzar indicadores de tiempo y calidad subjetiva de vida en esta encuesta.

Lo que distintos estudios sobre sentimiento de bienestar o felicidad han puesto de relieve en diversos países es que no hay una asociación directa e intensa, determinante, entre los indicadores de producción o renta y los de felicidad o bienestar subjetivo. Las condiciones materiales de la existencia son muy importantes, pero no lo son menos otras condiciones como la disponibilidad de suficiente tiempo para la vida personal, el sentido de pertenencia, la posibilidad de hablar libremente con amigos o familiares y el sentimiento de sentirse querido.

# Los cinco cerditos y la vida buena

Carolina del Olmo

Filósofa y directora de publicaciones en el Círculo de Bella Artes y de la revista *Minerva*<sup>6</sup>

Hace unos dos o tres años, en la feria del libro de Valencia, conocí a una chica que escribía libros de meditación para niños. Estuvimos charlando un buen rato y me enseñó uno de sus cuentos. Era una adaptación de la clásica historia de 'Los tres cerditos', solo que, en lugar de construirse casas para protegerse del lobo, los gorrinos de su cuento intentaban construirse su felicidad, con la que protegerse de las inclemencias de la existencia. La verdad es que no recuerdo bien los detalles. Sé que el primer cerdito acumulaba riqueza y más riqueza. El segundo no sé si buscaba el poder, o se iba de fiesta todo el día... El caso es que a los dos, en un momento determinado de la historia, se les caían los palos del sombrero y se daban cuenta de que su vida era un asco. Recurrían entonces a la sabiduría del tercer cerdito, que vivía sobriamente, meditando y conociéndose a sí mismo. Y que les enseñaba gustoso los trucos de la meditación y el *mindfulness* con los que, él sí, había logrado llevar una vida buena y había alcanzado la felicidad y la paz interior.

No sé si logré disimular mi sorpresa y mi espanto: el cerdito feliz vivía absolutamente solo. No necesitaba a nadie ni, lo que es casi peor, nadie lo necesitaba. No cuidaba de nadie ni necesitaba cuidados. Era absolutamente independiente. Todo cuanto necesitaba para ser feliz lo encontraba en su porcino interior. Y también sus hermanos, una vez reeducados en la verdad de la meditación, marcharon cada uno por su lado a disfrutar en soledad de sus nuevos y auténticos dones.

La verdad, yo no podía creermelo que alguien considerara aquello un mensaje positivo para transmitir a sus hijos. Quizá para un adulto al que la vida ha vapuleado seriamente este tipo de *seudosolución* pueda suponer algún tipo de salida, un clavo ardiendo que puede ser mejor que nada. ¿Pero para un crío que solo está empezando?

Y sin embargo, estamos tan instalados en el individualismo ideológico (materialmente, me temo que dependemos de los demás tanto o más que en ningún otro momento de la historia) que sin darnos cuenta se nos cuela por todas partes. Desde el principio. Y me refiero al principio propiamente dicho: en el campo de la maternidad y la crianza la tendencia individualista es palmaria. Entre expertos en crianza y padres recientes más o menos leídos han tenido mucho éxito las ideas que subrayan la

---

<sup>6</sup> Carolina del Olmo es autora del libro *¿Dónde está mi tribu?*, Clave intelectual, Madrid, 2013.

importancia de un comienzo adecuado y saludable para criar adultos sanos y felices, como si las experiencias con los compañeros de su edad en el colegio y el instituto o el contexto de su vida adulta fueran comparativamente irrelevantes. La fuente de la que beben muchas de estas *seudoteorías* es el concepto de salud primal, que aboga por prestar especial cuidado al período intrauterino, el parto y el desarrollo del bebé durante los primeros meses. Se trata de una cuestión más o menos técnica que tiene su importancia y está relacionada con los avances en un campo novedoso como la epigenética. Esta rama de la biología estudia la forma en que el entorno puede afectar a la distinta expresión de un mismo material genético, resultando en diferencias individuales importantes sin que se medie ninguna modificación en la secuencia de ADN. Los efectos del medio serían particularmente importantes durante el desarrollo embrionario y, en el caso de los humanos, parece que también durante los primeros meses de crecimiento, cuando los bebés muestran mayor plasticidad.

A partir de esta información, hay autores como Michel Odent, médico francés defensor del parto natural y que tiene una buena legión de seguidores, que postulan la importancia extrema de cuidar el feto y el momento del parto como medio no solo de propiciar el desarrollo de una persona sana y feliz, sino incluso de dar forma a sociedades pacíficas y bien avenidas. Para Odent, la falta de salud emocional de la embarazada, el parto intervenido y poco respetado o la perturbación de la vinculación temprana madre-bebé estarían directamente relacionados con problemas sociales complejos como la adicción a las drogas o la criminalidad y podrían explicar y hasta predecir el grado de violencia de una determinada sociedad.

Sin llegar a estos extremos, prácticamente toda la literatura de crianza actual muestra un claro sesgo individualista, privilegiando siempre las explicaciones biologicistas o psicologistas para fenómenos que perfectamente admitirían una lectura más social o colectiva. Desde la depresión postparto –que otras lecturas han relacionado con la falta de apoyo real a la madre reciente– hasta el bufido que le sueltas a tu hijo pequeño cuando pierdes la paciencia, pasando por un amplio abanico de conductas de los propios niños. Sea cual sea la dificultad que te lleva a consultar un libro o una web de crianza, el remedio siempre es el mismo: introspección, intuición, instinto.

Y como ha explicado muchas veces el psiquiatra Guillermo Rendueles, lo mismo sucede con las dificultades de la vida adulta. Incluso los malestares de vertiente colectiva más evidente, como los laborales, reciben una lectura individualista que tiende a menospreciar la situación objetiva e impide buscar soluciones reales que suelen pasar por algún tipo de asociación o construcción colectiva.

Para Jean-Léon Beauvois –que es partidario del término yoísmo, para diferenciarlo del individualismo clásico y su defensa a ultranza del valor de cada ser humano– esta tendencia a sobrevalorar las causas psicológicas cuando intentamos explicar lo que hacemos, o incluso lo que nos ocurre, es uno de los puntales básicos de nuestra ideología. Para Beauvois, la ‘internalidad’ se complementa con un prestigio disparatado de una idea

bastante estrecha de autonomía o autosuficiencia que nos induce a pensar que no necesitamos a los demás para alcanzar nuestros objetivos: como ese tercer cerdito meditador.

Esta ideología cala tan hondo que si queremos pensar en un cerdito conectado con los demás que realmente pueda llevar una vida buena, casi seguro que llegamos al cerdito altruista. Este no salía en el cuento, pero es fácil imaginárselo: un cerdito entregado a hacer el bien a través de distintas formas de voluntariado, por ejemplo. Por supuesto, su concepción de la vida buena resulta mucho más simpática y es mucho más deseable socialmente que la del cerdito introspectivo. Pero, curiosamente, muestra un nivel semejante de desconocimiento de los procedimientos de la vida en común. El cerdito altruista hace el bien porque así se siente realizado. Helena Béjar ha estudiado el auge de este 'mal samaritano': gente que realiza por los demás tareas de voluntariado en ocasiones esforzadísimas y, sin embargo, interpreta sus buenas obras en términos puramente egoístas e individuales: 'esto me hace feliz', 'recibo mucho más de lo que doy', 'en realidad lo hago por mí'...

