



# Hagamos del Buen Vivir una práctica cotidiana



**Hagamos**  
del **Buen Vivir**  
una **práctica** cotidiana



# Hagamos del Buen Vivir una práctica cotidiana

Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (ECAP)

## Coordinadora Programa de Migración de ECAP

Eugenia Judith Erazo Caravantes

### Elaborada por:

Maya Varinia Alvarado Chávez



**IDRC | CRDI**

International Development Research Centre  
Centre de recherches pour le développement international

**Canadá**

Este trabajo fue realizado en el marco del Proyecto **“Voces e Iniciativas Comunitarias para construir espacios seguros en América Latina y el Caribe”**. Coordinado por la Universidad de Antioquia, Colombia.

Esta publicación se realizó con subvención del Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo, Ottawa, Canadá (IDRC). Los puntos de vista expresados aquí no representan necesariamente los del IDRC o su junta de Gobernadores.

© Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial - ECAP

2a. Avenida 1-11 zona 3, Colonia Bran. Guatemala, Guatemala

Teléfonos: + 502 2232 1430 y 2253 6071

info@ecapguatemala.org.gt – www.ecapguatemala.org.gt

Primera edición

Impresión: Serviprensa, S.A.

Tiraje: 300 ejemplares

2020



# INTRODUCCIÓN

## Hagamos del Buen Vivir una práctica cotidiana

Ponemos esta cartilla en tus manos, con la intención de que su contenido provoque reflexiones en ti, tu familia y comunidad, sobre los contenidos de lo que los Pueblos Originarios han llamado “Buen Vivir” o T´ijachi´l, en idioma Ixil.

En el texto de la Confluencia Nuevo Baktun (2014), integrada por organizaciones mayas de mujeres y feministas y de Derechos Humanos, llamado en idioma Kaqchiquel: El Utziläl K´aslemaal-El Raxnaquil K´aslemaal: “El Buen Vivir” de los Pueblos de Guatemala, se reflexiona que:

“Debemos ver el Buen Vivir en nuestros Pueblos Originarios en tres tiempos: en el pasado lejano, en el pasado cercano y en el presente para su proyección próxima. Recordemos que en el pasado lejano los pueblos estaban constituidos en su territorio, en su sistema económico del trueque, en su organización comunitaria, en su organización política de consejo. Todo basado en sus cosmovisiones, cosmocimientos y cosmoconvivencia que les permitió vivir una vida en equilibrio, una vida sana, una vida con el sentido de un horizonte amplio.” (Ob. Cit. 2014)

En la introducción de ese texto, Aura Cumes, mujer kaqchiquel, Doctora en antropología, señala que:



"El Buen Vivir, es un proyecto político de vida; es el proceso de satisfacción y bienestar colectivo para potenciar la vida en equilibrio de la madre naturaleza y el cosmos para lograr la armonía". (IBÍD)

Ese texto es la base de la presente cartilla, elaborada para que conozcas las características principales del Buen Vivir y los Acuerdos en los que se basa, identificados por las organizaciones que participaron en el proceso. La idea es que, pensando en esos contenidos, puedas mirar tu entorno y reflexionar cuánto de todo esto es una realidad, cuánto ha sido arrebatado y cuánto hacemos para recuperarlo.

Para interactuar con la cartilla, debes leer los conceptos, observar y/o preguntar a personas que reivindiquen la Cosmovisión Maya y la conozcan, y luego completar el texto con tus propias reflexiones.

La cartilla te plantea otro reto: que puedas colocar en idioma Ixil el significado de los principios del Buen Vivir, que en el texto aparecen en idioma kaqchiquel, pero se explican en castellano. El núcleo del significado de los principios en los que se basa el Buen Vivir, está resaltado para que te sea más sencillo colocar su significado en Ixil.





# CARACTERÍSTICAS

**Integral:** la existencia de todos los seres vivos implica un equilibrio. La realidad es un todo completo, aunque a veces necesitamos hacer separaciones para analizar partes pequeñas. Entendemos la integralidad como una red compleja en la que los seres y las relaciones están interconectadas y son interdependientes.

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr vivir de forma íntegra?**

.....

