

Original EL COMER EN COMPAÑÍA. UNA ELECCIÓN OCUPACIONAL EAT TOGETHER, AN OCCUPATIONAL CHOICE

Autoras Irma Fonseca^a, Laura Rueda^b, M. Angélica Montenegro^c, Consuelo Estadella^d.



Resumen

Objetivo: indagar sobre el significado que tiene comer en compañía para grupo de personas residentes en Santiago de Chile. **Método:** se trata de un estudio exploratorio orientado a conocer el significado que las personas le atribuyen al acto de comer en compañía de otros. La investigación es de tipo aproximativo al fenómeno y busca identificar preferencia, por medio de consultas dirigidas a los factores que inciden en el acto de compartir el comer con otros. Participaron 11 de personas residentes en la Región metropolitana de Santiago de Chile. **Resultados:** sus rutinas se centran en actividades de productividad, y perciben que tienen poco tiempo para otras acciones. Se analizó en primer lugar, el impacto que esto puede representar en el sentimiento de bienestar personal, al comer junto a otras personas y por otro lado, cuales son las instancias de alimentación con mayor probabilidad de compartir y con quienes. **Conclusión:** se reflexionó sobre qué está ocurriendo con la ancestral ocupación de compartir al momento de comer. El género como determinante presente a pesar de los cambios sociales y el involucramiento ocupacional que esta actividad conlleva.

DeCS Ocupaciones; Alimentación; Ciclo vital; Rutina.

Summary

Objective: to investigate the meaning of eating in company for a group of people living in Santiago de Chile. **Methods:** this is an exploratory study, oriented to know the meaning that people attribute to the act of eating in the company of others. This study is oriented to know the meaning that people attribute to the act of eating in the company of others. The investigation is an approximation to the appreciative phenomenon I seek to identify preference, by means of consultations directed to the factors that influence in the act of sharing the eating with others. 11 people from the Metropolitan Region of Santiago de Chile participated. **Results:** Their routines are focused on performing productivity activities, and they perceive that they have little time for other actions. The impact that this may represent on the feeling of personal well-being, when eating together with other people, and on the other hand, which are the feeding instances most likely to share and with whom others were analyzed, was considered in the first place. **Conclusion:** we reflected on what is happening with the ancestral occupation of sharing at the time of eating. Gender as a present determinant despite the social changes and the occupational involvement that this activity entails.

MeSH Occupations; Feeding; Life Cycle Stages; Routine.

Lévanos_ Get up_Llévanos



Derechos de autor



Como citar este documento

Fonseca I, Rueda L, Montenegro MA, Estadella C. El comer en compañía. Una elección ocupacional. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2017 [fecha de la consulta]; 15(27): 51-60 Disponible en: <http://www.revistatog.com/num27/pdfs/original5.pdf>

Texto recibido: 10/03/2018 Texto aceptado: 21/05/2018 Texto publicado: 31/05/2018

Introducción

Chile ha experimentado importantes cambios sociales durante las últimas décadas, lo que desde el punto de vista socioeconómico ha significado grandes avances. Según el Censo del año 2012, el 86%⁽¹⁾ de la población reside en áreas urbanas, el ingreso per cápita se ha incrementado y ha mejorado el acceso a la educación y a los Servicios de Salud. Sin embargo, este progreso ha representado también deterioro en la calidad de vida especialmente en los sectores más pobres de la población. En consecuencia, este segmento se caracteriza por alimentación inadecuada, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol, tabaco y otras drogas, mayor exposición a contaminación medioambiental y falta de espacios para la recreación⁽²⁻⁵⁾.

Desde el punto de vista epidemiológico y nutricional, Chile ha transitado desde el predominio de enfermedades infecciosas y materno- infantiles durante la década del 60, a enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con obesidad, accidentes de tránsito y problemas de salud mental⁽⁶⁾. Esto redundará en cambios en las políticas y estrategias de salud a nivel nacional^(7,8), lo que

^a Terapeuta Ocupacional, Magister en Ocupación y Terapia Ocupacional Universidad de Chile. Unidad de Medicina Física y Rehabilitación Hospital DIPRECA. E-mail de contacto: irma.fonseca@gmail.com, ^b Terapeuta Ocupacional, Licenciada en Ciencia de la Ocupación, Magister en Bioética, Profesora Asociada Departamento de Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación Universidad de Chile. E-mail de contacto: rueidalau@gmail.com, ^c Terapeuta Ocupacional, Servicio de Terapia Ocupacional Clínica Psiquiátrica Universidad de Chile. E-mail de contacto: angelica_montenegro52@yahoo.com, ^d Terapeuta Ocupacional, Licenciada en Ciencia de la Ocupación. Centro de apoyo comunitario para personas con Demencia. Hospital El Pino. San Bernardo, Región Metropolitana. E-mail de contacto: consuelo.estadella@gmail.com



afortunadamente, releva investigar en temas nutricionales, centrando intereses en comprender la tríada alimentación - salud- enfermedad.