Naturalmente, no es que a uno no le pueda apetecer hacer algo bueno por los demás y experimentar placer con ello (de hecho, hacer el bien puede ser muy satisfactorio); lo que sucede es que no tiene mucho sentido que el motivo de hacer cosas buenas sea que te apetezcan o te hagan sentir bien. Lo más común es que hagamos esas cosas por otros motivos, y si acaso, luego nos contemos a nosotros mismos que lo hemos hecho por puro placer, porque nos apetecía. Sin embargo, nadie en su sano juicio puede decir que le apetece levantarse en mitad de la noche a atender a un bebé que llora o que le resulta satisfactorio cambiarle el pañal cuando toca. No 'elegimos' cambiar ese pañal ni experimentamos placer con ello, como tampoco deseamos visitar a nuestra anciana madre en el momento en que lo necesita ni preferimos hacer un favor a ese amigo que nos lo ha pedido. Lo que sucede es que nos sentimos responsables, comprometidos, obligados. En todo caso, lo que hemos elegido o preferido ha sido una determinada versión de la vida buena que conlleva importantes dosis de apoyo y cuidado mutuo y que admite en su seno una postergación de las propias preferencias o deseos. Sin embargo, estamos tan imbuidos de esa versión barata del individualismo y la autosuficiencia que nos resistimos incluso a reconocer y valorar nuestra capacidad de compromiso y de entrega, y nos cuesta aceptar que nos sentimos apelados por el reino de la obligación (por no hablar de lo que nos cuesta asumir y apreciar nuestra vulnerabilidad y nuestra dependencia, y con ellas, nuestra necesidad constante de apoyo). Y sin embargo, una vida buena no puede construirse a base de desublimación represiva, liberación del deseo e introspección para conocer y perseguir las propias preferencias.

Cada día, por poner un ejemplo, millones de madres y padres atienden a sus hijos porque es lo que deben hacer, sin pensar por ello que están sometidos, sin sacrificar su libertad en el camino y, en la mayoría de los casos, sin sentir realmente que han anulado su yo más profundo sacrificando sus deseos y apetitos. ¿Por qué, en cambio, en otros contextos –o incluso en ciertas lecturas de ese mismo contexto, el de la



maternidad/paternidad– nos esforzamos por comportarnos de otro modo más ‘libre’ o, al menos, por interpretar nuestros actos según otros patrones? Es como si pensáramos que aceptar las nociones de compromiso, entrega y obligación implica llevarnos el *pack* completo de sumisión, sacrificio y negación de nuestros propios deseos que, en particular las mujeres, hemos recibido en herencia durante demasiados años. Pero no tiene por qué ser así. Por supuesto, habrá que poner todos los medios para seguir luchando contra esta contraparte negativa del compromiso y la interdependencia en la que muchas han quedado atrapadas, pero lo que está claro es que sin la parte positiva no vamos a ningún lado.

La vida buena solo es posible con apoyo mutuo, tejiendo redes, participando en la vida cívica, asociándonos. Y atreviéndonos a depender y a que dependan de nosotros. Por eso el proyecto neoliberal es tan dañino y produce tanto malestar, porque disuelve constantemente los cementos sociales y dificulta cada día la tarea de reconstruirlos. Por eso la precariedad que se impone en cada vez más ámbitos es tan perjudicial, porque lo que tiene de realmente distintivo es la individualización de sus víctimas. Y por eso la irrupción reciente de esos movimientos protosindicales de apoyo mutuo que buscan crear redes en esos entornos especialmente deshilachados es una excelente noticia.

En las últimas semanas se ha hablado mucho de feminizar la política. Fundamentalmente se trata de llevar a la arena pública las cuestiones (y las formas) que han estado invisibilizadas y a menudo confinadas en la esfera privada precisamente porque eran tarea de las mujeres: las relacionadas con el sostenimiento de la vida, con el cuidado de las redes de interdependencia, con la atención a la vulnerabilidad. Hay quien dice que la idea, o al menos la terminología, de la feminización invita a la confusión y tiende a perpetuar esa asignación de roles que cualifica a las mujeres como más aptas para dar cuidados al tiempo que ningunea a los hombres que cuidan. A mí la verdad es que el término me gusta: cuando intentamos no caer en la trampa sexista-consumista de los juguetes de niña o de niño, indefectiblemente tendemos a privilegiar los clasificados como de niño porque nos resultan más... neutros. Pues ya es hora de desplazar lo neutro hacia el otro polo, de mover un poco la ventana Overton del género hacia el lado de las mujeres.

En su interesante artículo ‘Maternal Thinking’ Sara Ruddick se preguntaba: ‘¿Tienen las mujeres culturas, tradiciones y preguntas que deberíamos insistir en trasladar a la esfera pública?’. Para mí (y también para Ruddick) la respuesta es sí. Claro que sí. Y rápido, antes de que se pierdan. Porque sería estupendo que, como piensan algunas autoras, las mujeres fuéramos por naturaleza inmunes al tipo de socialización del *homo economicus*, ese individuo adulto y pretendidamente autosuficiente que desprecia e invisibiliza la vulnerabilidad propia y ajena y los cuidados que exige, y solo se mueve por estímulos de coste-beneficio. Pero no es así. En nuestra sociedad una mayoría de mujeres –me temo que cada vez menos– y una minoría de hombres tenemos un bagaje de experiencias, ideas y valores relacionados con el cuidado que es preciso conservar, compartir y propagar. Un bagaje que está amenazado. Seguramente han sido las formas

de socialización típicamente femeninas que buscaban producir cuidadoras eficaces y amorosas las que han preservado o propiciado algunos principios y prácticas que el rodillo mercantil ha ido destruyendo en otros ámbitos cuestiones relacionadas con la vulnerabilidad, la interdependencia y el cuidado. Pero el que estas prácticas y estos principios propios de la ética del cuidado aparezcan trenzados muchas veces con una historia patriarcal de sumisión no nos puede hacer tirar el niño con el agua sucia. Como tampoco tendría ningún sentido rechazar la capacidad de liderazgo o algunos principios éticos universalistas por estar vinculados con una socialización típicamente masculina o una posición de poder.

Desde esta perspectiva, la insistencia en denunciar una y otra vez el empleo a tiempo parcial, o las excedencias y jornadas reducidas por cuidados como pasos atrás, como puras lacras contra las que hay que luchar, solo por el hecho de que son mayoritariamente las mujeres las que se acogen a estas formas laborales, entraña una gran ceguera. En la lucha contra la especialización de las mujeres en el ámbito de los cuidados y por nuestro derecho a entrar en cualquier ámbito profesional en igualdad de condiciones, no podemos sacrificar ese bagaje que hemos acumulado en forma de habilidades de socialización, apoyo mutuo y cuidados. Un bagaje que es hoy imprescindible para reformular la vida política, económica y cívica. Del mismo modo, tampoco vamos a renunciar a esa lucha (ni a otras) porque prefiramos estar en casa cuidando: todavía queremos tenerlo todo, pero esta vez en serio.

