



la guía de
el
Buen
VIVIR



MADRE CORAJE

Financiado por:



AYUNTAMIENTO
DE GRANADA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN -----	3
CAMINANDO HACIA EL BUEN VIVIR -----	4
FUNDAMENTOS DEL BUEN VIVIR -----	5
10 PASOS HACIA EL BUEN VIVIR -----	6
INICIATIVAS PARA EL BUEN VIVIR EN GRANADA -----	7



INTRODUCCIÓN

Las Organizaciones No Gubernamentales para el Desarrollo (ONGD), como **Madre Coraje**, son entidades sin ánimo de lucro que tienen como objetivo principal **contribuir al progreso social** de determinados países. Con tal fin trabajan junto a pueblos y comunidades en contextos sociales y culturales muy diversos, en ámbitos como la paz, los derechos humanos, el medioambiente, la economía, la salud, la educación, la igualdad, etcétera.

En este caminar desde nuestro origen como asociación en 1991, hemos podido conocer otras maneras de vivir y sentir y, por tanto, de entender el Desarrollo. Una de ellas es el Buen Vivir.

Durante el año 2017 hemos llevado a cabo el proyecto **Desafío Global**, financiado por el Ayuntamiento de Granada, cuyo producto final es esta Guía del Buen Vivir. En diferentes centros educativos de la ciudad de Granada hemos reflexionado y trabajado con adolescentes sobre el rumbo del mundo, los diferentes modelos de desarrollo y las alternativas que existen. Sin ellas y ellos habría resultado imposible elaborar esta guía, ya que el directorio de entidades se ha elaborado con sus propuestas.





CAMINANDO HACIA EL BUEN VIVIR

Una de las alternativas al desarrollo que hemos conocido trabajando con comunidades andinas es el llamado **Buen Vivir**, filosofía de las culturas indígenas de América Latina y Centroamérica que **plantea una forma de existencia en comunidad, donde nos relacionamos en armonía y equilibrio con otra gente y con la naturaleza**. El Buen Vivir recibe diferentes nombres: Allin Kawsay en quichua norteño, Sumaq Kawsay en quichua ecuatoriano, Suma Qamaña en aimara, etc. Este modelo de desarrollo busca el bien común para las personas basándose no tanto en la posesión de bienes materiales, sino en la solidaridad y la igualdad a través del esfuerzo colectivo y el cuidado de la naturaleza, a la que se respeta como igual porque es parte fundamental de su día a día.

Felicidad y sostenibilidad

El Índice de Desarrollo Humano o el PIB per cápita reflejan un tipo de desarrollo, y no tienen en consideración factores tan importantes como el bienestar ambiental o el estado de felicidad de la población. De hecho, pese a que en las últimas décadas la renta per cápita y el PIB de muchos de los países del norte haya crecido exageradamente, la población de los mismos no se considera más feliz de lo que fueron sus padres o las generaciones anteriores.

La felicidad y la sostenibilidad de un país pueden medirse a través del Happy Planet Index (Índice Planeta Feliz), un indicador alternativo que elabora la New Economics Foundation, basándose en: la percepción subjetiva de la felicidad, la esperanza de vida, la equidad social y la huella ecológica.

Los resultados de este índice arrojan una realidad diferente a la de los indicadores tradicionales: los países con mejor puntuación no son los occidentales; al contrario, Estados Unidos (puesto 114 de 143 países) y Europa (España, puesto 62; Italia, puesto 51; Francia, puesto 47) están al final de la clasificación. En cambio, otros países como Indonesia, Colombia o Vietnam ocupan los primeros puestos de la lista.



Fundamentos del Buen Vivir

Según Eduardo Gudynas, uno de los principales teóricos e impulsores del Buen Vivir en América Latina, el Buen Vivir:

- se centra en modos de vida sostenibles, que buscan la conservación de recursos y no el consumo ilimitado;
- reconoce derechos a la naturaleza y aprecia valores también en aspectos de la vida que no son el ser humano;
- trata de no llevar al ámbito económico las relaciones sociales, ni de reducirlo todo a bienes o servicios que se compran y se venden;
- fomenta el diálogo, la democracia y las interacciones entre culturas distintas, presentando especial atención a las más originarias y específicas de cada país o región.