.....

.....

.....





**Cosmoconvivencia:** esta característica se refiere a la interrelación que tienen todos los seres, fenómenos, ámbitos, aspectos, niveles y formas en que la vida se expresa. Todo lo que sucede tiene un impacto y se retroalimenta o transforma por la influencia de otros fenómenos o seres que habitamos en el cosmos.

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

.....



**¿Qué podemos hacer para lograr esta forma de convivir?**

.....

.....

.....

.....

.....





**Colectivo:** esta característica se refiere a reconocer la vida en todo lo que existe en el cosmos, registrado en los cuerpos-mentes-emociones-espíritus y lo que nombramos nawales. La responsabilidad de cuidar la vida la tenemos todos los seres. Lo colectivo se refiere a construir pactos comunes entre todos los seres que constituimos el colectivo, considerando nuestros intereses y necesidades.

### ¿Qué observas en la realidad?

---

---

---

---

---

---

### ¿Qué podemos hacer para lograr la colectividad?

---

---

---

---

---

---





**Complementariedad:** esto significa que formamos parte de un todo sin jerarquización. Todos los seres que habitamos el cosmos, somos pactantes, aportamos y nos aportamos mutuamente. Para esto reconocemos con respeto las diferencias existentes, por la colaboración y la reciprocidad.

**¿Qué observas en la realidad?**

---

---

---

---

---

---

**¿Qué podemos hacer para lograr complementarnos?**

---

---

---

---

---

---



## *Libertad y derechos de la Madre<sup>1</sup>*

*Naturaleza:* la Madre Naturaleza tiene y da vida de manera permanente de acuerdo con sus ciclos vitales, la vida humana debe estar en equilibrio y armonía con ella. La acción humana no interfiere de tal manera que la dañe, al punto de la destrucción del cosmos, la Tierra y los seres que cohabitamos. Como humanidad privilegamos la conciencia hacia la liberación de la explotación de los territorios, en la búsqueda del equilibrio a través del cuidado y reproducción de la vida.

### **¿Qué observas en la realidad?**

---

---

---

### **¿Qué podemos hacer para lograr esta característica?**

---

---

---

---

1 Se comprende Madre desde la perspectiva del respeto, no desde el sacrificio, explotación, mercantilización y extracción. Se buscarán otros conceptos que nombren el sentido amplio de la multiplicidad de energías, rompiendo las dicotomías femenino-masculino.



## *Libre determinación de las personas y los pueblos. Identidades, cuerpos, sexualidades y territorios libres:*

cada persona y pueblo reconoce y decide sobre sus propias formas de satisfacción, placer y plenitud.

Los pueblos reconocen y promueven el ejercicio de las diferencias que existen en las personas que le integran, promoviendo los caminos para procurar la plenitud y la realización individual en la construcción de comunidades sanas y armónicas.

Las personas y los pueblos viven con libre autodeterminación, cultivando las formas propias de organización social, política y económica, sin imposiciones patriarcales, coloniales y capitalistas.

### **¿Qué observas en la realidad?**

---

---

---

### **¿Qué podemos hacer para lograr esta libertad?**

---

---

---





## *Autonomías de las personas y los*

*pueblos:* tener autonomía significa que las propias personas o los propios pueblos toman decisiones sobre lo que es bueno para su realización personal y colectiva. Esta característica implica la posibilidad y capacidad de ejercer la libre determinación sobre nuestros cuerpos, vidas y territorios que posibiliten la plenitud de la vida. Se refiere a una forma de organización independiente que garantiza la existencia, la satisfacción de las necesidades comunes, en la búsqueda del equilibrio a través del cuidado y reproducción de la vida.

### **¿Qué observas en la realidad?**

---

---

---

---

### **¿Qué propones para lograr esta autonomía?**

---

---

---

---





*El cuidado de la red de la vida:* esta característica es el objetivo central del Buen Vivir. Se refiere a construir organización para la reproducción, producción, intercambio y uso, a partir de los principios contenidos en los acuerdos con la Madre Naturaleza, el equilibrio, la colectividad, el Awas, Pa k·uch· y el *Tz'onoj*. Que promueva una alimentación sana y de calidad, ocio, crecimiento en libertad, cosmoconocimientos, expresión, amores, afectos y salud.