Un cerdito (o quizá una cerdita) que busque la vida buena podría apuntarse al grupo local de la PAH, afiliarse a algún sindicato, tomar parte en la banda de música o en un equipo deportivo del barrio, dar clases de su idioma para inmigrantes recién llegados en una escuela autogestionada, visitar a sus hermanos regularmente, cuidar de sus amigos y vecinos y participar en las batidas colectivas en contra del lobo (el lobo que la obliga a trabajar 40 ó 50 horas a la semana o la condena al paro y la precariedad).

# Economía para el Buen Vivir: un enfoque polanyiano

**Mauricio León Guzmán**

Docente de la Facultad de Ciencias Económicas, Universidad Central del Ecuador

El Buen Vivir (BV) se define como vida plena e implica la armonía interna de las personas, con la comunidad y con la naturaleza. Desde la perspectiva de Karl Polanyi, se caracteriza la economía para el BV como sustantiva, social y ecológica. Se analiza las preguntas ¿qué producir? y ¿para quién producir?, y los principios de suficiencia, reciprocidad y solidaridad de una economía arraigada a la sociedad humana y la naturaleza.

## ¿Qué es el Buen Vivir / *Sumak Kawsay*?

La Constitución del Ecuador del año 2008 incorporó la noción del Buen Vivir (BV) o *Sumak Kawsay* (SK), la cual está inspirada en la cosmovisión de los pueblos indígenas. La propuesta del BV en Ecuador surge en un contexto mundial de gran preocupación por la sostenibilidad del planeta, amenazada fundamentalmente por el calentamiento global.<sup>7</sup> El desarrollo económico está rebasando los límites ecológicos de la naturaleza,<sup>8</sup> lo cual puede restringir el BV de las generaciones presentes y futuras.

A partir de la Constitución se entiende el BV como el goce efectivo de los derechos de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades, y el ejercicio de sus responsabilidades, en un marco de democracia participativa, convivencia armónica ciudadana y convivencia armónica con la naturaleza, en el que prevalece el bien común y el interés general. La convivencia armónica ciudadana comprende la interculturalidad, el respeto a las diversidades y el respeto a la dignidad de las personas y las colectividades. La vida armónica con la naturaleza implica la garantía de sus derechos. Por un lado, el derecho a que se respete integralmente su existencia y el mantenimiento y regeneración de sus ciclos vitales, estructura, funciones y procesos evolutivos. Y, por otro lado, el derecho a la restauración en caso de haber sido afectada. Así, el BV tiene que ver con los derechos de las personas, los derechos colectivos y los derechos de la naturaleza.

---

<sup>7</sup>Papa Francisco, «Carta Encíclica Laudato Si'», disponible en: [http://w2.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco\\_20150524\\_enciclica-laudato-si.html](http://w2.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html), 2015. Acceso: 29 de marzo de 2016.

<sup>8</sup> W. Steffen et al., «Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet», *Science*, 347 (6223), 2015.

Adicionalmente, a partir de las varias corrientes de pensamiento sobre el BV en el Ecuador,<sup>9</sup> <sup>10</sup> se lo puede definir como vida plena y comprende la armonía interna de las personas, armonía social con la comunidad y entre comunidades, y armonía con la naturaleza.<sup>11</sup> Es decir, para vivir bien se requiere que el ser humano esté en equilibrio consigo mismo, con otros seres humanos y con la naturaleza.<sup>12</sup>

### **Economía para el Buen Vivir: ¿Qué producir? ¿Para quién producir?**

Carlos Viteri escribió en 1993 el primer texto en Ecuador que hace referencia al BV. Allí señala que no puede haber vida armónica sin una tierra prodigiosa y sin mal. Se refiere a que el individuo vive en sociedad, la cual se basa en los principios de igualdad, solidaridad y reciprocidad, y vive en comunión o equilibrio con la naturaleza que, a su vez, tiene una dimensión material que debe ser renovada, recreada y protegida, y una dimensión espiritual que es parte de la vida. Viteri se refiere también a las vidas, humanas y no humanas, que se renuevan y recrean en los territorios.<sup>13</sup>

El pensamiento indigenista sobre el BV se puede relacionar con el pensamiento de Karl Polanyi. Block señala que durante siglos las sociedades reconocieron la dimensión sagrada de la naturaleza y la vida humana y que es imposible reconciliarla cuando se subordina el trabajo y la naturaleza al mercado.<sup>14</sup> Karl Polanyi sostiene la tesis de que el mercado autorregulado es una utopía total y que «no podría existir durante largo tiempo sin aniquilar la sustancia humana y natural de la sociedad; habría destruido físicamente al hombre y transformado su ambiente en un desierto».<sup>15</sup>

La noción del BV parece corresponder a la de una sociedad antigua o tradicional en la que la economía está integrada con la sociedad y la naturaleza, y en la que la tierra y el hombre son inseparables. Asimismo, en ella está implícita una noción de economía sustantiva: intercambio con la naturaleza y lo social para lograr los medios que permitan el sustento o satisfacción de las necesidades materiales. Esto contrasta con las sociedades actuales de mercado en las que la sociedad tiende a estar subordinada al mercado y en las que el significado dominante de la economía es el formal: la elección entre usos alternativos de medios escasos.<sup>16</sup>

---

<sup>9</sup> M. Le Quang y T. Vercoutère, *Ecosocialismo y Buen Vivir: Diálogo entre dos alternativas al capitalismo*, IAEN, Quito, 2013.

<sup>10</sup> A.L. Hidalgo-Capitán y A.P. Cubillo-Guevara, «Seis debates abiertos sobre el sumak kawsay», *Íconos Revista de Ciencias Sociales*, 48, 2014, p. 25-40.

<sup>11</sup> A. Acosta, «El buen vivir: una conversación con Alberto Acosta», disponible en: <http://horizontal.mx/el-buen-vivir-una-conversacion-con-alberto-acosta/>, 2015. Acceso el 29 de marzo de 2016.

<sup>12</sup> J.L. Coraggio, *Economía social y solidaria: el trabajo antes que el capital*, Abya Yala-FLACSO, Quito, 2011.

<sup>13</sup> C. Viteri, «Mundos míticos» en Paymal N. y Sosa C. (eds.), *Mundos amazónicos. Pueblos y culturas de la Amazonia Ecuatoriana*, Ediciones Sinchi Sacha, Quito-Ecuador, 1993, p. 149-150.

<sup>14</sup> F. Block, «Introducción» en Polanyi K., *La Gran Transformación: los orígenes políticos y económicos de nuestro tiempo*, Fondo de Cultura Económica, México, 2006, p. 29.

<sup>15</sup> K. Polanyi, *La Gran Transformación: los orígenes políticos y económicos de nuestro tiempo*, Fondo de Cultura Económica, México, 2006 [1944], p. 49.

<sup>16</sup> K. Polanyi, «La economía como actividad institucionalizada», *Revista de Economía Crítica*, 20, 2015 [1957], p. 192, 195.