10 pasos hacia el Buen Vivir

Aquí tienes algunas ideas sobre cómo acercarte al **Buen Vivir** en tu día a día:

1. Piensa en **vivencias** sin valor monetario o no basadas en objetos físicos. Trata de encontrar el motivo por el que resultan enriquecedoras.
2. Cuida de tu entorno medioambiental como si se tratase de personas a las que aprecias. Mantén un **diálogo con la naturaleza** para ser conscientes de vuestras necesidades.
3. Consume recursos solo en función de tus necesidades. Aprenderás a disfrutar más de lo que tienes y a vivir mejor con menos.
4. Cooperar con los demás para lograr un bien colectivo. El **trabajo en equipo** puede resultar difícil al principio, pero a la larga trae muchos beneficios.
5. Siéntete parte de una **comunidad** e implícate en los temas que os afectan. Hay muchas cuestiones en las que la ciudadanía tenemos bastante que decir y hacer.
6. Busca redes de colaboración fuera de tu círculo más próximo. **Pertenecer a una asociación o colectivo** puede ayudarte a ampliar tus inquietudes y tus vivencias.
7. **Conoce otras culturas**, otros saberes, y deja que te enseñen. Es importante viajar —no hace falta que sea muy lejos— y tener la mente abierta a descubrir otras maneras de vivir.
8. Si eres mujer, únete a otras para lograr tus objetivos; si eres hombre, apóyalas sin interferir. La **igualdad entre géneros** es un requisito indispensable para el Buen Vivir.
9. Ten los oídos y los ojos abiertos a **iniciativas alternativas al desarrollo**, descubrirás que hay más de lo que pensabas en tu entorno. Conócelas, implícate en ellas si puedes y, sobre todo, difúndelas entre tus personas conocidas.
10. No existe un decálogo o unas normas del Buen Vivir, por eso estos diez pasos no son más que una forma de acercarnos y experimentar este modelo, pero no la única. En realidad, **la filosofía del Buen Vivir se reescribe cada día, basta con que prestemos atención y sepamos escuchar.**



INICIATIVAS PARA EL BUEN VIVIR EN GRANADA

Esta guía es el producto final del proyecto Desafío Global, financiado por el Ayuntamiento de Granada, en el que han participado 476 alumnas y alumnos de 8 centros educativos de la ciudad de Granada. Queremos agradecer al alumnado y a su profesorado la implicación en el proyecto y el trabajo de investigación que han realizado para aportar las iniciativas granadinas que hemos recogido en esta guía.

Estos son los centros que han aportado entidades para la Guía del Buen Vivir:

- Colegio María Nebrera
- I.E.S. Alhambra
- I.E.S. Cartuja
- I.E.S. Fray Luis de Granada
- I.E.S. La Madraza
- I.E.S. Miguel de Cervantes
- I.E.S. Padre Suárez
- I.E.S. Virgen de las Nieves

Este no es un directorio completo, aunque sí representativo de las numerosas iniciativas que nos rodean. A menudo pasan desapercibidas pero, a poco que nos fijemos en ellas, seremos conscientes de cómo nos acercan la posibilidad de contribuir al Buen Vivir en nuestro día a día.



Banca ética

Combina la ética con los valores en su política de inversión. Es decir, destina el dinero a inversiones con un provecho social: crear empleo, ayudar a la inserción sociolaboral de personas excluidas, proveer de productos o servicios de utilidad social, apoyar procesos de producción limpios...

FIARE

958 522 881
granada@proyectofiare.com
Fiarebancaetica.coop

TRIODOS BANK

C/ Gran vía de Colón, 29 (Granada)
916 404 684
info@triodos.es
triodos.es

FONDO DE SOLIDARIDAD, PAZ Y ESPERANZA

C/ Músico José Ayala Canto, 4 LCL Izda.
(Granada)
958 522 881
info@fondodesolidaridad.org
Fondodesolidaridad.org



BANCO DE TIEMPO/MONEDA SOCIAL

En los últimos años, la crisis económica ha impulsado a mucha gente a buscar soluciones creativas. Una de ellas son las monedas sociales, una herramienta creada y usada por colectivos ciudadanos y personas a título individual para intercambiar productos o servicios sin que intermedie la moneda de curso legal. La moneda social favorece que conozcamos a nuestro vecindario y entablemos una relación justa de intercambio.