Durante las últimas décadas en Chile, se ha investigado extensamente en torno a la ingesta de alimentos y su relación con la salud y la calidad de vida de las personas. En la revisión de documentos elaborados tanto por organismos internacionales de salud⁽⁹⁾ como nacionales⁽¹⁰⁾, la visión sobre la alimentación se ha posicionado más bien con la presencia de alteraciones nutricionales (desnutrición/ obesidad) donde se vinculan estas alteraciones con el estado de salud, entendida ésta como la ausencia de enfermedad. Desde esta mirada, se ha excluido cómo la participación en la actividad cotidiana de " comer con otros", influye en la mantención de la salud. Los estudios se centran en el valor nutricional de los alimentos consumidos y no en el rol que desempeña la ocupación de comer como fenómeno multidimensional que impacta la salud tanto física como psicosocial. Conceptos tales como función y significado⁽¹¹⁾ parecen postergados en estos análisis, sin incluir que la cultura juega un rol preeminente en este acto ritual.

Como Terapeutas Ocupacionales, nos surge entonces el interés por investigar el rol de la ocupación cotidiana de comer con otros y como ello puede eventualmente reportar a los individuos beneficios más allá de la nutrición; lo anterior se evidencia en el objetivo general del estudio: Indagar sobre el significado que tiene comer en compañía para grupo de personas residentes en Santiago de Chile. Partimos del supuesto que los sujetos le asignan atribuciones al acto de comer con otros, en tanto se le otorga significado a la elección de los alimentos , a la capacidad de poder involucrarse en una actividad social y a las repercusiones emocionales que conlleva.

Marco Conceptual

Dos aspectos teóricos son fundamentales para abordar el tema de compartir la acción de comer con otros como una ocupación necesaria de estudiar para los terapeutas ocupacionales; y estos son: la cotidianeidad que caracteriza y acompaña la existencia humana por un lado y la transformación, casi espontánea, con que una actividad destinada a satisfacer una necesidad básica, se traduce en un rito de expresión cultural.

El alimento diario

La ingesta alimentaria es una actividad cotidiana que surge de la obligatoriedad de satisfacer una necesidad básica. Esta actividad que es desarrollada por las personas en variadas formas y contextos, es lo que los Terapeutas Ocupacionales consideramos una de las actividades de la vida diaria básica⁽¹²⁾. Desde este punto de vista, podemos identificar dos aspectos dignos de considerar:

- El primero de ellos dice relación con el proceso de consumir los alimentos y al respecto, plantea diferencias entre comer y alimentarse.
- El segundo aspecto se relaciona con el hecho de desempeñar esta actividad en interacción con otros y cómo esto puede impactar la participación social⁽¹³⁾.

De hecho algunos teóricos plantean algunas diferencias entre hambre y apetito.⁽¹⁴⁻¹⁶⁾ El acento en el hambre está puesto en lo biológico, en aquello que emerge en forma recurrente y sin intervención de la voluntad. Debe entenderse entonces como algo más primitivo. El apetito en cambio, surge frente a aquello que nos " apetece", lo que provoca o seduce al comensal. Aquí, el alimento ingerido puede incluso pasar a segundo plano, en tanto lo que apetece es la compañía, el fogón, la buena conversación.

El comer como rito

Desde la perspectiva ritualística, se entiende el ritual como una práctica asociada a lo cultural, religioso y/o étnico que refleja las creencias y valores de un grupo particular. El traspaso de costumbres intergeneracional promueve la expresión de una identidad común⁽¹⁴⁾ y en tanto suceso de carácter simbólico, permite una comunicación que trasciende el lenguaje verbal. Las comidas, efectuadas en comunidad propician la interacción social que alcanza niveles de reproducción cultural cuando se recrean los modos de vida de generaciones anteriores.

