

2023-03-21

## El costo de una vida sencilla

Yebrail Castañeda Lozano  
*Universidad de La Salle, Bogotá, ycastaneda@unisalle.edu.co*

Follow this and additional works at: <https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls>

---

### Citación recomendada

Castañeda Lozano, Y. (2023). El costo de una vida sencilla. *Revista de la Universidad de La Salle*, (90), 187-197.

This Artículo de revista is brought to you for free and open access by the Revistas de divulgación at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in *Revista de la Universidad de La Salle* by an authorized editor of Ciencia Unisalle. For more information, please contact [ciencia@lasalle.edu.co](mailto:ciencia@lasalle.edu.co).

# El costo de una vida sencilla

Yebrail Castañeda Lozano<sup>1</sup>

---

## ■ Resumen

El lado oscuro de los estilos de vida sencillos es que impactan negativamente al ambiente. La razón se debe a que la mayoría de las vidas sencillas se desarrollan individualmente y no colectivamente. Las vidas solitarias con relación a las comunitarias consumen más recursos naturales, deteriorando la sostenibilidad social y alterando las dinámicas económicas. El propósito de esta reflexión está en describir por qué las vidas sencillas impactan el asunto ambiental y la sostenibilidad social. La metodología expositiva tiene los siguientes momentos: presentar los actuales estilos de vida, clarificar qué significa sostenibilidad social y considerar cuándo una vida sencilla contribuye en la sostenibilidad social y ambiental. Se tiene la percepción que se vive en un mundo de abundancia porque los recursos llegan a las casas generosamente por diferentes medios. Esta condición modela los estilos de vida individuales con apariencia “sencilla”, pero se encuentran conectados en los dispositivos tecnológicos aumentando la huella de carbono por el consumo de energía eléctrica y combustible fósil. “Tanto da el agua en la piedra que la quiebra”.

**Palabras clave:** consumo; vida sencilla; proyección social sostenible.

---

<sup>1</sup> Docente de la Facultad Escuela de Humanidades y Estudios Sociales. Departamento de Formación Lasallista.

## Introducción

Tradicionalmente los estilos de vida de la humanidad contemporáneamente industrializada se han configurado con criterios de riqueza, éxito y reconocimiento digital mediático, en su momento observaban con desdén las vidas de la pobreza y la miseria. En la actualidad, los hombres y mujeres de la contemporaneidad minimalista provocan nuevos estilos de vida modelados con criterios ambientales en aras del cuidado de la naturaleza y la ralentización del calentamiento global, que a su vez, observan con molestia las vidas ostentosas y depredadoras de los recursos del planeta.

La paradoja es que los actuales estilos de vida que tienen el sello verde están consumiendo más aceleradamente los recursos del planeta que los tradicionales estilos de vida que no tenían esta intencionalidad, esto debido al aumento de la huella de carbono (El 2022 inicia con un llamado de emergencia por el cambio climático, 23 de enero de 2022). El dilema estriba que los estilos de vida de la actualidad se camuflan de sencillez por no consumir ciertos bienes o servicios que deterioran la naturaleza; pero por otro lado dichas formas de vivir muestran que las actividades y comportamientos llevan a gastar frenéticamente los pocos recursos energéticos y combustibles fósiles que quedan.

Las tendencias de los estilos de vida unipersonales o bipersonales, por su misma condición de libertad e independencia, gastan más recursos naturales por las razones humanas de sentirse acompañados o porque el consumo que realizan se hace por separado debido a que no existe ningún compromiso con los demás. En cambio, los estilos de vida familiares, comunitarios o cooperativos requieren de un fondo de recursos para distribuir dichos bienes o servicios según las necesidades de los respectivos miembros.

El propósito de esta reflexión está en describir por qué las vidas sencillas impactan negativamente el asunto ambiental y la sostenibilidad social. La metodología expositiva presenta los siguientes momentos: presentar los actuales estilos de vida, clarificar qué significa sostenibilidad social y considerar cuándo una vida sencilla contribuye auténticamente en la sostenibilidad social y ambiental.

En el 2020 murió el egipcio Mohamed Mashaly denominado el —médico de los pobres— quien tuvo un gran despliegue mediático en su momento debido a su vida sencilla, pues puso su profesión de médico al servicio de los más necesitados. Él vivía con su familia de forma austera y sin las comodidades materiales que le permitían su oficio. En la mañana atendía en su pequeña clínica y en las tardes se desplazaba a los hospitales de las aldeas cercanas para atender a los enfermos que estaban allí.

