

DOSIER
-Entrevista-

Hacia una experiencia comunitaria del florecimiento:
diálogos entre el Vivir Sabroso con nociones de bienestar desde el Sur

Towards a communal experience of flourishing:
dialogues between Vivir Sabroso and notions of well-being from the South

Natalia Quiceno Toro
Universidad de Antioquia
natalia.quiceno@udea.edu.co

Ximena González Grandón
Universidad Iberoamericana, Ciudad de México
ximena.gonzalez@ibero.mx

Jorge Oseguera Gamba
Universidad Autónoma del Estado de Morelos
jorge.oseguera@uaem.mx

Recepción: 08/12/2025 – Aprobación: 19/12/2025
DOI.

1. Introducción.

Los conceptos de bienestar, felicidad o florecimiento humano han sido ampliamente discutidos desde diversos ámbitos. Inicialmente, los encontramos en teorías filosóficas de la virtud, en reflexiones sobre las buenas acciones o en formas de definir lo moralmente correcto. En todas ellas se comparte una normatividad implícita, derivada de supuestos no expresados, o muchas veces dada por sentada, acerca de lo bueno o lo malo, lo correcto o incorrecto, lo necesario o innecesario, lo apropiado o inapropiado.

Hacer explícita esta normatividad, implica reconocer que tales criterios emergen del privilegio de la racionalidad occidental, de sus modos particulares de evaluación epistémica. Así como de reconocer, que dicha normatividad conduce a formas prescriptivas sobre los rasgos del carácter que los ciudadanos deben cultivar para ser *buenos* en la construcción del conocimiento (Sosa, 1992), para constituirse como *adecuados agentes morales* (Anscombe, 2006), o para mantener la *buena* salud mediante regímenes físicos que regulan comportamientos y refuerzan prácticas de supervisión y vigilancia de los cuerpos (Webb, *et al.*, 2008).

Desde las ciencias humanas y sociales se han desarrollado mediciones del bienestar basadas en indicadores objetivos y subjetivos de satisfacción personal y calidad de vida, con el propósito de comparar su concepción en diferentes poblaciones (Graham y Shier, 2010; Blanchflower, 2008). Estas investigaciones están estrechamente vinculadas al interés creciente en la política global por ampliar las métricas económicas del desarrollo de las naciones, incorporando dimensiones del bienestar como complementos a los indicadores tradicionales. Un supuesto central en esta línea de trabajo es la posibilidad de comprender al ser humano como un individuo aislado, independiente y autosuficiente, tal como lo plantean algunos proponentes del contractualismo moderno (Locke, 1997; Hobbes, 1994). Sin embargo, algo relevante para nuestros objetivos es que, en este caso, la normatividad no apunta únicamente a definir el bienestar, sino también, y quizá, sobre todo, a

orientar la búsqueda de una “buena forma de vivir” con un sentido de propósito que se experimenta individualmente, pero que se vive colectivamente. Es decir, que ofrece criterios sobre cómo vivir una vida que se considere y se sienta buena, gozosa o sabrosa en agentes y comunidades vivas.

Esta entrevista busca aportar a estas conceptualizaciones desde las epistemologías del Sur, los giros descoloniales y las ciencias cognitivas enactivas. A pesar de que estas tres perspectivas pueden tener divergencias, convergen al concebir la búsqueda de una “buena forma de vivir” como una experiencia, una práctica o un saber-cómo que entrelaza corazón y mente –así como razón y emoción de un modo *sentipensante*– con una naturaleza procesual y dinámica, donde el gozo es tan importante como el llanto (Galeano, 1989). Y el proceso no es estático, sino adaptativo y en continuo devenir. Lo que implica entender estas experiencias como inherentemente valorativas y afectivas, que ocurren dentro de un espectro diverso de formas de estar en el mundo, que es propio de organismos humanos encarnados, y que está profundamente imbricada con el entorno y con los otros (Contreras-Islas y González-Grandón 2024). Es decir, que no se reduce a una vivencia individual de un agente vivo, encarnado y situado, sino que se manifiesta también como una ocurrencia comunitaria que emerge en territorios compartidos con otras especies y otras materialidades. Y en ese sentido, la experiencia comunitaria de una “buena forma de vivir”, también está viva al ser dinámica, y en algunos espacios puede ser una práctica orientada hacia un confín restaurativo.

Así, este posicionamiento pluralista, nos permite concebir la experiencia de una buena forma de vivir con un horizonte ético encarnado y relacional, embebido en los vínculos de agentes sentipensantes y situados. Lo que contrasta con aproximaciones de corte deontológico que fundamentan la idea de una buena vida desde una racionalidad individual, universal, descontextualizada y desencarnada. Específicamente, concordamos con un enfoque en activo que plantea que la valoración de una buena forma de vida, es parte de una normatividad afectiva que

está siempre en actuada en la experiencia del cuerpo vivo –más específicamente, en las dimensiones encarnadas de esa experiencia– puesto que todo cuerpo vivo es un “cuerpo que siente” (Colombetti, 2014: 114). En este sentido espinosista, todo sistema vivo es también afectivo (Colombetti, 2017: 448), donde los “afectos” comprenden tanto las “afecciones del cuerpo” en general como las “ideas de esas afecciones” (Spinoza, 1998: 193).

Asimismo, enfatizamos los aspectos éticos de la relación con los otros, como una preocupación central en la comunidad enactivista, ya presente en las obras seminales de Francisco Varela (Varela *et al.*, 1991). Ahí se sostiene que los fundamentos de la ética no residen en principios racionales, abstractos y consensuados en la esfera intelectual, sino en bases corporales, afectivas y emocionales de los organismos vivos: en un saber-hacer ético encarnado (Varela, 1999). Una práctica que se aprende en comunidad.

Concretamente desde marcos descoloniales, consideramos que los seres humanos conforman ontologías relacionales; su existencia está constituida por las relaciones que establecen en sus interacciones con otros seres y con las materialidades del entorno. Así, la experiencia de existir, la constitución misma del “yo”, es siempre ya relacional: el “nosotros” (en un sentido amplio que incluye a los otros no humanos) antecede al “yo” (Escobar, 2024; Fals Borda, 1984).

Mientras que, desde las epistemologías del Sur, el aporte proviene de tomar en cuenta que no se trata solamente de alcanzar un estado de felicidad o de plenitud, sino dar cuenta de que las afectividades son procesos diversos y que para sentirse bien es necesario sentir otras emocionalidades también, así como compartirlas.