Asimismo, las ocupaciones han sido identificadas como constructoras de identidad dado que favorecen la experiencia de autoeficacia⁽¹⁵⁾. Esto fue inicialmente formulado por Jackson⁽¹⁶⁾ quien afirma que " la ciencia de la ocupación abraza la creencia que los humanos se actualizan en un



mundo de ocupaciones donde él mismo está continuamente construyéndose". El disfrute o goce en la participación es vital en el desarrollo de los significados personales ya que permite experimentar sentido de pertenencia a entidades socialmente aceptadas. Esto indudablemente contribuye a la autovaloración y al fortalecimiento de características de personalidad como seres únicos⁽¹⁷⁻¹⁹⁾.

El ritual diario de consumo alimentario no sólo encierra un importante potencial como constructor de significados, sino que debe también ser entendido como una fuente innegable de promoción de la salud y de sentido de bienestar. Investigadores tales como Kanner y Coyne⁽²⁰⁾ han demostrado que las experiencias mundanas de cada día, afectan el bienestar psicológico en mayor medida que los eventos importantes de la vida.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto y como un primer acercamiento al tema, es que como Terapeutas Ocupacionales nos propusimos conocer el significado que las personas le atribuyen al acto de comer en compañía de otros.

Métodos

Para la realización de esta investigación, propusimos un estudio mixto, según el nivel de análisis de la información. Las fuentes de información fueron 11 casos (personas entrevistadas), reclutados tipo contacto directo aleatorio cuyo objetivo es conocer el o los significados que las personas le asignan a la acción de comer en compañía de otros. El diseño es observacional de las experiencias y opiniones referidas por los participantes. El propósito fue indagar sobre el significado que tiene comer en compañía para el grupo de personas residentes en Santiago de Chile

La muestra estuvo constituida por 11 personas de ambos sexos, cuyas edades fluctuaron entre 18 y 50 años, todos residentes en la ciudad de Santiago. Se incluyeron personas que vivían solas, con amigos y con su familia (tabla 1). Al momento del contacto, se invita a participar y se inicia proceso de consentimiento informado.

Como criterio de inclusión, se planteó el que las personas al momento del estudio, estuvieran vinculadas con intervenciones de terapia ocupacional en el ejercicio clínico de una de las autoras del artículo (familiares de personas atendidas). Como criterio de exclusión, se determinó que existiera algún grado de dependencia para el desarrollo de la alimentación y comunicación disfuncional.

Los antecedentes fueron recabados por medio de 2 instrumentos:

- Al inicio, se aplicó un cuestionario estándar (elaborado para este efecto) que constaba de 10 preguntas y que debía ser contestado en forma individual previo a la entrevista (Anexo1). Dicho cuestionario, recogía antecedentes generales de la persona e intentaba identificar la comida " horaria" que resultaba ser la más agradable. De las 10 preguntas del cuestionario, 3 de ellas permitían a través de sinónimos precisar la fidelidad del dato obtenido.
- Posterior a esto, se aplicó una entrevista individual semi estructurada de carácter cualitativo que constaba de 4 ítems cuyo propósito era profundizar las respuestas obtenidas en el cuestionario realizado previamente. La duración fue de alrededor de 20 minutos y los primeros minutos se destinaron a resolver eventuales dudas en torno a la identificación de la comida " horaria" vivenciada como la mas agradable. El lugar de encuentro fue consensuado con el entrevistado y se les solicitó consentimiento informado para ser grabada. Esto permitió a los investigadores transcribirla posteriormente de la forma más fidedigna posible.
- Las información entregada en el consentimiento informado, explica que los aspectos éticos se encuentran protegidos mediante la evaluación de la proporcionalidad entre riesgos y beneficios. Podría suponerse que una investigación de tipo psicosocial carece de riesgos físicos para los participantes, no obstante, en bioética el principio de no maleficencia considera como riesgo la exposición de aspectos de la vida de las personas que podrían ser develados durante las entrevistas, que eventualmente movilizaran afectos de la vida privada que no se desea dar a conocer.
- Una vez recabados los datos de éste estudio, es imprescindible dar apoyo emocional toda vez que se abordan temas sensibles que pueden afectar a las personas.
- Respecto de los beneficios, los participantes fueron invitados a sesiones de cocina para la elaboración de recetas rápidas y para el aprendizaje culinario básico que efectuaron al final del trabajo.