Por lo tanto, una economía para el BV debe definirse en términos sustantivos, es decir, de tal forma que la economía no esté aislada de la sociedad y de la naturaleza y se priorice el sustento antes que la escasez. Es necesariamente una economía integrada o arraigada a la sociedad y la naturaleza, una economía social y ecológica. En esa dirección, sobre la base de las definiciones de economía que realizan Coraggio<sup>17</sup>, Chang<sup>18</sup>, Figueroa<sup>19</sup> y Martínez y Roca<sup>20</sup>, se puede modificar la definición de Coraggio de la siguiente manera: la economía es el subsistema de procesos de producción, distribución, circulación y consumo –parte de un sistema físico más amplio, abierto a los flujos de energía, materiales y residuos, llamado biósfera–, que a través de principios, normas, valores, instituciones, motivaciones y prácticas, en cada momento histórico organizan las comunidades y sociedades para obtener los satisfactores o las bases materiales de resolución de las necesidades y deseos legítimos de todos sus miembros, actuales y de futuras generaciones, de modo de permitir la reproducción ampliada y desarrollo de la vida, sosteniendo los equilibrios materiales, psíquicos y espirituales de las personas, los equilibrios interpersonales y entre comunidades y el equilibrio con la naturaleza, es decir, el BV. En esta definición, la economía es un medio para el logro del BV o vida plena o armónica, que es lo sustantivo o fundamental.

Por otra parte, Polanyi define empíricamente las mercancías como «objetos producidos para su venta en el mercado» y, por tanto, sujetos al «mecanismo de la oferta y la demanda que interactúa con el precio».<sup>21</sup> En consecuencia, el trabajo, la naturaleza y el dinero no son mercancías debido a que no han sido producidos para su venta, pero al tratarlas ‘como si’ lo fueran se incurre en una ficción, de allí que se las puede denominar como mercancías ficticias para distinguirlas de las mercancías reales o genuinas. El trabajo es una actividad humana propia de la vida, la naturaleza no ha sido producida por los seres humanos y el dinero, que otorga poder de compra, tampoco se produce sino que surge a través de la banca privada o pública.<sup>22 23</sup>

El desarrollo de una economía para el BV consiste en la construcción social y democrática de formas de integración de la economía humana en instituciones económicas y extraeconómicas que lo conviertan en socialmente sostenible y ecológicamente sustentable. Es decir, es parte de un contramovimiento que protege a la sociedad humana y la naturaleza frente a los daños sociales y ecológicos que provoca la tendencia autodestructiva de la utopía neoliberal que promueve el libre mercado y una economía de mercado autorregulada desarraigada o autónoma de la sociedad que tiende a mercantilizar la naturaleza, el trabajo y del dinero. Por lo tanto, requiere la formulación

---

<sup>17</sup> J.L. Coraggio, *Op. cit.*, 2011, p. 286, 345-346.

<sup>18</sup> H.J. Chang, *Economics: The User's Guide*, Penguin Books, London, 2014, p. 15-19.

<sup>19</sup> A. Figueroa, *Growth, employment, inequality, and the environment: unity of knowledge in economics*, Palgrave Macmillan, New York, 2015, p. 5.

<sup>20</sup> J. Martínez y J. Roca, *Economía ecológica y política ambiental*, Fondo de Cultura Económica, México, 2006, p. 11-15.

<sup>21</sup> K. Polanyi, *Op. cit.*, 2006 [1944], p. 122-123.

<sup>22</sup> F. Block, *Op. cit.*, p. 28.

<sup>23</sup> K. Polanyi, *Op. cit.*, 2006 [1944], p. 122-123.

de políticas que arraiguen la economía a la sociedad y la naturaleza y que desmercantilicen el trabajo, la naturaleza y el dinero. La desmercantilización puede concebirse como el conjunto de las políticas e instituciones que fijan límites al tratamiento como mercancías de estos elementos de la economía.

En las sociedades de mercado, la sociedad y la naturaleza tienden a estar subordinadas a las economías de mercado mientras que en las sociedades con mercado la economía y los mercados están arraigados o integrados en la sociedad. Según Polanyi, cuando se incluyen los seres humanos y la naturaleza en el mecanismo del mercado, «se subordina la sustancia de la sociedad misma a las leyes del mercado».<sup>24</sup> Aquí se observa nuevamente que para Polanyi lo sustantivo está conformado por los seres humanos y la naturaleza, de allí que la economía sustantiva debe estar centrada en ellos.

En la economía para el BV preocupa además de la supervivencia de la especie humana, la vida de las otras especies no humanas y los ecosistemas.<sup>25</sup> Por lo tanto, la economía para el BV debe concebirse como un subsistema abierto a la entrada de flujos físicos de insumos no económicos obtenidos de la naturaleza o medio ambiente como, por ejemplo, flujos de energía y materiales, así como a la expulsión de flujos físicos de residuos hacia la naturaleza como, por ejemplo, flujos de energía degradada o calor disipado y de desechos materiales. En consecuencia, los procesos económicos de producción, distribución, circulación y consumo están sujetos a los límites biofísicos del planeta, lo que implica que el crecimiento económico no puede ser ilimitado y debe subordinarse al mantenimiento del equilibrio o armonía con la naturaleza. Así, la economía para el BV sería una economía ecológicamente sustentable.

### *Buen Vivir y los límites sociales y ecológicos a la riqueza*

El BV a través del principio de suficiencia limita la creación de riqueza: obtener de la naturaleza sólo lo necesario para la subsistencia. Esto impone el vivir una vida con simplicidad,<sup>26</sup> sin un exceso de acumulación material que ponga en riesgo los derechos de la naturaleza. De hecho, la abundancia que se ha logrado actualmente en el mundo sería suficiente para satisfacer las necesidades básicas de toda la población mundial.<sup>27</sup>

En el BV las justificaciones para limitar la riqueza son la existencia de desigualdades económicas que rompen la armonía social y la acumulación de riqueza que afecta la armonía con la naturaleza. El compartir los excedentes aparece como un deber moral de los ricos. Las grandes desigualdades del ingreso y la riqueza afectan la armonía social en la comunidad. En tal sentido, se asemeja al principio de comunidad expuesto por el filósofo Cohen: «el requerimiento central de la comunidad es que a las personas les importe y, cuando sea necesario y posible, se preocupen por la suerte de los demás. Y

---

<sup>24</sup> *Ibidem*, p. 122.

<sup>25</sup> C. Viteri, *Op. cit.*, p. 149.

<sup>26</sup> Papa Francisco, *Op. cit.*, p. 49.

<sup>27</sup> R. Skidelsky y E. Skidelsky, *¿Cuánto es suficiente? Qué se necesita para una «buena vida»*, Crítica, España, 2012, p. 26.

también que les importe preocuparse los unos de los otros».<sup>28</sup> Para Cohen, el principio de comunidad limita las desigualdades, incluso las no injustas, cuando estas son muy grandes y afectan la vida en comunidad.

Para el BV, en su visión integral u holística, no se puede separar la naturaleza de la comunidad o de las personas. El ser humano es un individuo que es parte de la comunidad y de la naturaleza.<sup>29</sup> En consecuencia, la armonía con la naturaleza, en conjunto con los principios de suficiencia, reciprocidad y solidaridad implica que tener o no tener mucho y que dañar o no dañar el ecosistema mucho no son problemas separados. Polanyi lo explica cuando señala que uno de los problemas de la lógica utópica de los mercados autorregulados es aislar la naturaleza de las instituciones humanas y que tradicionalmente «la tierra y la mano de obra no están separadas; el trabajo forma parte de la vida, la tierra sigue siendo parte de la naturaleza, la vida y la naturaleza forman un todo articulado».<sup>30</sup> Asimismo, en la noción del BV, el principio de relacionalidad –todo está interrelacionado con todo– significa que si se afecta negativamente a la naturaleza, se está también afectando a los seres humanos que la integran.