El compromiso y la disciplina que tenía Mohamed mostró que el único día que se ausentó de su trabajo fue: el 28 de julio de 2020, fecha de su fallecimiento (Prado, 2022). Quienes lo conocieron, se asombraron, por la modestia y generosidad en su servicio. Es uno de los muchos testimonios de cómo una vida austera impacta positivamente en lo económico, en el cuidado ambiental y contribuye en la sostenibilidad social.

## **Estilos de vida**

En este apartado se pretende responder las siguientes preguntas: ¿qué es un estilo de vida?, ¿cuáles son los estilos de vida actuales?, ¿qué características presenta los estilos de vida?

### **¿Qué es un estilo de vida?**

Un estilo de vida es la estructura conformada por elementos tangibles como las actividades, prácticas y comportamientos; y elementos intangibles como las influencias culturales, demográficas y geográficas. Habría que agregar que los estilos de vida sencillos son opciones que asumen los sujetos por criterios políticos (primero están los demás), ambientales (no usar automóvil), estéticos (evitar el maquillaje) o religiosos (asumir un celibato). En términos de la teoría de las necesidades de Maslow, un estilo de vida sencillo y viable requeriría suplir las necesidades básicas de la alimentación y sanitización; y las necesidades de seguridad como la vivienda, educación, salud y empleo (Maslow, 1991).

### ¿Cuáles son los estilos de vida actuales?

Los problemas ambientales que se tienen en la actualidad por la falta de cuidado de la naturaleza, el acelerado efecto invernadero y el frenético cambio climático han llevado a que las personas modelen los estilos de vida a fin de preservar los recursos del planeta. A continuación, se presentarán dichos estilos de vida.

Los estilos de vida de los activistas tienen unos parámetros morales coherentes en el decir, creer y actuar para defender “fines mayores”, que van más allá de participar en una manifestación, en causas políticas, económicas o ambientales (Green, 2018). Los individuos al agruparse protestan por causas como la corrupción, reformas tributarias o el cuidado de los animales. En este sentido se encuentran los estilos de vida nómadas o nomadistas digitales que son asumidos por jóvenes aventureros en aras de conseguir una vida diferente, sin ningún tipo de seguridad alimentaria, de vivienda o de salubridad. Se consideran románticos de la precariedad (Navarro, 2020). Se tiene la idea que una vida sedentaria, con respecto a una vida nómada, consume más los recursos del planeta.

Los estilos de vida ascéticos, dentro de un marco religioso, buscan la purificación mediante el rechazo de los placeres psicológicos y sexuales abandonando austeramente todo ámbito social en aras de no incurrir en las prácticas hedonistas (Echeverría, 2001). En este mismo sentido, se manifiestan en los estilos de *vida budistas* que tiene como fin la paz interior (Hesse, 2019). La clave está en el desprendimiento de la complejidad material para asumir la simplicidad de la aceptación, la gratitud y la compasión. La búsqueda de la felicidad se encuentra dentro de nuestro ser y en la comprensión de un mundo connatural susceptible de disfrutar y no de depredar mediante el consumo.

Los estilos de vida de los frugalistas se caracterizan por maximizar los recursos disponibles. Estas personas consumen conforme a los criterios de economía, comida, tiempo y dinero con el fin de mantener los recursos a largo plazo (Rodríguez, 2016). Los estilos de vida minimalistas se orientan a eliminar permanentemente todo tipo de acumulación de cosas y todas aquellas prácticas

de consumo que causan distracciones y pérdidas de tiempos que impiden simplificar la vida y centrarse en lo realmente esencial e importante (Sasaki, 2017; Fields-Millburn y Nicodemos, 2018). Estos estilos de vida buscan concienciarse que los bienes y servicios son centros para fines más grandes como tener vidas más livianas frente a las presiones de las sociedades industrializadas.

Los estilos de vida *Back to the land* (vuelta a la tierra – ecoaldeas) son formas de vida que tienen antecedentes del hipismo, defendiendo los medios rurales como espacios para el ocio al aire libre y disfrutar de todo lo que nos brinda la naturaleza respetando el ambiente (Pirovsky y Caldwell, 2019). En esta perspectiva se encuentran los estilos de vida de los veganos cuyas prácticas se caracterizan por no consumir ningún derivado de los animales (carne, huevos o lácteos); aunque son controvertidos por los científicos de la alimentación, que consideran que en el balanceo de la dieta la proteína es saludable para el cuerpo (Watson, 2020). Los estilos de vida de volver a la ruralidad buscan la salubridad corpóreo-espiritual preservando los recursos ambientales con el gravamen que esta vuelta al campo deja de ser artesanal para ser agroindustrializado, con todo lo que implica sobre el maltrato del suelo planetario.