Resultados

El análisis de datos de la información obtenida, se orienta en dos ejes. El primero sobre las rutinas en relación al consumo de alimentos: las cuatro comidas habituales y las preferencias que refieren en torno a las comidas que

Tabla 1. Datos identificación de los participantes

| | Sexo | Edad | Estado civil | Ocupación | Viven con: |
|----|--------------|---------|--------------|------------------------|----------------|
| 1 | Sexofemenino | 33 años | casada | profesora | Pareja e hijos |
| 2 | Masculino | 31 años | Soltero | relacionador comercial | Amigos |
| 3 | Masculino | 25 años | Soltero | estudiante | Padres |
| 4 | Femenino | 22 años | Soltera | dueña de casa | Padres |
| 5 | Femenino | 20 años | Soltera | estudiante | Padres |
| 6 | Femenino | 50 años | Separada | Profesora | Hijos |
| 7 | masculino | 27 años | Soltero | tesorero bancario | Padres |
| 8 | Femenino | 29 años | Soltera | kinesióloga | Sola |
| 9 | Masculino | 18 años | Soltero | estudiante escolar | Padres |
| 10 | Masculino | 50 años | Casado | paramédico | Pareja e hijos |
| 11 | Femenino | 47 años | Soltera | Auxiliar de enfermería | Padres |

Fuente elaboración propia, 2015

son más deseables de ser compartidas.

Los hábitos alimenticios, si bien tienen que ver con el procesamiento y consumo de las comidas, también representan relaciones sociales y culturales que se generan alrededor de ellos, la relación con los alimentos no solamente es de carácter biológico, sino también, de las significaciones que creamos en su entorno.

El hábito favorece la mecanización de las actividades de la vida diaria pues organizan las competencias necesarias en rutinas adecuadas al ambiente particular en que deben ser utilizadas. La rutina, como ejecución acostumbrada en el día a día, es un movimiento rotatorio que regresa siempre a su punto de origen, el tiempo en que se desarrolla vuelve a traer lo mismo, marca la vivencia de lo recurrente, de nuestro origen instintivo, de los hábitos y de las costumbres.

La comida constituye el eje transversal de todos los seres humanos independiente de las condiciones que genera, hábito, rutina y costumbres. Para nuestros participantes, se presentan las siguientes rutinas con respecto a comer en compañía.

Tabla 2. Rutinas en relación al consumo de alimentos

| Comidas realizadas * | Lugar | Compañía | Sí, prepara |
|----------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| Des/alm/cena | Casa/trabajo/casa | Si en todas | Ninguna |
| Des/alm/cena | Trabajo/trabajo/casa | No contesta | Desayuno/ce |
| Des/alm | Casa/trabajo | Al almuerzo | Desayuno |
| Des/alm/once | Todas en casa | Al desayuno | Des/almuerz |
| Des/alm/once | Casa/universidad/casa | En la once | Desayuno |
| Todas | 2 trabajo/ 2 en casa | En todas | Des/once/ce |
| Des/alm/cena | Casa/trabajo/casa | En todas | Ninguna |
| Todas | Cas/trabajo/trabajo/casa | Al Almuerzo | Des/once/ce |
| Todas | Casa/trabajo/casa/casa | Alm/once/cena | Des/once |
| Des/alm/cena | Trabajo/trabajo/casa | Todas | Cena |
| Todas | Casa/trabajo/casa/casa | No contesta | Desayuno/ce |

Fuente elaboración propia, 2016

Las habituales rutinas se estructuran espacialmente, en nuestra comunidad, con 4 instancias clásicas diarias para la ingesta de alimentos (indicadas en tabla 2) *: desayuno (des) al inicio de las actividades diarias, almuerzo (alm) al mediodía, once/ hora del té a media tarde y cena en la noche.

Las elecciones en torno a valorar las comidas en la medida que se comparten con otras personas, se resumen en la siguiente tabla. Las expresión narrativa que acompaña la elección, refiere que se considera el comer con alguien, que ese tiempo sea percibido de manera distinta que comer en forma individual. El comer con otros se convierte en una experiencia interesante en tanto podemos intercambiar opiniones y conocer más al otro (tabla 3).

Para el examen de la información obtenida se levantan tres ejes de análisis: las expresiones en relación a la situación de compartir la comida, la significación del comer en compañía como una



actividad ritualística y la vivencia percibida desde cada subjetividad.

Para el examen de la información obtenida se levantan tres ejes de análisis: las expresiones en relación a la situación de compartir la comida, la significación del comer en compañía como una actividad ritualística y la vivencia percibida desde cada subjetividad.