Nuestras horas también pueden ser valiosas para mucha gente, del mismo modo que otras personas nos podrán ayudar en muchas cuestiones dedicándonos algo de tiempo. De esta idea nacen los bancos de tiempo, una iniciativa que en los últimos años se está desarrollando en barrios de muchas ciudades del mundo, impulsada por colectivos sociales.

RED DE BANCOS DE TIEMPO DE GRANADA

Portería de Santa Paula s/n, 1 Granada (Sede de Granada Acoge)
958 200 836/granada@acoge.org
redbancosdetiempogr.wordpress.com

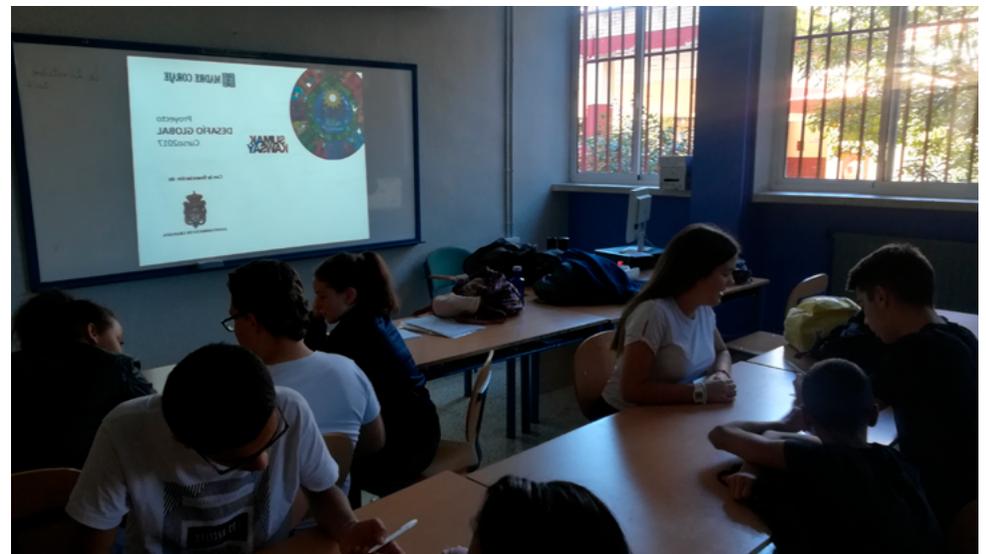
RED DE ECONOMÍA SOCIAL CHAVICO

hola@chavico.org
chavico.org



PUNTOS CHAVIQUEROS

- ECOSUPER (C/ Molinos, 52)
- CASA AL-CHYA (C/ Casa Grande, 4)
- LIBERATIC (contacto@liberatic.org)
- ASESORÍA MERAKI (gestion@asesoriameraki.es)
- ACADEMIA DE INGLÉS HELEN DORON (Avda. Constitución, 9 y Avda del Mediterráneo, 9)
- RESTAURANTE ELVIRA 81 (C/ Elvira, 81)
- ABOGADOS LINARES Y SÁNCHEZ (C/ Faisán, 10)
- RESTAURANTE AL LAUREL (C/ Laurel de las Tablas, 16)
- LA HUERTA DE GUI (Pago del Dailimon)
- EDITORIAL LIBARGO (C/ Cárcel Alta, 7)



COMERCIO JUSTO

El comercio justo define una relación comercial basada en el diálogo, la transparencia y el respeto mutuo, que busca mayor igualdad en el comercio internacional. Contribuye al desarrollo sostenible y asegura los derechos a productoras y productores marginados, especialmente en los países del Sur.