Asimismo, comprender que el florecimiento no es un atributo exclusivamente humano, sino un florecimiento de todo lo existente: el entorno, las otras especies, la tierra. Conceptos como *Sumak Kawsay* o *Suma Qamaña*, los cuales poseen una extensa genealogía al surgir de comunidades originarias que las viven y resignifican hasta nuestros días, subrayan esta idea al afirmar que no puede haber florecimiento humano sin el florecimiento de la naturaleza (*Pachamama*) (Ugalde, 2014). En esta

línea, Estermann (2012) y Gudynas (2009) sostienen que el *Sumak Kawsay* o *Suma Qamaña* promueven una ética de carácter cósmico.

Un elemento que consideramos fundamental agregar a este diálogo pluralista, es el “Vivir Sabroso”, como una conceptualización no occidental del bienestar, del florecimiento o de la felicidad, que también cuestiona estos conceptos al dar cuenta de la naturaleza procesual, sintiente, comunitaria y territorial de la vida afectiva.

El “vivir sabroso” enfatiza la inseparabilidad que existe entre las historias de vida, las memorias históricas y los territorios acuáticos y fluidos, en la vivencia de sentirse bien. Y cómo estas experiencias que forman parte de un espectro amplio de afectividades, se encarnan en hábitos cotidianos y compartidos, lo que, por un lado, permite alinear los objetivos con las necesidades de diversos grupos sociales. Y, por otro lado, cuestiona las recetas universales como las promovidas por filosofías de la virtud, políticas o industrias del bienestar. Difiere de recetas centradas en un individuo genérico que promueven un bienestar utilitarista y normativo, olvidándose de las dimensiones comunitarias, territoriales y políticas.

Ha sido la Dra. Natalia Quiceno quien ha profundizado al respecto. Por lo que para seguir construyendo la experiencia de una buena forma de vivir con un horizonte ético encarnado y relacional, proveniente de latitudes latinoamericanas, decidimos entrevistarla para discutir sus contribuciones al estudio del vivir sabroso.

2. Entrevista

Natalia Quiceno Toro es doctora en antropología social de la Universidade Federal do Rio de Janeiro y magíster en ciencia política de la Universidad de Antioquia, Colombia. Profesora e investigadora del Instituto de Estudios Regionales (INER) de la Universidad de Antioquia. Sus investigaciones giran en torno a la memoria, la violencia, el conflicto armado, los movimientos sociales, las afectividades, entre

otros. Es autora y coautora de diferentes artículos de investigación, así como de libros y otras publicaciones.

Entrevistadores: Muchas gracias Natalia. Queremos aprovechar esta conversación contigo para explorar un poco más el concepto del vivir sabroso. Empezaremos por preguntarte: ¿De dónde surge este concepto? ¿En qué consiste? ¿De qué comunidad o comunidades?

Natalia: Es una alegría estar aquí conversando con ustedes. Mira, el *vivir sabroso* surge —o, mejor, es un concepto profundamente arraigado en los mundos afropacíficos, y con él me encuentro a partir de diálogos cotidianos durante mi trabajo etnográfico con la gente del Medio Atrato. El río Atrato fue el tercer río en el mundo declarado sujeto de derechos y se ubica en el norte del Pacífico colombiano. Es una región situada en la frontera entre Colombia y Panamá; el río desemboca en el Golfo de Urabá, ya en el Caribe, en la zona del Darién. Pero, a pesar de que sus aguas llegan al Caribe, toda la región pertenece cultural y ecológicamente al Pacífico.



Imagen

1. Mapa del Río Atrato, Colombia.

Fuente:

https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:R%C3%ADO_Atrato.png

En mi trabajo etnográfico empecé a escuchar con frecuencia la expresión “*vivir sabroso*”: “aquí estamos sabroso”, “esto así no está sabroso”. Yo estaba realizando una investigación sobre los procesos de reconstitución de la vida en medio de la guerra, pues mi trayectoria académica ha estado profundamente ligada a las preguntas por la violencia y por los daños que el conflicto armado ha provocado en diversas comunidades en Colombia. Mi enfoque ha sido siempre etnográfico, buscando comprender, desde las cotidianidades de las personas, cómo se experimentan esas violencias y cuáles son sus efectos. En ese contexto, la presencia constante de la idea del *vivir sabroso* comenzó a adquirir un lugar central en mis análisis y en las conversaciones con las comunidades.

Yo no llegué al campo con una pregunta explícita sobre el bienestar. Por eso fue tan revelador llegar al territorio donde trabajé: el municipio de Bojayá, conocido mundialmente por haber sido escenario de una de las masacres más terribles del conflicto colombiano. Es un lugar profundamente marcado por una historia de dolor, con múltiples dimensiones que no detallaré aquí porque abrirían otra conversación; sin embargo, es un pueblo del que he aprendido enormemente.

Lo que me sorprendió fue que, aun en medio de ese contexto de violencia, despojo y pérdidas, la gente no quería centrarse únicamente en el sufrimiento. O, mejor dicho, que, para poder hablar del dolor, también necesitaban hablar del *vivir sabroso*. En sus relatos, reivindicaban que lo que se estaba perdiendo no era sólo la tranquilidad o la seguridad, sino una forma de vida sabrosa que sostenía la existencia cotidiana. Era esa vida sabrosa —sus prácticas, sus vínculos, sus movimientos, su modo de estar en el mundo— lo que la violencia estaba desarticulando.

Como etnógrafas, también estamos formadas para afinar la escucha. Y algo que me ocurrió en el trabajo de campo fue darme cuenta de que la gente quería hablarme de muchas otras cosas, no sólo de lo que ha sufrido. Recuerdo especialmente a una mujer que me dijo: “Todas las personas que vienen aquí a

investigar nos quieren preguntar sólo por la masacre, y nosotros no existimos sólo por la masacre. Existimos desde antes, tenemos una historia y tenemos otras historias”.

Fue en ese contexto cuando empezó a aparecer la noción de *vivir sabroso*. Surgió de manera muy bella en esa fase inicial de acercamiento metodológico, como un concepto profundamente arraigado en la vida cotidiana, en el sentido común y en las prácticas diarias de las personas. Cuando intenté llevarlo a los relatos etnográficos y al esfuerzo académico, ese concepto abrió un diálogo más situado y recíproco con la comunidad. Las personas se sentían reconocidas y comprendidas. Me decían: “Sí, ese concepto es muy importante; sí, así es, lo estás conectando como es”.

Al finalizar mi tesis doctoral, durante la presentación de resultados, ocurrió una anécdota que recuerdo con mucha claridad. En el auditorio había varias personas blancas y ajenas al territorio; entre ellas, una persona vinculada a una institución religiosa tomó la palabra para señalar que el concepto de *vivir sabroso* podría reforzar estereotipos racistas según los cuales la gente negra y las comunidades del Pacífico serían perezosas o reacias al trabajo. Su preocupación, decía, era que este término pudiera interpretarse como una negación del esfuerzo o la productividad.