### *Buen Vivir, necesidades y deseos*

El principio de suficiencia del BV hace una referencia implícita a la diferenciación entre la satisfacción de necesidades y deseos legítimos y la insaciabilidad económica de los deseos ilegítimos. Coraggio afirma que sería una utopía imponer a la economía la satisfacción de todos los deseos y que esta debe orientarse a satisfacer las necesidades y deseos legítimos, los cuales para ser tales deben ser legitimados socialmente mediante procesos democráticos de deliberación, acuerdos y decisión.<sup>31 32</sup>

Skidelsky y Skidelsky diferencian entre las necesidades, que son finitas, y los deseos, que son infinitos, para cuestionar el crecimiento económico ilimitado que está orientado a satisfacer los crecientes deseos. Los autores definen el concepto de insaciabilidad económica como el deseo humano permanente de tener más y más dinero, que se origina cuando comparamos nuestra riqueza con la de los otros y pensamos que lo que tenemos es insuficiente. Afirman que el capitalismo ha exacerbado características propias de la naturaleza humana como la codicia y la envidia. Abogan por el principio de cordura que consiste en vincular la escasez a las necesidades, y no a los deseos, lo que implicaría que el problema no es de escasez sino de abundancia. Sin embargo, la economía de mercado competitiva y monetaria nos induce a querer siempre más, a pensar que más es mejor, aun cuando estamos en capacidad de ajustar los deseos a las necesidades.<sup>33</sup> Por su parte,

---

<sup>28</sup> G.A. Cohen, «¿Por qué no el socialismo?» en Cohen G.A., *Por una vuelta al socialismo o cómo el capitalismo nos hace menos libres*, Siglo XXI Editores, Buenos Aires-Argentina, 2014, p. 191-192.

<sup>29</sup> C. Viteri, *Op. cit.*, p. 149-150.

<sup>30</sup> K. Polanyi, *Op. cit.*, 2006 [1944], p. 238.

<sup>31</sup> J.L. Coraggio, *Op. cit.*, 2011, p. 261-264.

<sup>32</sup> J.L. Coraggio, «Polanyi y la economía social y solidaria en América Latina» en Coraggio J.L. et al., *¿Qué es lo económico?*, 2014, Abya Yala, Quito, p. 101.

<sup>33</sup> R. Skidelsky y E. Skidelsky, *Op. cit.*, p. 15, 26.

la encíclica *Laudato si* del Papa Francisco convoca a seguir el principio de ‘menos es más’ y un retorno a la simplicidad.<sup>34</sup>

### **A manera de conclusión: cambio estructural para el Buen Vivir**

A partir de la definición de economía para el Buen Vivir es posible plantear una definición de cambio estructural o cambio de la matriz económica como la transformación de los principios, normas, valores, instituciones, motivaciones y prácticas y de los procesos de producción, circulación, distribución y consumo de los satisfactores de las necesidades y deseos legítimos de las generaciones presentes y futuras de tal forma que la economía humana esté arraigada o integrada en la sociedad y en la naturaleza, y se garantice el BV. El arraigo de la economía a la sociedad comprende su sujeción a los límites sociales tal que se procure una vida en armonía con la comunidad y entre comunidades, y el arraigo a la naturaleza y su sujeción a los límites biofísicos tal que se logre una vida en armonía con ésta.

Así, el cambio estructural es la transformación de una sociedad de mercado a una sociedad con mercado<sup>35 36</sup> y de una sociedad que domina y daña la naturaleza a una sociedad que la cuida y protege respetando sus derechos. En términos de Polanyi, esta transformación implica la desmercantilización o destrucción de la ficción de las mercancías ficticias –trabajo, tierra (naturaleza) y dinero–, es decir, sacarlas del mercado al fijar sus precios y las condiciones contractuales esenciales fuera del mercado.<sup>37</sup> El cambio estructural implica poner límites a los mercados autorregulados en sus funciones de asignación de recursos y creación de precios en los ámbitos del trabajo, la naturaleza y el dinero, subordinándolos democráticamente a la sociedad. Pero también comprende el conservar y promover otras formas de integración como la reciprocidad y la redistribución.

En definitiva, el Buen Vivir requiere elaborar e impulsar políticas democráticas que protejan a la sociedad humana y a la naturaleza de la tendencia autodestructiva del libre mercado.<sup>38 39 40</sup>

---

<sup>34</sup> Papa Francisco, *Op. cit.*, p. 49.

<sup>35</sup> K. Polanyi, *Op. cit.*, 2006 [1944], p. 312.

<sup>36</sup> J.L. Coraggio, *Op. cit.*, 2014, p. 114.

<sup>37</sup> K. Polanyi, *Op. cit.*, 2006 [1944], p. 311-312.

<sup>38</sup> F. Block, *Op. cit.*, p. 36-41.

<sup>39</sup> K. Polanyi, *Op. cit.*, 2006 [1944].

<sup>40</sup> J. L. Coraggio, *Op. cit.*, 2014, p. 132.

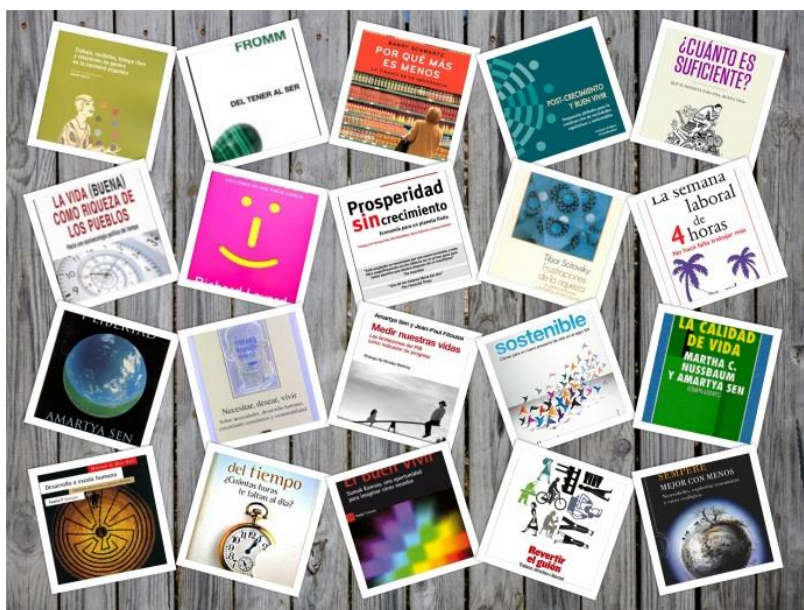


## CALIDAD DE VIDA: Selección de Recursos

Susana Fernández Herrero

Centro de Documentación, FUHEM-Ecosocial

### Recopilación bibliográfica



Esta recopilación de libros conjuga lecturas de referencia con títulos de reciente publicación, que nos ofrecen diferentes perspectivas en torno a la calidad de vida, desde las necesidades y las satisfacciones humanas, la prosperidad y la felicidad sostenible. El abanico de temas tratados abarca desde cómo medimos nuestra calidad de vida o cuánto es suficiente a la tiranía de la abundancia, el desarrollo a escala humana, y el valor del tiempo. Encontraremos textos de: Alberto Acosta, Amartya Sen, Martha Nussbaum, Manfred Max-Neef, María Ángeles Durán, Richard Layard, Tibor Scitovsky, Jorge Riechmann, Tim Jackson, Joseph Stiglitz, Erich Fromm, Robert y Edward Skidelsky, René Ramírez, Barry Schwartz y Alberto Zuazua.