INTERMON OXFAM

C/ Casillas de Prats, 10-e (Granada)
958 253 419
cgranada@oxfamintermon.org
facebook.com/Intermon-Oxfam-en-Granada-107165792730538

MAMAHUHU

C/Mesones, 57 (Granada)
858 982 411
online@mamahuhu.com
www.facebook.com/Mamahuhu-Granada-154930364866577



EDUCACIÓN, CULTURA Y OCIO

Para el Buen Vivir no todo son los hábitos de consumo: también es muy importante cultivar la felicidad y la convivencia con los demás y uno mismo. Disfrutar del tiempo libre, aprender y conocer la cultura propia y las ajenas es esencial para una vida plena.

ARRABAL & CIA

Callejón del señor, 12 (Granada)
858 986 214, 640 229 996
info@arrabalycia.com
arrabalycia.com

CENTRO SOCIAL OKUPADO AUTOGESTIONADO LA REDONDA

Camino de Ronda, 190 (Granada)
info@csoalaredonda.org
csoalaredonda.org

ASOCIACIÓN AMBIENTAE

Avda. Fuentenueva, S/N (Granada)
634 962 851
ambientae@ugr.es
ambientae.blogspot.com.es

MERCADO SOCIAL Y CULTURAL DE GRANADA

C/ Guadalajara, 4 (Granada)
958 264 731, 609 501 096
mercaosocialgranada.org

ASOCIACIÓN DE VECINOS BARRIO FIGARES

C/Marqués de Mondéjar, 3 (Granada)
958 250 120
barriofigares@ciudad.granada.org
ciudad.granada.org/vecinos/aavv.nsf/
aavv/barriofigares

GRANJA ESCUELA HUERTO ALEGRE

Carretera de Almuñecar, Km 27 (Granada)
958 228 496
informa@huertoalegre.com
huertoalegre.com



INSERCIÓN SOCIAL

Entidades que trabajan con colectivos en situaciones de vulnerabilidad y les ofrecen servicios variados para luchar contra la exclusión.

ASOCIACIÓN ASPROGRADES

C/ Jiménez Quiles, 9 (Granada)
958 125 247
asociacion@asprogrades.org
asprogrades.org

GRANADA ACOGE

Portería de Santa Paula s/n, 1 (Granada)
958 200 836, 958 800 428
granada@acoge.org
granadaacoge.org

LA CIUDAD DE LOS NIÑOS

Ctra. de Málaga, 193 (Granada)
958 275 936
ciudaddelosninos.es

CÁRITAS

C/ Dr. Azpitarte, 13 (Granada)
958 202 611
caritas@caritasgranada.org
caritasgranada.org

FUNDACIÓN ESCUELA DE LA SOLIDARIDAD

Avda. de Moisés, 1 (Sierra Elvira, Atarfe)
958 439 390
escuelasolidaridad.org

MERIDIANOS

C/Gran Vía de Colón, 36 (Granada)
958 27 09 86
info@meridianos.org
meridianos.org

ALMANJÁYAR EN FAMILIA (ALFA)

C/Arquitecto José Contreras, 13 (Granada)
958 162 831
alfa@almanjayar.org
almanjayar.org

ALDAIMA

C/Recogidas, 24, Portal B, Esc. B, 2º B.
(Granada)
958 255 203
asociacion@aldaima.org
aldaima.org



MEDIO AMBIENTE, ANIMALES, VENTA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

El Buen Vivir consiste en el respeto a todas las formas de vida, en la vida en armonía con la naturaleza. Es importante proteger a animales y plantas, que muchas veces se encuentran en condiciones vulnerables por el descuido o egoísmo del ser humano.

ECOVALLE

C/ Estudiante, 30 (Dúrcal)
facebook.com/Ecovalle-203636909710287/

LA HUERTA DE GUI

Pago del Dailimón (Churriana de la Vega)
958 582 950, 652 921 204
lahuertadegui@gmail.com
lahuertadegui.com

VALLE Y VEGA

C/ Boabdil, 9 (Churriana de la Vega)
630 142 652
info@valleyvega.org
valleyvega.org

ASOCIACIÓN DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS EL ENCINAR

C/ Margarita Xirgú, 5 bajo (Granada)
958 819 432
info@asociacionelencinar.org
asociacionelencinar.org

MERIDIANOS

C/Gran Vía de Colón, 36 (Granada)
958 27 09 86
info@meridianos.org/meridianos.org