Yo misma reconocí que era necesario manejar el concepto con cuidado. Sin embargo, inmediatamente después, un líder comunitario —alguien del propio territorio— intervino para matizar y profundizar la discusión. Dijo algo así como: “No, un momento. Hay que comprender la profundidad de la idea de *vivir sabroso*. Nuestros abuelos nos la han transmitido desde siempre, y lo que vemos aquí es que se trata de un concepto complejo, que hemos ido nutriendo y construyendo colectivamente. Ahora necesitamos aprender a traducirlo para que otros entiendan que *vivir sabroso* no significa no hacer nada, sino que implica muchísimas dimensiones de la vida”.

En síntesis, *vivir sabroso* es un concepto que emerge de los pueblos negros del Pacífico colombiano y que, en su formulación más articulada, tomó forma a través de un diálogo etnográfico con las comunidades campesinas negras del Medio Atrato, en el municipio de Bojayá. Es un concepto vivo, situado y profundamente elaborado, que nombra una manera compleja de habitar el mundo.

Entrevistadores: Recapitulando, ¿cómo debemos entender el vivir sabroso? ¿Cuáles son los elementos en la vida que contribuyen al vivir sabroso? ¿cómo lo definirías? ¿Qué lo distingue de concepciones occidentales del bienestar?

Natalia: Podemos decir que se trata de una filosofía de vida que se moviliza cotidianamente y que no funciona como un ideal ni como un horizonte de perfección. El *vivir sabroso* es, más bien, un arte de lidiar con las múltiples fuerzas que atraviesan la vida y de cultivar, en medio de ellas, formas de bienestar que emergen de la posibilidad misma del movimiento, de estar *embarcados*. En los mundos ribereños esto adquiere un sentido profundamente ligado al río y al desplazamiento; pero estos modos de pensamiento también se resignifican y adaptan en contextos urbanos y en otros entornos, donde las personas reinterpretan y actualizan esta manera de habitar el mundo.

Una cuestión interesante es cómo se lidia con las fuerzas que están presentes en la vida: aquellas que permiten articular lo que nos hace bien y nos da bienestar, y aquellas que exigen ser cuidadas, tratadas o contenidas para que no hagan daño. En este sentido, cuando entendí que el *vivir sabroso* se accionaba a través del movimiento —del embarcarse, del ponerse en marcha— comencé a seguirle la pista a los elementos que, en este contexto, hacían que la gente se moviera.

Así fue como aparecieron, de manera muy clara, las *relaciones de parentesco*. Observé cómo la vida se articula a partir de vínculos de parentesco extendido, algo ampliamente estudiado en la literatura afrodiaspórica en las Américas. Desde la emancipación y los procesos de cimarronaje, las familias negras se organizaron más

allá de los núcleos privados y reducidos que el imaginario occidental define como “familia”. Esa forma extendida de parentesco fue una estrategia crucial de resistencia, de subsistencia y de protección colectiva.

Y esa estrategia sigue siendo, hasta hoy, fundamental para comprender cómo se configura la vida comunitaria y el bienestar en estos territorios. El movimiento – visitar, acompañar, cuidar, embarcarse para sostener vínculos familiares amplios– forma parte de una ética y una práctica cotidiana del vivir sabroso que busca equilibrar las fuerzas de la vida, activar las relaciones que hacen bien y resguardar a la comunidad frente a aquello que amenaza.

Un elemento central era cómo se hace familia y cómo se hace parentesco en estos *territorios*. Para crear y sostener parentescos había que moverse: ir de un río a otro, visitar comunidades, mantener los vínculos en tránsito. De hecho, ser de un río particular configura un modo específico de entender el parentesco. Cuando alguien pregunta “¿de qué familia eres?”, la respuesta incluye tanto la familia como el río: *ser de tal río* ya te conecta con ciertos linajes, con una historia compartida y con una red de obligaciones y cuidados.

Esa forma de parentesco trae consigo elementos hermosísimos: formas de crianza comunitaria, prácticas de solidaridad y diálogos interétnicos entre pueblos indígenas, pueblos negros y comunidades mestizas. Por un lado, entonces, estaba este movimiento para hacer y sostener la vida familiar y comunitaria. Por otro lado, existían otros factores que también movilizaban a la gente en la búsqueda de vínculos que sostuvieran el cuidado y el bienestar; y ahí aparecía el tema de los *muertos*.

Ese tema fue para mí fundamental —y creo que continúa siendo crucial— porque mostraba que las relaciones que configuran el bienestar de quienes están vivos no dependen únicamente de los vivos. Algo que hoy dialoga mucho con las discusiones de las ciencias humanas sobre lo más que humano. Estos pueblos enseñan que lo más-que-humano implica también una relación profunda con la

muerte y con los muertos. Mantener los vínculos en la vida requiere un cuidado profundo de los muertos.

Así, otra de las cosas que hacía moverse intensamente a la gente —hablo de ese moverse como un activador del vivir sabroso— era justamente las *prácticas mortuorias* y todo el sistema de cuidados relacionados con los muertos. Y esto ocurría en un contexto en el que moverse era peligroso, porque en el momento en que hice la investigación el territorio estaba marcado por los bloqueos impuestos por los grupos armados y por las múltiples formas en que la guerra impedía, interrumpía o amenazaba ese movimiento.

Aun así, en la búsqueda de esa vida sabrosa, la gente insistía en el movimiento. Ir a un velorio, por ejemplo, realizar un ritual específico dentro de todo el sistema mortuario de estas comunidades, era fundamental; y la gente hacía lo que fuera necesario para poder llevar a cabo esos ritos. Ahí aparece otro elemento central: la *religiosidad* vinculada a las fiestas patronales y al catolicismo popular, la relación con los santos y con las fuerzas espirituales que acompañan la vida cotidiana.

El otro eje era el *cuerpo* y la *terapéutica*: una comprensión de la salud arraigada en la naturaleza, en el monte, en las plantas. Pero en esa terapéutica no sólo entran los saberes sobre el entorno; también intervienen los muertos, las ánimas, los santos. Así, la búsqueda de una cura para algún mal —o de una protección para evitar enfermarse o para resguardarse del mal de ojo— se convierte en una articulación compleja de relaciones materiales, espirituales y comunitarias que ponen en movimiento a las personas y a sus mundos.

Todos esos elementos activaban una serie de relaciones con el territorio, con el río, con otras comunidades y con múltiples componentes del contexto. Y el último —pero no por ello menos importante— era todo el proceso de *movilización social* y de *organización colectiva* que venía gestándose desde antes de la Constitución del 91, en la lucha por el reconocimiento de los derechos territoriales en la región.