**ACOSTA, Alberto**

*El Buen vivir: Sumak Kawsay, una oportunidad para imaginar otros mundos*

Barcelona: Icaria, 2013, 190 págs.

**CASASSAS, David** (coord.)  
*Revertir el guion: trabajos, derechos y libertad*  
 Madrid: Catarata, 2016, 237 págs.



**DURÁN, María Ángeles**  
*El valor del tiempo: ¿Cuántas horas te faltan al día?*  
 Madrid: Espasa-Calpe, 2006, 285 págs.

**ENDARA, Gustavo** (coord.)  
*Post-crecimiento y Buen Vivir*  
 FES-ILDIS, Quito-Ecuador, 2014, 214 págs.



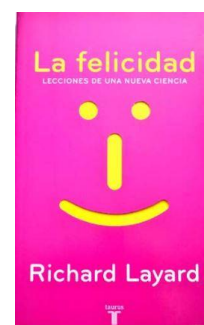
**FERRISS, Timothy**  
*La semana laboral de 4 horas: no hace falta trabajar más*  
 Barcelona: RBA, 2016, 478 págs.

**FROMM, Erich**  
*Del tener al ser*  
 Paidós Nueva Biblioteca, Barcelona, 2007, 168 págs.





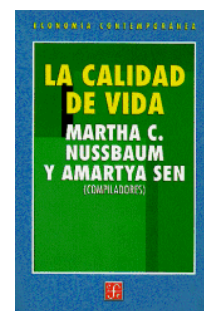
**JACKSON, Tim**  
*Prosperidad sin crecimiento*  
 Icaria, Barcelona, 2011, 280 págs.



**LAYARD, Richard**  
*La felicidad. Lecciones de una nueva ciencia*  
 Taurus, Madrid, 2005, 320 págs.



**MAX-NEEF, Manfred A.**  
*Desarrollo a escala humana: conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*  
 Icaria, Barcelona, 1994, 148 págs.



**NUSSBAUM, Martha y Amartya Sen (comp.)**  
*La calidad de vida*  
 México: Fondo de Cultura Económica, 1996, 588 págs.



**OLMO, Carolina del**  
*¿Dónde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista*  
 Madrid: Traficantes de sueños, 2013, 232 págs.

**PNUD**

*Informe de Desarrollo Humano 2010, La verdadera riqueza de las naciones: Caminos al desarrollo humano.*

Madrid: Mundi Prensa 2010, 252 págs.



**PRIETO, Carlos (dir.)**

*Trabajo, cuidados, tiempo libre y relaciones de género en la sociedad española* Madrid: Cinca, 2015, 315 págs.

**RAMÍREZ G., René**

*La vida (buena) como riqueza de los pueblos: hacia una socioecología política del tiempo*

IAEN-INEC, Quito-Ecuador, 2012, 128 págs.



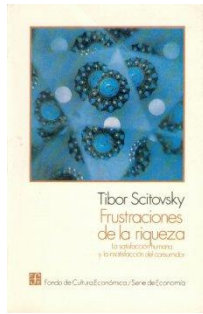
**RIECHMANN, Jorge (coord.)**

*Necesitar, desear, vivir: sobre necesidades, desarrollo humano, crecimiento económico y sustentabilidad* Madrid. Catarata, 1998, 351 págs.

**SCHWARTZ, Barry**

*Por qué más es menos: la tiranía de la abundancia* Taurus, Madrid, 2005, 280 págs.





**SCITOVSKY, Tibor**

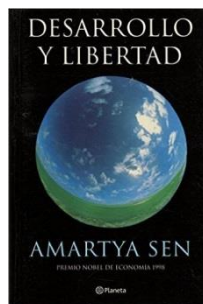
*Frustraciones de la riqueza. La satisfacción humana y la insatisfacción del consumidor*

FCE, México, 1986, 303 págs

**SEMPERE, Joaquim**

*Mejor con menos: necesidades, explosión consumista y crisis ecológica*

Barcelona: crítica, 2008, 267 págs



**SEN, Amartya**

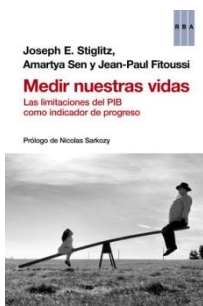
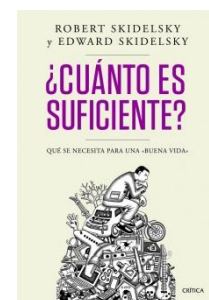
*Desarrollo y libertad*

Planeta, Barcelona, 2000, 440 págs.

**SKIDELSKY, Robert y Edward Skidelsky**

*¿Cuánto es suficiente?*

Crítica, Barcelona, 2012, 272 págs.



**STIGLITZ, Joseph E., Amartya Sen y Jean-Paul Fitoussi**

*Medir nuestras vidas: las limitaciones del PIB como indicador de progreso*

RBA, Barcelona, 2013, 208 págs.



**ZUAZUA, Alberto**

*Felicidad sostenible: claves para un nuevo proyecto de vida en el siglo XXI*  
Barcelona: Paidós, 2012, 317 págs.

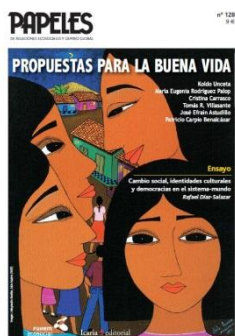


## Revista PAPELES



Dentro de la revista [PAPELES](#) hemos recogido debates en torno al buen vivir y a la calidad de vida, y las críticas a las ideas de desarrollo y bienestar orientadas únicamente a incrementar el nivel de ingreso y la riqueza monetaria. Estos debates advierten de la necesidad de incorporar otras dimensiones personal, social y económica.

La importancia decisiva en la vida de la gente de los elementos relacionales, culturales, políticos y ecológicos abre la perspectiva hacia otras formas de organización social ajustadas a las particularidades históricas y culturales alternativas a la que ofrece en nuestros días el capitalismo depredador de la naturaleza, apisonador de las culturas de los pueblos y empobrecedor de las relaciones sociales. Por ello, ofrecemos a continuación una selección de artículos sobre estos temas publicados en nuestra revista a o largo de su última etapa.



## Propuestas para la buena vida

*Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, núm. 128, invierno 2014-2015.

## INTRODUCCIÓN

[\*Desarrollo, bienestar y buen vivir\*](#), Santiago Álvarez Cantalapiedra, pp. 5-10.

### ESPECIAL: Propuestas para la buena vida

[\*Desarrollo alternativo, alternativas al desarrollo y buen vivir: elementos para el debate\*](#),

Koldo Unceta, pp. 29-38.

[\*Derechos humanos y buen vivir. Sobre la necesidad de concebir los derechos desde una visión relacional\*](#), María Eugenia Rodríguez Palop, pp. 39-48.

[\*El cuidado como bien relacional: hacia posibles indicadores\*](#), Cristina Carrasco, pp. 49-60.

[\*El debate sobre el buen vivir y los problemas-caminos para medir los avances en la calidad de vida y la sustentabilidad\*](#), Tomás R. Villasante, pp. 61-78.