## ¿Qué observas en la realidad?



---

---

---

---

---

## ¿Qué podemos hacer para lograr este cuidado?

---

---

---

---

---





*Promueve el placer, la alegría y las distintas maneras de expresarlo:* esta característica abarca las posibilidades creativas de los seres: artes, danza, ocio, recreación y salud. Propicia espacios y tiempo para compartir el juego y el gozo del intercambio en los diferentes espacios de la vida, así como para el conocimiento y los saberes.

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr estas formas de expresión?**

.....

.....

.....

.....





*Loq'b'al k'u'Xaj (k'lch'), natwaajo' (tz'utujil), ajo'wabel (kaqchikel), amores:*

desde el corazón, desde la esencia hay paz en mi ser para transmitir hacia los demás seres. Promueve la autodeterminación, la cosmoconvivencia, el cosmocimiento, la reciprocidad y el cuidado. Lo amoroso se da en multidimensiones, hacia multi-seres y en múltiples áreas. Es valor y respeto a cada elemento de la naturaleza y a las personas mismas. Lo amoroso promueve paz, placer y es incluyente.

**¿Qué observas en la realidad?**

---

---

---

---

**¿Qué podemos hacer para lograr lo amoroso?**

---

---

---

---





*Cosmocimiento sentipensante:* todos los seres construyen colectivamente a partir de sentires, saberes, pensamientos, emociones, sueños y razón. El cosmocimiento es liberador y está orientado a la plenitud y armonía, se construye con el principio kab'awil.

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr el cosmocimiento?**

.....

.....

.....

.....

.....





***Vida en plenitud:*** en lo cotidiano, en lo trascendente y en la naturaleza. Descolonizamos, despatriarcalizamos, reconstruimos, reconstituimos y construimos la vida en plenitud. Se busca eliminar las prácticas e ideas de opresiones, destrucción y desconfianza.

**¿Qué observas en la realidad?**

---

---

---

---

---

---



**¿Qué podemos hacer para lograr vida plena?**

---

---

---

---

---

---





# PRINCIPIOS del Buen Vivir

Las características que ya vimos se han construido a partir de principios consensuados desde la recuperación de saberes ancestrales que han sido trasladados de generación en generación, gracias a la oralidad de los pueblos. Un principio está relacionado con la coherencia ética de una persona o una propuesta.



**Principio de los Acuerdos:** este principio se basa en el diálogo para establecer acuerdos que se renuevan constantemente con los seres visibles e invisibles de la Madre Naturaleza y el cosmos, en los ciclos de la vida. A través del diálogo se establecen pactos que implican asumir compromisos para liberarnos de opresiones y construir el Buen Vivir, desde lo íntimo hasta lo colectivo.

**¿Qué observas en la realidad?**

**¿Qué podemos hacer para lograr los acuerdos?**





*Principio de la convivencia:* reivindica la cosmoconvivencia, que es la relación en equilibrio, armonía y de respeto mutuo entre los seres visibles e invisibles de la Madre Naturaleza y el cosmos. (Ver característica cosmoconvivencia)

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr convivir?**

.....

.....

.....

.....

.....





**Principio de la colectividad:** somos seres colectivos, estamos entrelazados e interconectados con otras dimensiones. Articulamos las diferentes identidades, reconociendo y respetando las individualidades y las diferencias: potencialidades, habilidades, miradas, pensamientos, sentires, entre otras.

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

.....



**¿Qué podemos hacer para lograr la colectividad?**

.....

.....

.....

.....

.....





*Principio del equilibrio:* los seres establecen acuerdos que se renuevan a cada ciclo para **procurar un balance**. Para lograrlo se vive la libertad, el placer y la transformación de la materia y la energía en la coexistencia entre todos los seres que ocupan espacios compartidos y trabajan colectivamente para la armonización natural. El equilibrio requiere reciprocidad, respeto, equidad en distintos ámbitos, así como el reconocimiento de las diferencias como dinámicas para las transformaciones colectivas.