Una de las lideresas lo expresa con una frase hermosa que nunca deja de recordarse: “nuestra lucha desde siempre ha sido por hacerle entender al Estado que en la selva hay humanidad”. Antes de la Constitución del 91, una serie de normas declaraba esos territorios como baldíos de la nación o como zonas de reserva, reproduciendo discursos que aún persisten en torno a la biodiversidad y la protección de la naturaleza, como si en esos lugares no hubiera personas; como si no existieran comunidades que históricamente han tejido relaciones específicas, profundas, afectivas y materiales, con esos territorios.

Entonces, toda esa movilización social que impulsó la lucha por las tierras colectivas fue también una forma particular de hacer movimiento social: embarcarse, ponerse en marcha río arriba y río abajo, ir de una comunidad a otra, convocar asambleas. Ese tránsito constante, esos desplazamientos relacionales, fueron configurando no solo una estrategia política sino una manera de sostener la vida en común.

Al analizar todos estos elementos situados, comienzo a tejer la noción del *vivir sabroso* como una filosofía que equilibra –y está siempre buscando equilibrar– múltiples fuerzas para mantener la vida en movimiento, en una búsqueda continua de bienestar. Y, aunque los elementos desde los cuales se persigue ese bienestar pueden variar de un territorio a otro, en este lugar específico ese trabajo de equilibrio está íntimamente vinculado con los muertos y los santos, con los parientes, con la movilización social, con las plantas, con el monte y con las prácticas terapéuticas que cuidan la vida individual y la vida comunitaria.

Entrevistadores: Ok, entonces por lo que entendemos esta manera de entender el bienestar o qué es lo bueno en la vida, qué es lo valioso, qué es lo que hay que buscar surge de la resistencia, a partir de distintos conflictos, pero me surge la pregunta, ¿desde cuándo crees que se empezó a formar esta concepción? ¿Es a partir del conflicto armado en Colombia o se tiene registro de que se esté utilizando desde antes este tipo de términos como vivir sabroso o algo similar?

Natalia: Yo me atrevería a decir que esto viene de mucho antes, y en ese sentido coincido plenamente en que ahí hay un punto central. Diría que se trata de una movilización y una reivindicación de la vida que promueve relaciones arraigadas con los territorios, relaciones que persisten a pesar —y en medio— de historias profundas de despojo y de violencia. Historias que no son únicamente recientes, sino que también remiten, por ejemplo, a la larga y dolorosa experiencia de la esclavización.

Por eso creo que el *vivir sabroso* está íntimamente ligado a la resistencia. Como plantea la historiadora estadounidense Saidiya Hartman (2024)—en sintonía con el pensamiento negro radical—, se trata de “reivindicar la vida de aquellas personas que se suponía que no debían vivir”. En esa clave, el *vivir sabroso* puede entenderse como una afirmación constante de la existencia y la dignidad de pueblos que, en determinados momentos históricos, ni siquiera fueron considerados personas; pueblos que fueron convertidos en mercancías, en objetos.

Desde esta perspectiva, reivindicar la vida —una vida que vale la pena ser vivida y compartida— implica también reconocer la riqueza de los vínculos que estas comunidades han creado con sus territorios, así como con otros pueblos con los que han convivido históricamente. Por eso, considero que esta fuerza vital que sostienen hoy no surge únicamente en respuesta al conflicto armado colombiano: tiene raíces mucho más hondas, que se enlazan con genealogías largas de resistencia, creatividad y afirmación ontológica frente a múltiples formas de negación.

Además, recientemente me he enterado —y es una tarea que tengo pendiente explorar con mayor profundidad— de que en el pensamiento negro radical afroestadounidense existe toda una filosofía del *Black Joy*, que guarda paralelismos muy sugerentes con el *vivir sabroso*, especialmente en la reivindicación de la alegría negra como fuerza política, histórica y ontológica (Lewis-Giggetts, 2022).

Considero también que el hecho mismo de que la gente hable del *vivir sabroso* constituye una forma de resistencia frente a las representaciones racistas que han

relegado a estos pueblos a lugares de marginalidad, pobreza o falta de agencia. Por eso es tan significativo que, al acercarme a estos territorios, una mujer dijera: “no es solamente la masacre, tenemos historia”. Esa frase revela el cuestionamiento profundo a un nuevo *locus* de representación que había ganado fuerza en Colombia: el de ver a estos pueblos únicamente como víctimas. Se trata de una representación que persiste hoy en muchos espacios y que reduce estos territorios a escenarios de carencia, sufrimiento o vulnerabilidad.

Sin embargo, leer un lugar, una persona o un territorio sólo desde esa clave impide ver sus potencias de vida. Y lo que encontrábamos en esos diálogos con la gente es que, aunque efectivamente ha habido violencia, injusticia y despojo, también existe la conciencia de que para reconocer plenamente ese daño es necesario, al mismo tiempo, reivindicar aquello que son y todo lo que han logrado construir en su historia. Se trata de sostener, en una misma mano, la memoria del sufrimiento y la afirmación de una vitalidad que no ha sido anulada, que persiste y se recrea.

Entrevistadores: En este punto de reconocer la importancia de la historia y también del arraigo, recuerda a las investigaciones sobre cómo entendían los antiguos nahuas, los aztecas, el bienestar, al parecer la conceptualización más cercana es la de *Nelli ohtli* (Oseguera Gamba y Moreno Cuellar, 2026), que está relacionado con el camino arraigado, con el arraigo con la comunidad, con la familia, con las tradiciones. Por lo que se alcanzan a entrever muchos paralelismos con otras perspectivas latinoamericanas. En este sentido, ¿cómo consideras que la noción del *vivir sabroso* se relaciona con otros buenos vivires, como el *sumak kawsay*, kichwa o la *suma qamaña* aymara’?, ¿ves algunas semejanzas o ves diferencias importantes entre estas?

Natalia: Sí, yo creo que una cosa que articula estos buenos vivires o estos otros vivires, tiene mucho que ver con toda esta apuesta que nos ha invitado a atender Arturo Escobar (2024) respecto a los mundos relacionales. ¿Cierto? La relacionalidad

que exigen estos modos de pensamiento. Como cuando la gente negra habla del Ubuntu o del Muntu, o de esa idea del “soy porque somos”. Ideas que remiten a una existencia que está asociada a una serie de relaciones de interdependencia, de vínculos que demandan cuidado en doble vía o en muchas vías. Y que no somos nunca absolutamente individuos completamente autónomos, regidos solamente por una noción de ciudadanía, una noción que ha creado marcos comunes en el mundo moderno, pero que hoy necesita aprender de otras nociones que invitan a tomar en cuenta otros parentescos, como diría Donna Haraway (2020).

La idea de *mundos relacionales* implica reabrir el espacio de lo común para incluir una serie de elementos que hemos dejado fuera y que, al ser excluidos, generan daño precisamente porque rompen las relaciones que sostienen el bienestar. Creo que ahí es donde existen fuertes convergencias entre el *vivir sabroso* y otros *buenos vivires*: en esa comprensión relacional de la vida y de los mundos, donde la existencia no se concibe como individual ni aislada, sino tejida en múltiples vínculos.