### **¿Qué características presenta los estilos de vida?**

Las motivaciones de modelar los estilos de vida en la actualidad se encuentran en los activismos eco-naturales, en la preservación de la naturaleza, de los animales y del ambiente en general. Está el otro grupo de estilos de vida que promueve la espiritualidad, el misticismo y el ascetismo en contraposición del materialismo y del hedonismo que no permite profundizar en la paz interior. Se presentan los estilos de vida de la templanza caracterizados por la moderación económica con fines de alargar los recursos en el tiempo y detener la acumulación de cosas en aras de tener más tiempo y espacio para actividades esenciales e importantes. Se manifiestan los estilos de vida síndrome paraíso de ruralizar los espacios en aras de tener más aire puro, disfrutar de alimentos naturales y frescos, abrir espacios de máxima tranquilidad en búsqueda de tener una vida saludable en lo corporal y espiritual.

Los efectos de los estilos de vida enfocados hacia la espiritualidad, estoicidad, ambientalidad y al sosiego empíreo promueven el paradigma de la colectividad individualista; consistente en que son grupos afines con ciertos modos de vivir, pero sin ningún propósito comunitario, por lo que promueven, más bien, las vidas hiperindividualizadas.

La característica de la actual contemporaneidad es que tanto los hombres como las mujeres desean mayor libertad, más bienestar y mejores comodidades. Los mass media y las redes tecno-sociales promueven los estilos de vida individualistas, en los que se enaltescen las autorrealizaciones excéntricas y narcisistas (Nieto, 2019). Los actuales estilos de vida, individualizados con relación a los comunitarios, son susceptibles a que consuman más productos provenientes de los combustibles fósiles, recursos hídricos y energía eléctrica; indicadores de la huella de carbono que las personas emiten de forma directa e indirecta, al igual que gases de efecto invernadero que afectan el cambio climático.

### **Sostenibilidad social**

En este apartado se responderán las siguientes preguntas: ¿cuál es la antropología que subyace en la sostenibilidad social?, ¿cuál es la diferencia entre sustentabilidad y sostenibilidad social? y ¿cuál es el valor de la sostenibilidad social?

#### **¿Cuál es la antropología que subyace en la sostenibilidad social?**

Los pensadores en la premodernidad estudiaban al hombre como un objeto susceptible de describirse. Los filósofos de la modernidad estudiaban al hombre como un sujeto racional o un ser de, para y con los demás. Los intelectuales de la postmodernidad estudian al hombre como aquel individuo complejo dimensional inclinado hacia el narcisismo, egocentrismo y excentricismo olvidando su relevancia en lo social (Sánchez-Cuesta, 1996). Los dispositivos tecnológicos que contienen aplicaciones de los mass media y de las redes sociales están estructurando al hiperindividualismo postmoderno. Los hiperindividuos de la

postmodernidad tienen la táctica de acoger lo social como un medio cosmético para incorporarlo a las necesidades particulares para el desarrollo de los estilos de vida hedonistas (Lipovetsky, 1983).

### **¿Cuál es la diferencia entre la sustentabilidad y la sostenibilidad social?**

La diferenciación entre la sustentabilidad social (Suárez y González-Vásquez, 2014) y la sostenibilidad social (Murga-Menoyo, 2013) es problemática por la equivocidad y las acepciones de ambos términos en el contexto del cuidado ambiental. La exploración se orientará hacia el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), para elucidar la confusión entre los dos vocablos en mención. Con respecto a la sustentabilidad la palabra es relativa al adjetivo sustentable que se refiere a: defender con razones. En cuanto la palabra sostenibilidad es relativa al adjetivo sostenible que se refiere a: que se puede mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar grave daño al medio ambiente. Esta diferenciación conceptual lleva a que, en los esfuerzos hacia la soportabilidad ambiental, la viabilidad económica y la equidad social, no se hable en términos de sustentabilidad sino de sostenibilidad.