[\*El buen vivir supera los límites del desarrollo\*](#), José Efraín Astudillo, pp. 79-87.

[\*El buen vivir, entre la modernización capitalista y el posdesarrollo\*](#), Patricio Carpio Benalcázar, pp. 89-106.



*Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, núm. 125, primavera 2014.

*Un paso hacia atrás para ir adelante*, Cassandra G. Kennedy, pp. 113–123.

Civilización de la pobreza contra civilización de la riqueza para revertir un mundo gravemente enfermo, Jon Sobrino, pp. 139-150.

*Por un buen vivir dentro de los límites de la naturaleza. Cuando el modelo de desarrollo occidental no es el camino*, Mateo Aguado, José A. González, Kr'sna Bellott, Carlos Montes, pp. 153 – 163.



*Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*  
núm. 107, otoño 2009.

La racionalidad de la economía capitalista y la vida digna de las personas, Alejandro Mora Rodríguez, pp. 11-23.

*Biopiratería o 'buen vivir'. El caso de Ecuador*, Elizabeth Bravo, pp. 69-76.

Pobreza, medio ambiente y desarrollo sostenible, Nicolás Angulo Sánchez, pp. 129-139.

## ENTREVISTA

*Decrecimiento o barbarie. Entrevista a Serge Latouche*, Monica Di Donato, pp. 159-170.





**¿Dónde están los límites de nuestras NECESIDADES?**  
*Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*  
 núm. 102, verano 2008.

## ESPECIAL: El debate de las NECESIDADES

[El debate de las necesidades: una introducción](#), Santiago Álvarez Cantalapiedra, pp. 35-38.

[Necesidad y pobreza: reflexiones conceptuales y algunas cautelas estadísticas](#), José Manuel Naredo, pp. 39-45.

[Las adicciones civilizatorias: consumo y energía. ¿Caminos hacia la felicidad?](#), Antonio Elizalde Hevia, pp. 47-76.

[Necesidades, capacidades y valores](#), Ricardo Parellada, pp. 77-87.

[Las necesidades humanas desde la psicología moral](#), Manuel Martí Vilar, pp. 89-101.

[La explosión de las necesidades en el marco del sistema socioeconómico](#), Joaquim Sempere, pp. 103-109.

## OTROS ARTÍCULOS DE PAPELES:

[\(Re\)volver a la ciudad para conquistar la calidad de vida](#), Julio Alguacil Gómez, *Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, núm. 129, primavera 2015, pp. 25-35.

[Hacia una teoría común. Los bienes básicos, puntos de encuentro y fricciones con los enfoques de las capacidades y necesidades](#), Carmen Madorrán, *Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, núm. 124, invierno 2013-2014., pp. 13 -25.

[Políticas públicas y cambios de consumo y estilos de vida: de círculos viciosos a círculos virtuosos](#), Álvaro Porro, *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, núm. 121, primavera 2013, pp. 59-75.

[Los efectos de la crisis en los hogares: nivel de integración y exclusión social](#), Juan J. López Jiménez, Víctor Renes, *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, núm. 113, primavera 2011, pp. 189-199.

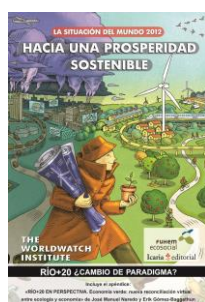
[El progreso sostenible como búsqueda de la cohesión social](#), Luis Enrique Alonso, *Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, 101, primavera 2008, pp. 81-87.

## CALIDAD DE VIDA en las publicaciones de FUHEM Ecosocial



### LA SITUACIÓN DEL MUNDO

Traducción al español del informe "State of the World" que, anualmente, realiza el [Worldwatch Institute](http://www.worldwatch.org) de Washington. *La Situación del Mundo* ofrece un análisis del estado del planeta, la relación entre medio ambiente y desarrollo, las señales de alarma que presenta la naturaleza y las claves para un futuro ambientalmente sostenible.



**ASSADOURIAN, Erik**, [\*La senda hacia el decrecimiento en los países sobredesarrollados\*](#), en: **ASSADOURIAN, Erik y Michael Renner** (dirs.), *Hacia una prosperidad sostenible. La Situación del Mundo 2012*.

Barcelona: FUHEM Ecosocial, Icaria, 2012, pp. 65-91, 380-385.



**GADNER Gary y Erik Assadourian**, [\*Reconsiderando la vida buena\*](#). En: **HALWEIL, Brian y Lisa Mastny** (dir.), *La Situación del Mundo 2004*.

Barcelona: FUHEM, Icaria, 2004, pp. 295-320, 416-420.

## ECONOMÍA CRÍTICA & ECOLOGISMO SOCIAL

Esta colección tiene como objetivo rescatar la pluralidad de los enfoques que se han preocupado por esos asuntos ‘olvidados’, recogiendo los planteamientos elaborados desde la economía ecológica, institucional, feminista, marxista y postkeynesiana. Por otro lado, estos títulos se presentan como un puente necesario entre la reflexión científica crítica y los justificados afanes y preocupaciones de los movimientos sociales.



**CARRASCO, Cristina; Cristina Borderías y Teresa Torns (eds.)**

[\*El trabajo de cuidados: historia, teoría y políticas\*](#)

Madrid: CIP-Ecosocial, Catarata, 2011, 411 págs.

Este libro plantea los debates en torno al trabajo de cuidados, con una recopilación de textos de obligada referencia para abordar el tema, escritos por destacadas especialistas en distintas disciplinas. Las editoras aportan un texto inicial que recoge el estado de la cuestión en cuanto al desarrollo teórico que el trabajo de cuidados ha experimentado en las últimas tres décadas: [\*El trabajo de cuidados: antecedentes históricos y debates actuales\*](#).

## OTRAS PUBLICACIONES

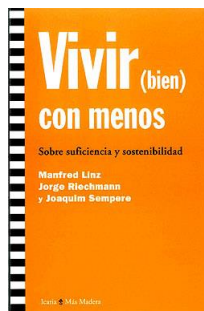


**COLECTIVO IOE**

[\*Barómetro Social de España: Análisis del periodo 1994-2006\*](#)

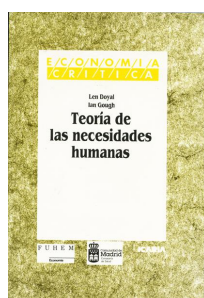
Madrid: CIP-FUHEM, Traficantes de sueños, 2008, 468 págs.

Esta obra ofrece una visión global y una herramienta para investigar sobre el bienestar social en España a partir de once ámbitos: renta y patrimonio; empleo; salud; educación; vivienda; protección social; seguridad y justicia; medio ambiente; participación ciudadana; relaciones internacionales; e igualdad de género. Incluye 180 indicadores y la evolución de los mismos, que se pueden consultar en su [página web](#).



**LINZ, Manfred; Jorge Riechmann y Joaquim Sempere**  
[Vivir \(bien\) con menos: sobre suficiencia y sostenibilidad](#)  
 Barcelona: Icaria, CIP-FUHEM, 2007, 119 págs.