También considero fundamental el tema del arraigo y de los modos de existencia que están intrínsecamente ligados a los territorios. Esto se hace especialmente evidente cuando hablamos de desplazamientos forzados y despojo. En estos casos, lo que se les arrebató a las personas no es solamente una tierra, sino un modo de existir. Por eso es tan importante comprender que, para muchos pueblos, los vínculos ontológicos con sus territorios son centrales: son territorios que no pueden pensarse únicamente desde la lógica estatal o como mercancías intercambiables, vendibles o convertibles en “interés público” para justificar proyectos hidroeléctricos u otras iniciativas extractivas.

Al reconocer estos otros sentidos del territorio, entendemos mejor el llamado que hacen estas diversas apuestas de vida. Se trata de filosofías que difieren de las formas hegemónicas porque nos invitan a situar el bienestar en las relaciones: relaciones que no son abstractas, sino profundamente concretas, que conectan con la tierra, el agua, la comunidad humana, las demás especies y también con los seres

espirituales que componen sus mundos. En este entramado relacional, el bienestar deja de ser un ideal individual o un indicador económico para convertirse en una práctica encarnada, situada y necesariamente compartida.

Por lo tanto, creo que no se trata de un eslogan que pueda circular o adaptarse a cualquier lugar de forma tan sencilla, porque se trata de pensamientos situados. Esto exige comprender cómo el *vivir sabroso*, el *Sumak kawsay* o el *suma qamaña* están anclados en contextos específicos, siempre atravesados por tensiones y contradicciones. Señalo esto porque, en ocasiones, dentro del propio mundo académico —que también opera bajo lógicas neoliberales— corremos el riesgo de convertir ciertos conceptos o nociones en mercancías: términos que parecen decir mucho, pero que, con el uso repetido y descontextualizado, terminan por no decir nada.

En este sentido, me resuena mucho lo que plantea la socióloga boliviana Silvia Rivera Cusicanqui (Rivera Cusicanquie *et al*, 2025) cuando afirma que pareciera que “les quitáramos el cuerpo a los conceptos”. Su llamado es a volver a encarnarlos: reconocer sus lugares de origen, su “carnita”, aquello que les da espesor y sentido. Es un llamado a no usar estas ideas como marcas o etiquetas —como ocurre cuando, por tendencia, todo se vuelve “interseccionalidad” o todo se nombra “buen vivir” —, sino a situarlas y permitir que sean las propias vidas y las historias de quienes habitan e incorporan estas filosofías las que nos enseñen.

En mi caso, por ejemplo, percibo que en el *vivir sabroso* hay una fuerza particular de los pensamientos del agua, una dimensión quizá menos evidente en el *buen vivir* —aunque no puedo afirmarlo con certeza, pues no soy experta en las cosmovisiones andinas. Es más bien una intuición que valdría la pena explorar con mayor detenimiento. Aun así, creo que existe algo muy potente en esa idea del *vivir sabroso* como un fluir, como un moverse, como un movimiento constante, como una manera de leer la vida desde una sensibilidad profundamente acuática.

Entrevistadores: La concepción náhuatl también es muy dinámica, el concepto de *nepantla* como no estar ni aquí ni allá, que da lugar a cierta inestabilidad a la que hay que adaptarse. Pero quizás es cierto que esta concepción acuática, no está tan presente en las conceptualizaciones andinas. Por otro lado, mencionas algunas cosas que nos llevan a la dimensión política. Un colega, Juan Jaime Loera (2015), que es antropólogo también, ha estado trabajando en los buenos vivires y él los caracteriza, en general, con tres elementos que son fundamentales, los primeros dos son de cierta manera relacionales. Uno es la reivindicación de las ontologías indígenas, que son relacionales. Otra tiene que ver con la relación con la naturaleza pasando de un paradigma antropocéntrico a uno biocéntrico. El tercero es para él, acerca del anticapitalismo, o la resistencia al modelo económico neoliberal y una propuesta alternativa a este modelo. ¿Consideras que este elemento también esté presente en el “vivir sabroso”?

Natalia: Yo no diría que se trata de una bandera anticapitalista como tal, pero sí de prácticas anticapitalistas que nos enseñan mucho. Para poner un ejemplo, uno de los jurados de mi tesis problematizaba esto señalando que Bojayá es también un territorio atravesado por la minería —particularmente minería ilegal— en la que participan miembros de la propia comunidad. Es decir, prácticas profundamente insertas en lógicas capitalistas extractivas.

Sin embargo, como mencionaba antes, allí coexisten tensiones y contradicciones profundas. Por eso pienso que es más pertinente hablar de prácticas anticapitalistas, que de un proyecto anticapitalista coherente y homogéneo. Mientras observamos que en estos territorios donde se reivindica el “vivir sabroso” muchas personas participan en procesos tan complejos como la minería, también encontramos en otras zonas dinámicas productivas de larga data que operan bajo lógicas de subsistencia y rotación, estrechamente vinculadas con los ciclos de la vida. Por ejemplo, cuando es temporada de pesca, la comunidad se dedica a ello; cuando baja la pesca, se recurre a la minería artesanal del oro.

El problema es que estas prácticas se ven trastocadas cuando se entrelazan con otros factores, como la presencia de actores armados. Es entonces cuando la minería deja de ser artesanal y se transforma en una actividad extractiva y mecanizada. Aun así, subsisten hasta hoy formas de trabajo y de relación con el territorio que mantienen rasgos claramente anticapitalistas, coexistiendo de manera compleja con prácticas abiertamente capitalistas.

Me parece que esta lucha y esta resistencia por una comprensión colectiva de la propiedad y del gobierno del territorio es también una apuesta anticapitalista que pervive y que ha sido sostenida por los procesos organizativos y los movimientos sociales de la región. Pensar el *vivir sabroso* como un movimiento social que ha tejido relaciones sólidas entre personas de muchos ríos de la gran cuenca del Atrato es muy potente, porque justamente esa articulación ha impedido que el modelo capitalista más agresivo haga aún más daño del que ya hizo.

Existe una fuerte tensión: más que una declaración explícita de que *somos anticapitalistas*, lo que vemos es un conjunto de prácticas que resisten, en lo cotidiano y en lo comunitario, a un modelo voraz. Por ejemplo, en la parte norte está la región de Urabá, donde desemboca el río, una zona profundamente transformada por el capitalismo extractivo. Allí, el trabajo de Forensic Architecture (*n. d.*) en alianza con la Comisión de la Verdad mostró con claridad las dinámicas de despojo vinculadas al agronegocio del plátano y su monocultivo.