### ¿Qué observas en la realidad?

.....

.....

.....

.....

### ¿Qué podemos hacer para lograr el equilibrio?

.....

.....

.....

.....





**Principio del Awas:** respeto a la organización y espíritu de los elementos de la naturaleza, (normas naturales). Es la ética liberadora, respetuosa, amigable y comprometida con la vida. Es el respeto a la integridad de los seres. Cuando se rompe la norma natural y el estado de los seres, se comete un grave error que exige reparación y restablecimiento de los principios.

**¿Qué observas en la realidad?**



.....

.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr este principio?**

.....

.....

.....

.....

.....





*Principios del Tz'onoj:* es el principio de reciprocidad, saber dar y recibir. Es la cooperación, intercambio y corresponsabilidad en el cuidado de la vida. Implica la reciprocidad entre mujeres y hombres, en sus diferentes ciclos, en el cuidado de la vida, en sus múltiples tareas y dimensiones materiales y afectivas. La conciencia de la reciprocidad valora la vida de cada uno de los seres en el cosmos; cada ser tiene experiencia, conocimiento y sabe de sus ciclos de vida, contribuyendo a la vez a los acuerdos renovables.

### ¿Qué observas en la realidad?

---

---

---

---

---

### ¿Qué podemos hacer para lograr reciprocidad?

---

---

---

---

---





**Principios del Pixab:** es compartir las enseñanzas y sabidurías de la Madre Naturaleza, las experiencias de personas (mayores, jóvenes, niñez) como parte de un sistema permanente de aprendizaje, consejo, decisión y acción, aprender haciendo. Es un compromiso y responsabilidad personal y colectiva.

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

.....



**¿Qué podemos hacer para lograr este principio?**

.....

.....

.....

.....

.....





*Principio del Kab'awil:* conocer y actuar en el mundo a partir de la percepción interna y externa, implica una múltiple mirada hacia adentro y afuera, arriba y abajo, delante y atrás, así como a lo cercano y lejano.

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr esta percepción?**

.....

.....

.....

.....

.....





*Principio del Pa k"uch":* la producción, reproducción, intercambio y uso para el cuidado de la vida se fundamenta en sistemas colectivos y solidarios de organización.

**¿Qué observas en la realidad?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué podemos hacer para lograr esta organización?**

---

---

---

---

---

---

---

---





*Principios del Kojonik:* es el principio de la acción, es aplicar todos los principios en todo momento de nuestras vidas. Es la coherencia entre el discurso y la práctica. Es la vinculación de lo personal con lo político, lo íntimo con lo trascendente.

**¿Qué observas en la realidad?**

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr esta vinculación?**

.....

.....

.....

.....

.....





**Múltiple consenso:** el múltiple consenso consiste en la construcción de pactos producto de la consulta entre seres humanos y con el resto de seres vivos. Se consulta para buscar el parecer de los seres y elementos de la Madre Naturaleza: calor, frío, aire, rayo, lluvia, tierra, fuego, seres humanos, entre otros. La consulta, pacto y consenso implica la interconexión, complementariedad e integralidad de todos los seres vivos en los diferentes ciclos de la vida.

**¿Qué observas en la realidad?**



.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr consensos?**

.....

.....

.....

.....

.....





### *Principios de la complementariedad:*

cada ser es único y contiene todos los elementos del cosmos. La colectividad interactúa, no hay uno, ni dos que predominan, todos trabajan de la mano para la colectividad y los ciclos de la vida.

### **¿Qué observas en la realidad?**

---

---

---

---

---

---

### **¿Qué podemos hacer para lograr la complementariedad?**

---

---

---

---

---

---





**Armonía:** es la práctica coherente e integral de todos los principios enumerados anteriormente, encaminada a lograr la cosmoconciencia para promover el Buen Vivir. Esta armonía genera una nueva espiritualidad que alimenta la esencia generadora de la vida; porque es la retroalimentación con todos los seres de la Madre Naturaleza y el cosmos.

**¿Qué observas en la realidad?**



.....

.....

.....

.....

.....

**¿Qué podemos hacer para lograr esta armonía?**

.....

.....

.....

.....

.....