PANADERÍA ECOLÓGICA ECOECO

C/ Buensuceso, 6 (Granada)
958 073 147/ecoecoshop.com

AL LAUREL RESTAURANTE VEGETARIANO

C/ Laurel de las tablas, 16 Granada
958 958 055
facebook.com/allaurelvegetariano

LADRIDOS VAGABUNDOS

676 297 824
infoladridosvagabundos@gmail.com
chuchos-gr.org

AMIGOS DE LOS ANIMALES

Albolote
958 495 153/amigosdelosanimales.org.es

ECOLOGISTAS EN ACCIÓN GRANADA

C/ Friburgo, 57 Bajo (Granada)
640 073 298
granada@ecologistasenaccion.org
ecologistasenacciongranada.wordpress.com

ASOCIACIÓN ANIMALISTA MONTES ORIENTALES

Iznallor
689 766 401
Asocanimalistamontesorientales@hotmail.com
asociacionanimalistamontesorientales.blogspot.com.es

GRANADA EN TRANSICIÓN

645 194 536
hola@granadaentransicion.org
granadaentransicion.wordpress.com

SOCIEDAD PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS

Carretera Islas s/n, Cortijo Peinado
(Fuente Vaqueros)
605 267 837/graspap@gmail.com
protectoraanimalesplantasgranada.org/index.htm



AYUNTAMIENTO
DE GRANADA

MERCADILLO SOLIDARIO, SEGUNDA MANO

Comprar de segunda mano no sólo suele ser más barato, sino que además permite dar una segunda vida a artículos que están en buen estado y que de otra manera se convertirían en basura. Además, en algunas de estas iniciativas, el dinero que gastas se utiliza para proyectos solidarios.

HUMANA

Av. de la Constitución, 20 (Granada)
958 201 399
Info@humana-spain.org
humana-spain.org

LA MAR DE COSAS

C/ Santa Teresa, 1 (Granada)
958 202 611
<https://www.facebook.com/pages/La-Mar-de-Cosas/1355089791172949>

ASOCIACIÓN MADRE CORAJE

Plaza María Josefa Recio, s/n (Norte) y C/Navarra, 35 (El Zaidín)
958 171 463
madrecoraje@madrecoraje.org
facebook.com/Mercadillo-Solidario-AMC-Granada-533878320119198

REMAR

C/ Pedro Machuca (Granada)
958 171 584 - webmaster@remar.org
remar.org

EL ROPERO ROPA VINTAGE Y DE SEGUNDA MANO

C/ Escuelas, 6 (Granada)
958 286 099
info@roperovintage.es
roperovintage.com



ONG-D, COOPERACIÓN INTERNACIONAL

Estas entidades realizan labores muy importantes relacionadas con la Cooperación Internacional y al Desarrollo, además de acciones educativas y solidarias dentro y fuera de España.

TIERRA, AGUA Y SOL

C/ Periodista Luis de Vicente 4, B17, 3ºD (Granada)
690 711 274
info@tierraguaysol.org
tierraguaysol.org

BETEL

Avda. América 53, Bajo (Granada)
958 131 410
correoweb@betel.org
betelespana.org

SETEM

C/Palencia, 33 Local 19B (Granada)
958 818 938
andalucia@setem.org
Setem.org/site/es/andalucia

AGUA DE COCO

C/ Acera del Darro, 40, 1º B (Granada)
958 251 701
granada@aguadecoco.org
aguadecoco.org

ASOCIACIÓN ASAD

C/ Alhóndiga, 6 2-B (Granada)
asad@asad.es
asad.es/es

FUNDACIÓN ALBIHAR

C/ Agustina de Aragón, 31A 3ºD (Granada)
958 133 901
albihar@fundacionalbihar.org
<http://www.fundacionalbihar.org>

ALDEAS INFANTILES SOS

Carretera de Murcia, 69 (Granada)
958 294 712
aldeasinfantiles.es





la guía de
el
Buen
VIVIR

PROYECTO COORDINADO POR:
ALEXANDRA CRUZ
Y REALIZADO POR:
BETSABÉ QUINTANA Y RUT QUINTANA


MADRE CORAJE

Financiado por:



AYUNTAMIENTO
DE GRANADA