A partir de este trabajo, se puede especular sobre lo que la gente del Atrato ha hecho a lo largo de su historia, como parte de esa apuesta por el *vivir sabroso*: es probable que esta forma de habitar y organizar el territorio haya frenado la expansión del modelo agroindustrial del monocultivo, evitando que la selva fuera aún más arrasada. Quizás, sin el *vivir sabroso*, el monocultivo del plátano y los intereses empresariales no se habrían limitado a Urabá, sino que se habrían extendido también a esta región, como era el deseo de quienes impulsaban esos despojos.

Por eso creo que, en las prácticas cotidianas y en las prácticas organizativas, se ha logrado resistir de forma muy significativa al modelo capitalista.

Entrevistadores: Siguiendo algunos de los hilos que se van tejiendo, quisiéramos que nos cuentes un poco de la cierta comercialización del concepto de *vivir sabroso*, a partir de su uso en la campaña política de Francia Márquez. ¿Te parece que ha sido bien utilizado o ha sido caricaturizado? ¿Qué es lo que piensas al respecto?

Natalia: En Colombia estamos viviendo un momento verdaderamente histórico gracias al Pacto Histórico y al giro hacia la izquierda en la política nacional. Para mí, para muchas personas y especialmente para las comunidades de estas regiones, a pesar de las críticas sobre lo alcanzado o no alcanzado, sobre las dificultades de liderazgo o la falta de sincronía entre Petro y Francia, se ha tratado de una apuesta profundamente significativa. Ha sido un momento histórico que ha visibilizado cuestiones esenciales y que, considero, hace justicia a la propuesta que impulsó Francia Márquez al activar la noción de *vivir sabroso* como una filosofía nacida de su pueblo, y al situarla en el centro del debate público.

Era muy curioso –abro un paréntesis para una anécdota– que cuando todo esto detonó, el libro (*Vivir sabroso. Luchas y movimientos afrotrasteños, en Bojayá, Chocó, Colombia*) había sido publicado en 2016, mientras que la campaña presidencial con el eslogan *vivir sabroso* ocurrió en 2022. De pronto, el libro empezó a aparecer por todas partes: no había mucho material escrito o publicado sobre el tema, y el texto se volvió conocido; comenzaron a llegarme muchas invitaciones y solicitudes. A mí me llamaba la atención que, de algún modo, esa ansiedad por otorgarle un peso académico a algo que Francia Márquez ya estaba articulando con absoluta claridad, como una gran lideresa intelectual y política, revelaba precisamente un trasfondo racista. Era como si se necesitara que una persona académica, con títulos, viniera a explicar qué era el *vivir sabroso*, cuando era la propia gente quien ya lo sabía, lo vivía y lo estaba activando como una fuerza política.

Creo que ahí se evidencia, como mencionaba antes, la necesidad de situar el concepto. El *vivir sabroso* tiene una fuerza política que Francia movilizó con enorme habilidad, pero también lo instaló en una coyuntura específica. Esa coyuntura terminó; fue poderosa en su momento, pero eso no significa que el concepto haya terminado. La coyuntura pasó, pero la potencia del concepto permanece.

Hay gente que se burla, por ejemplo, con memes o comentarios irónicos que dicen ‘esto es vivir sabroso’ cada vez que algo no funciona en el gobierno. Pero es evidente que no han entendido nada: *vivir sabroso* no es un simple eslogan, es una noción mucho más profunda. Creo que tanto Francia Márquez como el Pacto Histórico han hecho un uso respetuoso y plenamente informado del concepto, en parte porque Francia proviene de ese arraigo y de esa formación comunitaria.

Sin embargo, más allá de esto, lo que esta coyuntura política en Colombia nos mostró –casi que nos gritó en la cara– es la necesidad urgente, en nuestros países latinoamericanos, y especialmente en México y Colombia, de hablar seriamente sobre el racismo. Un racismo profundamente incrustado en nuestras formas de comprender la vida, de relacionarnos e incluso de hacer política. Si no hablamos de racismo, difícilmente podremos valorar filosofías como el *vivir sabroso*, porque la devaluación de estas potencias de vida proviene precisamente de un sistema epistémico racista.

Si no entendemos cómo el racismo se arraiga en nuestros modos de pensar y de relacionarnos, no podremos reconocer la magnitud de los aportes de los pueblos negros en medio de las coyunturas de crisis civilizatoria que estamos enfrentando.

Entrevistadores: Otro de los temas que nos llaman profundamente la atención en tus propuestas es el rol que juega la carne, los cuerpos afectados. ¿Cómo se encarna el territorio en los cuerpos que lo habitan y en estos cuerpos que resisten? ¿De qué manera esa relación revela formas de *vivir sabroso* que emergen de la interdependencia y no de la individualidad? Es decir, ¿cómo podríamos pensar estos cuerpos-territorio –o territorio-cuerpos, como plantea Lorena Cabnal (2017)– como

una red viva de vínculos intersubjetivos, más que como un sujeto aislado, asociado a las nociones de bienestar propias del norte global? En este sentido, ¿consideras que el *vivir sabroso* implica una perspectiva procesual, viva y dinámica de la coexistencia, en la que los cuerpos y el territorio se entienden como mutuamente constitutivos, y no como entidades separadas?

Natalia: Creo que allí hay muchos elementos para pensar. Se me ocurren ahora dos. El primero tiene que ver con el vínculo con el río que las comunidades reivindican y que activan en su defensa, incluso utilizando todas las herramientas del mundo jurídico para interponer una acción de tutela y luchar por los derechos del río. Mucha gente cuestionaba: ¿por qué defender los derechos de un río cuando en estos territorios aún hay tantos derechos fundamentales de las personas que no están garantizados? Para quienes vivimos en las ciudades, esto puede parecer una contradicción. Pero si lo pensamos desde estos modos de comprender la vida y el mundo –como propone el *vivir sabroso*– la contradicción desaparece.

Lo que las comunidades atrateñas nos están diciendo es que, si el río no está bien, ellas tampoco lo están. Que además de que no se les garantiza salud, educación ni otros derechos fundamentales, también se está contaminando y destruyendo el río, que es casi lo único que sostiene ciertas formas de bienestar en esos territorios. Creo que este es un ejemplo claro de cómo no debemos pensar en términos de contradicción, sino de articulación profunda entre cuerpos y territorios, incluyendo los cuerpos de agua. El río es un cuerpo de agua y al mismo tiempo es un cuerpo con la gente.

Es muy interesante pensarlo no sólo como ‘el río que da la comida’, que es la relación inmediata que cualquiera podría hacer: si el río está contaminado, entonces los peces están contaminados, la gente se enferma y no puede vivir. Pero cuando pensamos en el *vivir sabroso*, vemos que todo esto va mucho más allá de un asunto alimentario. La alimentación es importantísima, sí, pero el significado del río excede por completo ese nivel. Tiene que ver con los ritmos cotidianos de la vida, con las

posibilidades de conexión y de creación de la vida en común en términos comunitarios. También implica mantener vivas esas relaciones de las que hablaba al inicio: los vínculos con los muertos, con los santos, con los 'variantes', con las formas de organización.