Para avanzar hacia una sostenibilidad que no sea argucia retórica sino realidad radical, las estrategias de eficiencia y de coherencia (o biomímesis) son necesarias pero no suficientes: el meollo del asunto se encuentra en una reorientación hacia la suficiencia –lo cual amplía el debate hacia el terreno de las necesidades humanas, los modelos antropológicos, la austeridad voluntaria, los conceptos de vida buena, el contenido de la felicidad... Desde tres ciudades europeas –Wuppertal, Madrid, Barcelona--, Manfred Linz, Jorge Riechmann y Joaquín Sempere trenzan su reflexión para intentar desbrozar caminos practicables.



**DOYAL, Len e Ian Gough**  
[Teoría de las necesidades humanas](#)  
 Madrid / Barcelona: FUHEM / Icaria, 1994, 408 págs.

Este libro pertenece a la [Colección Economía Crítica](#) de FUHEM, y habla sobre las necesidades básicas y ofrece criterios empíricos para alcanzar su satisfacción, estableciendo una categorización de necesidades intermedias en función de un 'satisfactor universal'. Elabora una teoría de las necesidades humanas considerando aspectos éticos, económicos, ecológicos y políticos. Distingue entre niveles básicos e intermedios de necesidad, y se centra en las políticas que deben ser desarrolladas para la satisfacción de dichas necesidades.

## BOLETÍN ECOS



Nuestro Boletín ECOS tiene como objetivo informar de las actividades que se desarrollan en FUHEM Ecosocial, las novedades editoriales. También cuenta con una sección Análisis Destacados que recoge artículos de actualidad y de fondo, dedicados a cuestiones de especial relevancia para nuestro área, que se complementa con una entrevista a un experto en cada temática y a una selección de recursos elaborada por nuestro Centro de Documentación Virtual. Esta riqueza de contenidos ha convertido a ECOS en una publicación electrónica de referencia. Ofrecemos a continuación una selección de Boletines relacionados con enfoques sobre bienestar, respuestas a la crisis y sobre la relación entre la calidad de vida y la salud.

## Enfoques sobre bienestar y buen vivir

Boletín ECOS núm. 11, abril-junio 2010

La búsqueda del bienestar, la felicidad y el buen vivir han sido y son objetivo común de todas las sociedades, aunque ha variado enormemente cómo definirlo, medirlo y llevarlo a la práctica. El presente número del boletín ECOS se aproxima a esta temática a través de los siguientes artículos:

[Entrevista a Emilio Lledó. Reflexiones sobre el concepto de buen vivir en la cultura occidental](#), Olga Abasolo.

Autocontención: mejor con menos, Joaquim Sempere.

El buen vivir, una utopía por (re)construir, Alberto Acosta.

La revolución del bienestar, Saamah Abdallah.

¿Medidas de la realidad social? Algunas reflexiones para un (potencial) uso crítico de los indicadores sociales de bienestar, Mario Ortí.

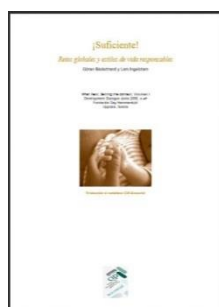
Dossier: Enfoques sobre bienestar y buen vivir.

## [Reflexiones en torno a las necesidades humanas](#)

Boletín ECOS núm. 2 - abril-mayo 2008

Las necesidades humanas centran este número, que incluye una entrevista con el pensador chileno Antonio Elizalde, dos análisis: "¡Suficiente!", de Göran Bäckstrand y Lars Ingelstam, y el "Manifiesto sobre transiciones económicas globales", de Jerry Mander, que profundizan en esta temática y que hemos traducido al castellano para este boletín. Estos temas pueden ampliarse a través de los materiales y bibliografía recogidos en las novedades del Centro de Documentación Virtual.

[Entrevista a Antonio Elizalde](#), Nuria del Viso.

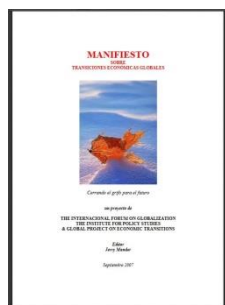


**Göran Bäckstrand y Lars Ingelstam**

[¡Suficiente!](#)

[Retos globales y estilos de vida responsables](#)

Uppsala (Suecia): Fundación Dag Hammarskjöl, 2006



**Jerry Mander (ed.)**

[Manifiesto sobre Transiciones globales](#)

The International Forum On Globalization, The Institute For Policy Studies & Global Project on Economic Transitions  
Septiembre 2007

[Necesidades humanas. Selección de Recusos](#). Susana Fernández Herrero.

## [Respuestas ante la crisis de civilización](#)

Boletín ECOS núm. 21 - dic. 2012 - feb. 2013

Mientras la situación actual se sigue agravando por la confluencia de la crisis ecológica, económica, política, social y de valores, algunos movimientos llevan cierto tiempo ensayando propuestas que abordan estos desafíos. Son movimientos con perfil propio, aunque en muchas ocasiones comparten visión, análisis y recetas. Se trata del movimiento por el Decrecimiento, el de Transición, el denominado Slow y el de la Simplicidad voluntaria, que analizan en este boletín, respectivamente, Luis González Reyes, Juan del Río, David Rivas y Cecile Andrews.

[Entrevista a Antonio Turiel](#), Santiago Álvarez Cantalapiedra.

[Simplicidad voluntaria: cambiando con los tiempos](#), Cecile Andrews.



[Movimiento de transición Aprendiendo a transitar en tiempos de decrecimiento](#), Juan del Río San Pío.

[El movimiento lento en su contexto socioeconómico](#), David Rivas.

[Políticas decrecentistas](#), Luis González Reyes.

[Respuestas alternativas a la Crisis de Civilización. Selección de Recursos](#), Susana Fernández Herrero.

### [Viviendo en entornos tóxicos](#)

Boletín ECOS núm. 17 - dic. 2011-feb. 2012

Multitud de sustancias tóxicas y peligrosas están presentes en nuestra vida cotidiana: se encuentran en los lugares de trabajo, en nuestras casas, en las ciudades donde vivimos y, en fin, en todo el entorno que nos rodea. Están ligadas a lo que hacemos y son definitorias de nuestro estilo de vida. Sin ánimo de alimentar obsesiones, conviene, no obstante, ser conscientes de la situación para poder actuar. En este propósito se enmarcan los análisis de este boletín:

[Entrevista a Eduard Rodríguez Farré: Contaminación química, enfermedades y los efectos del accidente de Fukushima](#), Salvador López Arnal.

[Camino del reconocimiento y tratamiento de los enfermos de sensibilidad química múltiple](#), Miguel Jara.

[El riesgo químico y la salud de los trabajadores](#), Rafael Gadea Merino.

[El amianto: de la acumulación primitiva al capitalismo verde](#), Paco Puche.

[Agroquímico DBCP: Un fantasma en las bananeras del sur](#), Vicent Boix Bornay.

[Sustancias tóxicas y peligrosas asociadas a nuestro estilo de vida. Selección de recursos](#), Susana Fernández Herrero.

[Dossier: Viviendo en entornos tóxicos.](#)



Av. de Portugal, 79  
28011 – Madrid, ESPAÑA  
Tel. +34 914 310 280

Correo electrónico: [ecosocial@fuhem.es](mailto:ecosocial@fuhem.es)

[www.fuhem.es/ecosocial](http://www.fuhem.es/ecosocial)

<https://www.facebook.com/fuhemecosocial>

<https://twitter.com/fuhemecosocial>