### **¿Cuál es el valor de la sostenibilidad social?**

La ecuación de la sostenibilidad social subyace en la viabilidad económica y en la soportabilidad ambiental. Por lo que para mantener en equilibrio esta ecuación se requiere un marco axiológico y antropológico sobre la importancia humana del cuidado de sí mismo, el acompañamiento hacia los demás, la vigilancia frente a la depredación natural y el celo hacia la inclinación trascendental. En términos simples: hay que salir de sí, para acoger el ente, el otro y el Otro. El desafío está en desvanecer la paradoja de los estilos de vida disfrazados de humildad y sencillez, cuyos modos de vivir individualistas cómodos contribuyen en el crecimiento de la huella de carbono, por el consumo excesivo de los combustibles fósiles y energía eléctrica. Las formas de vida requieren de un dispositivo interno axiológico sobre la responsabilidad que se tiene sobre los recursos para el crecimiento de las comunidades.

## **Impacto de una vida sencilla en la sostenibilidad social**

En este apartado se responderán las siguientes preguntas: ¿cuál es la ambigüedad de la vida sencilla? y ¿cómo impactan las vidas sencillas en una sociedad sostenible?

### **¿Cuál es la ambigüedad de la vida sencilla?**

La misma existencialidad humana por antonomasia impacta en lo económico, social y ambiental porque el hombre es un ser para sí y para los demás. La necesidad de la autorrealización personal ha llevado a que los estilos de vida se inclinen hacia el bienestar particular, olvidándose intencionalmente del bienestar social y la responsabilidad hacia los demás. Esta inclinación contemporánea ha llevado a que las vidas sencillas ingresen a esta dinámica egocéntrica de llevar actividades y comportamientos desde la unipersonalidad o desde la bipersonalidad en la que el consumo se realiza de forma individualizada o de forma separada sin ninguna responsabilidad comunitaria. La ambigüedad estriba debido a que los estilos de vida caracterizados por la sencillez se llevan de forma hiperindividualizada o en compañía con gastos separados (*apart flat*), dichas prácticas individualizadas van a depredar los recursos de la naturaleza porque no tienen ningún sentido social o comunitario.

### **¿Cómo impactan negativamente unas vidas sencillas en una sociedad sostenible?**

Las auténticas vidas sencillas tienen una fuerte vocación social, en donde la racionalización del consumo no se enfoca hacia la vanidad personal sino pensando que pronto habrá nueve mil millones de habitantes que necesitan de esos recursos que se malgastan para la subsistencia y supervivencia. Las vidas sencillas unipersonales o bipersonales, por su misma naturaleza, presentan prácticas irracionales de consumo, por cuanto se gastará más agua por el tiempo prolongado de su uso, se consumirá más combustible fósil porque se utilizarán más automóviles y se empleará más energía eléctrica por la utilización permanente del sinnúmero de dispositivos tecnológicos que existe en el orbe. Se tiene una percepción de “abundancia” de estos elementos debido

a que el líquido llega a las casas, se habita en el suelo terráqueo y respiramos continuamente el oxígeno. Hay diferentes llamados educativos, mediáticos y fílmicos sobre el ahorro de los recursos valiosos del agua, de la tierra y del aire; pero se encuentra una fuerte estructura olvidadiza de consumo continuo de los recursos naturales que implicará un fuerte despertar cuando se extinga totalmente.

## Conclusiones

La tendencia de un mundo a la medida de cada uno de los estilos de vida emergentes industrializados lleva a su lenta desaparición. Sin embargo, un mundo a la medida de cada uno de los estilos de vida sencillos minimalistas, egocéntricos y narcisista llevaran a su precoz desaparición. La paradoja de los estilos de vida sencillos estriba en la perspectiva de si son pensados para el beneficio particular o general. Si el proyecto de llevar una vida sencilla está pensado para hacer acrecentar los egos y las excentricidades personales, no hay duda que se terminará depredando el ambiente anticipadamente debido al consumo individualizante que por sí mismo está desbordado con relación al comunitario. Mientras que el proyecto de vida de llevar una vida sencilla, con una fuerte vocación social similar a la del doctor Mohamed Mashaly, impactará positivamente en la viabilidad económica, en la equidad social y en la sostenibilidad ambiental.