Por eso, comprender el río con la gente y la gente con el río como un solo cuerpo que hace posible la vida sabrosa resulta fundamental.

La otra dimensión es todo este universo de la terapéutica, que a mí me enseñó cosas fascinantes. Por ejemplo: existe una planta que sirve para curar cierta dolencia. Desde mi pensamiento práctico, la lógica sería: si encuentro la planta en una tienda, la compro y me alivio. Pero allí la relación con la planta es otra.

De hecho, la relación terapéutica que la gente tiene con las plantas no es esa; no se reduce al componente fitoquímico que 'sirve' para algo. Es la planta en su existencia como planta: el lugar donde crece, la hora en que debe recogerse, las palabras que hay que decirle, o la curandera de cierta comunidad que sabe ponerle un secreto o un rezo. Es la plantica tomada a una hora precisa de la luna para, luego, poder curarse.

Esto nos enseña que no es un único elemento el que interviene en la posibilidad de cultivar bienestar en el cuerpo, sino una constelación de factores: el hecho de tener que desplazarse para buscarla, la necesidad de articularse no sólo con el espacio, sino con el tiempo; la relación con otras personas que poseen un conocimiento que uno no tiene. En todo ese universo terapéutico ocurre lo mismo: sucede con la partería, con las prácticas de cuidado, con los saberes que sostienen la vida.

Hay un trabajo hermoso de una colega antropóloga que también lleva muchos años investigando en la región, titulado *Velo qué bonito* (Corp-Oraloteca, Universidad Tecnológica del Chocó, 2014). Allí realiza un análisis detallado de las prácticas culturales de crianza en la primera infancia y de cómo, en ese contexto, se 'hacen' cuerpos: cómo se configuran cuerpos particulares, cuerpos fuertes, cuerpos resistentes. Su estudio cuestiona la idea racista de que 'la gente negra resiste más',

‘siente menos dolor’ o ‘baila mejor’, estereotipos que provienen de lógicas profundamente racializadas y racistas. Ella muestra cómo existe una serie de prácticas socioculturales, terapéuticas, médicas y espirituales orientadas a formar esos cuerpos, desde el proceso mismo de gestación y el cuidado de la persona gestante, hasta la atención al bebé, la crianza y la educación, configurando cuerpos que se vinculan profundamente con esos territorios.

Entrevistadores: Es muy hermoso lo que dices, porque me recordó una investigación realizada en comunidades rurales del Norte de la Patagonia, de origen Mapuche y Mapuche-Tehuelche, que cuando comenzó la gentrificación en sus tierras, se les invitó a trasladarse a los hospitales, donde habría un espacio dispuesto para ellas (Ladio, 2021). Y ellas respondían: *no, yo no puedo moverme de mi territorio; aquí es donde están mis plantas*. Entonces les decían: *bueno, llévase sus plantas*. Pero ellas insistían: *no, porque las plantas tienen su propia tierra; si las saco de aquí, se acaba su poder, su fuerza terapéutica*. Esto como un ejemplo, justamente, de la importancia del vínculo con la tierra en los procesos de sanación. Lo que me lleva a la siguiente pregunta. Cuando mencionas que la idea de *vivir sabroso* no es una meta ni una finalidad, sino un proceso, un hacer, un modo de existir, una práctica –y que además es algo que nunca deja de buscarse–, me pregunto cómo podemos vincularla con la cuestión de la sanación. A veces sin quererlo, cuando pensamos en las conceptualizaciones de bienestar, terminamos rozando las nociones de salud. En los contextos en los que realizaste tus etnografías, marcados por el despojo, la violencia y el desplazamiento, pero también por la fortaleza o resiliencia comunitaria, ¿podríamos pensar que la sanación implica una dignificación de la memoria? Es decir, entender la sanación como un proceso corporal, político, procesual e interrelacionado. Porque ahí pareciera emerger una noción distinta de salud y de sanación vinculada al bienestar. ¿Qué opinas al respecto?

Natalia: Sí, exacto: se trata de una noción de salud mucho más integral, que reconoce, por un lado, que existen desigualdades que también matan, desigualdades profundamente violentas en territorios donde, por ejemplo, el derecho a la salud sigue siendo precario o negado. Pero, al mismo tiempo, si no existiera esa apuesta comunitaria de resistencia –la que se sostiene en los propios conocimientos para cultivar relaciones con el entorno y mantener prácticas que nutren el bienestar y la salud desde el cuerpo mismo–, el panorama sería mucho más duro, mucho más difícil.

Y aquí hay algo muy interesante: existe un diálogo constante entre conocimientos. Eso es algo que me atrae especialmente de la filosofía del *vivir sabroso*. No propone una noción de pureza, de esencia fija o de un origen que deba preservarse intacto. Más bien, plantea una conexión entre lo ancestral y el presente, pero también con el futuro, y un diálogo abierto con quien sea necesario dialogar. Es una filosofía que no se cierra, sino que se expande.

Fin de la entrevista.

3. Apuntes finales

Para resumir, el *vivir sabroso* es una filosofía de vida que no funciona como un ideal ni como un horizonte de perfección, sino como el arte de lidiar con las múltiples fuerzas que atraviesan la vida y de cultivar elementos que llevan al movimiento: en especial las relaciones de parentesco, con el territorio, los ríos y con los muertos, la religiosidad, el cuerpo, la terapéutica, la movilización social y la organización colectiva.

Ahora bien, a partir de estas reflexiones compartidas en torno a la configuración de experiencias de buenas formas de vivir entre comunidades y en territorios latinoamericanos, damos cuenta de una invitación a pensar el bienestar o

el florecimiento como una práctica continua de cohabitar y de cuidar corresponsablemente. Una práctica que inicia desde los procesos vitales y de diversa coloración afectiva, que evita el privilegio de la racionalidad sobre los cuerpos que sienten y que se vinculan intersubjetivamente. Segundo, que posibilita la emergencia de normas aprendidas, que generan experiencias éticas orientadas hacia formas de hacer comunidad de manera solidaria y abiertas relaciones más que humanas. Es decir, un abordaje de la experiencia de vivir bien como una práctica que se aprende y se cultiva siempre en relación con otros y en contextos culturales específicos; una práctica en la que las comunidades mismas constituyen y reconstituyen sus nociones y experiencias de florecimiento.