La lógica interna del epígrafe "mucho es bueno, más es mejor, es imposible no querer seguir" envía el mensaje de individualizar el consumo con estilos de vida sencillos que llevan el costo de seguir emitiendo gases de invernadero causando el calentamiento global y por ende acelerando el cambio climático en todos los rincones del planeta. Los sujetos con vidas sencillas y enfocadas hacia lo social impactan positivamente en el ámbito ambiental debido a que se reduce la huella de carbono (producción y consumo de bienes y servicios) (Schneider y Samaniego, 2010). La cuantificación de la huella de carbono, a saber, es el reloj que indica cuánto planeta queda para que haya una sostenibilidad social a la actual y próximas generaciones.

Hay una suerte de recetas para prevenir el deterioro ambiental como evitar el embalaje plástico de las comidas, comprar ropa con material reciclado o etiqueta ecológica, evitar el uso de transporte unipersonal con combustible fósil, utilizar el transporte sostenible público con hidrógeno, ahorrar energía eléctrica, reciclar los residuos informáticos, como es el caso de no almacenar datos innecesarios en la Nube, y reciclar el agua para el aseo en los baños y demás actividades de sanitización.

Estas medidas tienen su efectividad si los estilos de vida sencillos se encuentran coordinados comunitariamente, por lo que se requiere distribuir los tiempos y los espacios sociales. La notificación que se precisaría, entonces, es transformar los estilos de vida sencillos hiperindividualizantes por estilos de vida sencillos que promuevan la sostenibilidad social, cuyo costo residiría en privarse de ciertos gustos personalizados. La paradoja de una vida sencilla estriba en la privación de los bienes materiales para promocionar el bienestar general con el costo de la disminución del bienestar particular. La apuesta de la mayoría de los estilos de vida sencilla, por el estoicismo existencial para abandonar la cosmética epidérmica que proyectan las redes digitales, tiene un triple propósito: agregar valor personal, promover lo social y cuidar lo ambiental con un equilibrado camino en lo económico.

## Referencias

- Echeverría, L. (2001). *Ascética del hombre de la calle*. Juan Flors.
- El 2022 inicia con un llamado de emergencia por el cambio climático. (2022, 23 de enero). *Portafolio*. <https://www.portafolio.co/mas-contenido/el-2022-inicia-con-un-llamado-de-emergencia-por-el-cambio-climatico-560844>
- Fields-Millburn, J. y Nicodemos, R. (2018). *Minimalismo: para una vida con sentido*. Editorial Kairós.
- Green, D. (2018). *Cómo ocurren los cambios: una guía de campo para el activismo social*. Grano de Sal.
- Hesse, H. (2019). *Siddhartha*. Ediciones América.
- Lipovetsky, G. (1983). *La era del vacío*. Anagrama.

- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y Personalidad*. Ediciones Díaz de Santos S.A.
- Murga-Menoyo, M. A. (2013). *Desarrollo sostenible: problemáticas, agentes y estrategias*. Mac Graw-Hill.
- Navarro, C. (2020). *Nómada Digital: la libertad del siglo XXI*. Independently Published.
- Nieto, J. L. (2019). *Cómo emprender tú carrera y otras excentricidades o guía para músicos*. José Luis Nieto.
- Pirovsky, F. y Caldwell, N. (2019). *Farm+Land's back to the Land. A guide to modern outdoor life*. Chronicle Books.
- Prado, F. (20 de agosto de 2022). Mohamed Mashaly, el médico de los pobres de Egipto. *El Debate*. [https://www.eldebate.com/historia/20220810/mohamed-mashaly-medico-pobres-egipto\\_53108.html](https://www.eldebate.com/historia/20220810/mohamed-mashaly-medico-pobres-egipto_53108.html)
- Rodrigues, S. R. (2016). *Vida Frugal: cómo economizar dinero y vivir más con menos*. Babelcube.
- Sánchez-Cuesta, M. (1996). El hombre como «ser-proyecto», objeto formal de la antropología filosófica. *Anales del Seminario de Historia de la filosofía*, 485-495. <https://revistas.ucm.es/index.php/ASHF/article/view/ASHF9696220485A>
- Sasaki, F. (2017). *Good by things: cómo encontrar la felicidad con el arte de lo esencial*. Roca Editorial.
- Schneider, H. y Samaniego, J. L. (2010). *La huella del carbono en la producción, distribución y consumo de bienes y servicios*. Naciones Unidas. <http://hdl.handle.net/11362/3753>
- Suárez, M. V. E. y González-Vásquez, A. (2014). *Desarrollo sustentable. Un nuevo mañana*. Grupo Editorial Patria.
- Watson, M. (2020). *¿Deberíamos ser todos veganos?* Blume.