Existen similitudes entre el "vivir sabroso", el *Sumak Kawsay* o el *Suma Qamaña*, como el énfasis en cómo estos modos de vida se basan en relaciones ontológicas que incluyen otras especies y otras materialidades, así como el arraigo territorial y con los lazos de parentesco. Algunas diferencias, parecen provenir de situar el vivir sabroso en relaciones con la tierra, con el agua, con los cuerpos de agua y con seres espirituales, así como la importancia de mantener estos conceptos situados en contextos específicos en lugar de usarlos como marcas o eslogans académicos. Natalia también sugirió que el "vivir sabroso" tiene una fuerza particular relacionada con la conceptualización de las aguas, del vaivén, del fluir que se siente en el cuerpo, que podría ser diferente al "buen vivir", y sin duda robustecer nociones occidentales.

El aporte del vivir sabroso es evidente, y potente en muchos sentidos. No es una meta ni una finalidad, sino un proceso dinámico, un hacer, un existir día a día, que se encarna en los cuerpos que lo habitan y resisten. "Vivir sabroso" es algo que se realiza en territorios situados, pero que se agota, y por tanto, no deja de buscarse en el diálogo entre los saberes ancestrales y los conocimientos modernos; y que, además, puede promover prácticas anticapitalistas que han ayudado a resistir el despojo y la transformación extractivista e inspirar a otros territorios.

Se torna cada vez más necesario cuestionar las ideas modernas o universalistas de bienestar, florecimiento, felicidad, desarrollo o progreso. Configurar y reconfigurar perspectivas pluralistas orientadas a generar experiencias, prácticas, habilidades, oportunidades, y diversidad de afectividades para todos los seres y sus territorios de agua, tierra o viento, con historias y memorias que van más allá de la masacre, la colonización cultural, y las formas de resistencia sin victimización. Espacios y conceptualizaciones con cuerpo que den lugar al sentipensar, al sentir colectivo, y al soñar con éticas solidarias y economías no extractivas.

Referencias.

- Anscombe, G. E. (2000) *Intention*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Blanchflower, D. G. (2008). *Happiness economics*. NBER Reporter Online, (2), 7-10.
- Cabnal, L. (2017). TZK'AT, Red de sanadoras ancestrales del feminismo comunitario desde Iximulew-Guatemala. *Ecología política*, 98-102.
- Colombetti, G. (2014). *The feeling body: Affective science meets the enactive mind*. MIT press.
- Colombetti, G. (2017). "The embodied and situated nature of moods". En *Philosophia*, 45(4), 1437-1451.
- Contreras Islas, D. S., & González Grandón, X. (2024). "Hacia una ética sentipensante: cultivando experiencias encarnadas de bienestar solidario". *Daimon Revista Internacional De Filosofía*, (92), 145-159. <https://doi.org/10.6018/daimon.492381>
- Corp-Oraloteca, Universidad Tecnológica del Chocó. (2014). *Velo qué bonito* [Video]. Vimeo. <https://vimeo.com/114153524>
- De Sousa Santos, B. (2011), "Epistemologías del sur". En *Utopía y praxis latinoamericana*, 16(54), pp. 17-39
- Escobar, A., Osterweil, M., Sharma, K., & Reyes, A. (2024). *Relacionalidad: Una política emergente de la vida más allá de lo humano*. Tinta Limón.
- Estermann, J. (2012). "Crisis civilizatoria y Vivir Bien. Una crítica filosófica del modelo capitalista desde el allin kawsay/suma qamaña andino". *Polis. Revista Latinoamericana*, (33).
- Fals Borda, O. (1984), *Resistencia en el San Jorge*, Bogotá: Carlos Valencia Editores.
- Forensic Architecture. (n.d.). *Land dispossession in Nueva Colonia*. <https://forensic-architecture.org/investigation/land-dispossession-in-nueva-colonia>

- Galeano, E. (1989), *El libro de los abrazos*, Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.
- Graham, J. R., & Shier, M. L. (2010). "The social work profession and subjective well-being: The impact of a profession on overall subjective well-being". *British Journal of Social Work*, 40(5), 1553-1572.
- Gudynas, E. (2009). *Diez tesis urgentes sobre el nuevo extractivismo. Extractivismo, política y sociedad*, 187, 187-225.
- Haraway, D. J. (2020). *Staying with the trouble: Making kin in the Chthulucene*. Duke University Press.
- Hartman, S. (2024). "Wayward lives, beautiful experiments: Intimate histories of social upheaval". In *Feminist Theory: Two Conversations* (pp. 103-106). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Hobbes, T. (1994). 1660. *The Leviathan*.
- Ladio, A. H. (2021) "Mujeres rurales en el sostenimiento de la soberanía alimentaria y los equívocos patriarcales en los estudios etnobiológicos del norte de la Patagonia"; *Sociedade Brasileira de Etnobiologia e Etnoecologia; Ethnoscintia*; 6; 2; 2-2021; 1-16
- Lewis-Giggetts, T. M. L. (2022). *Black joy: Stories of resistance, resilience, and restoration*. Simon and Schuster.
- Locke, J. (1997). *Locke: Political Essays*. Cambridge University Press.
- Loera González, J. J. (2015). "La construcción de los buenos vivires; entre los márgenes y tensiones ontológicas". *Polis. Revista Latinoamericana*, (40).
- Oseguera Gamba, J. & Moreno Cuellar, J. M., (2026) 'Nelli Ohtli: Buen vivir of the ancient Nahuas'. En Oseguera Gamba et al (eds) *Quality of Life in Mexico*. Springer
- Quiceno Toro, N. (2016). "Vivir sabroso. Luchas y movimientos afroatrateños", en *Bojayá, Chocó*, Colombia. Editorial Universidad del Rosario.
- Rivera Cusicanqui, S., Quintar, E. B., Gutiérrez Aguilar, R., & Herrero, Y. (2025). *Cauce y río: Poéticas del presente en el pensamiento de Silvia Rivera Cusicanqui, Estela Beatriz Quintar, Raquel Gutiérrez Aguilar, Yayo Herrero. Conversaciones. Prosa del Mundo*.
- Sosa, E. (1992). Generic reliabilism and virtue epistemology. In *Philosophical Issues*, 2, 79-92.
- Spinoza, B. (1998), *Ética demostrada según el orden geométrico*, Madrid: Alianza Editorial
- Varela, F. (1996), *Know - how y Know - What*. En: Maturana, H. y Varela, F. (Eds.): *Ética y Acción*, Santiago: Dolmen, pp.12-33.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2016), *The embodied mind: Cognitive science and human experience*, Massachusetts: MIT press.
- Ugalde, S. V. (2014). "El orden de género en el sumak kawsay y el suma qamaña. Un vistazo a los debates actuales en Bolivia y Ecuador". In *Iconos. Revista de Ciencias Sociales*, (48), 73-91.

Webb, L., Quennerstedt, M., & Öhman, M. (2008). "Healthy bodies: Construction of the body and health in physical education". *Sport, Education and Society*, 13(4), 353-372.