Tabla 3. Preferencias

| | Prefiere compañía | + agradable | + importante | + especial |
|----|----------------------|-------------|--------------|------------------|
| 1 | Si | cena | desayuno | cena del viernes |
| 2 | Si | Almuerzo | Almuerzo | cena |
| 3 | Si | Desayuno | Almuerzo | Desayuno |
| 4 | Si | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo |
| 5 | Si | Desayuno | Once | Desayuno |
| 6 | Si | once | desayuno | desayuno |
| 7 | Si | cena | cena | cena |
| 8 | Si | Almuerzo | Desayuno | ninguna |
| 9 | Si | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo |
| 10 | si | cena | cena | ninguna |
| 11 | Si | cena | Desayuno | Ninguna |

Fuente elaboración propia, 2016

En torno al compartir

La mayoría de los entrevistados, expresó que la comida elegida se producía básicamente motivada por el deseo de compartir con otros. Ese espacio de encuentro, permitía conocer las actividades diarias de cada miembro del grupo y representaba el goce de compartir vivencias con los vínculos más próximos.

"Es que en el caso de la noche es como más familiar la comida, porque no sé, tenemos más confianza, uno conversa temas que a lo mejor no conversas en la hora de almuerzo con los compañeros de trabajo. La relación es diferente. Se podría decir que es como más, es como más familiar" (Participante 2)

"Nos quedamos conversando, nos quedamos hasta tarde. Nos comemos el postre, el cafecito y después un pastelito. Ahí nos podemos quedar hasta bien tarde, nos quedamos conversando" (Participante 1)

No obstante, 2 de los entrevistados realizaban sus comidas en forma solitaria pese a lo cual, señalan que por voluntad habrían preferido comer en compañía de otros. De hecho, el desagrado anticipatorio de alimentarse en solitario, muchas veces determinó la abstención de hacerlo. Destacan que intentaban obtener algún grado de disfrute personal al tener tiempo para sí mismos, aunque aquellas comidas compartidas con compañeros en horarios laborales, les proveía un disfrute mayor.

"No, porque si yo estoy solo me tomo un café, con suerte. O sea, me puedo tomar un café o a lo mejor un pan en la cama, pero no voy a cocinar si estoy solo. Así como si es la hora del almuerzo, tampoco voy a ir a colación si no hay un algún compañero con quien vaya a almorzar. Porque comer solo igual es una lata^e por lo menos para mí. Y no es solo por el hecho de tener alguien con quien hablar, sino también el hecho de estar ahí comiendo solo. No, por lo menos a mí, no me gusta" (Participante 2)

"de hecho los días que no almuerzo, aunque para mí el almuerzo es súper importante, es porque estoy solo, entonces ir a comer solo es como una lata(molestia). No es que me dé vergüenza, pero es como sentarse y hacer algo mecánico. Es como comer por comer, porque tienes hambre" (Participante 2)

"Es que las dos son agradables pero en diferentes aspectos. Aquí por ejemplo es porque estoy acompañada y allá es más agradable porque estoy más tranquila, me tomo mi tiempo, puedo estar una hora comiéndome una galleta" (Participante 8)

Comidas rituales

Los entrevistados, señalan que las actividades alimentarias más placenteras eran los rituales familiares y luego, aquellas celebrados con grupos de pares. El placer estuvo centrado en afianzar los vínculos con las personas que les resultaban afectivamente significativas. De hecho, el ritual se extendía más allá de la mera ingesta de alimentos prolongándose por largo rato en torno a la

^e expresión popular para referirse a una situación que es molesta.



conversación. Esto promovía el sentimiento de pertenencia al grupo y contribuía a elevar el autoconcepto.

"Pasa volando yo creo. Súper rápido, como que uno no se da cuenta y ya son las cuatro. Incluso uno empieza como a la una y media a hacer los trámites del almuerzo y no te das ni cuenta y ya estamos en el café y son las cuatro y media" (Participante 9)

Agregan que estos rituales poseen una estructura predeterminada generalmente asociada a costumbres familiares. Esto involucraba un lugar, utensilios utilizados y permeabilidad y / o restricción a la familia extendida. En ocasiones, el ritual estuvo asociado a costumbres familiares y en otros, a eventos de carácter religioso. En estos últimos el acento estuvo puesto en la vinculación con épocas pasadas. El valor de esto estuvo centrado en la permanencia de la tradición familiar y en la posibilidad de trascender a las siguientes generaciones

"es distinto a los otros días de la semana. Entonces todo parte porque es un tema más espiritual, en que uno piensa en otras cosas, habla de otros temas y además se reúne con la familia. Entonces es el único día de la semana que comemos todos juntos y además viene mi mamá, viene mi hermano a la casa. Eso no se da durante el resto de la semana" (Participante 1)

"Bueno, es un día de descanso y es un día de satisfacción también, no sólo espiritual si no también del cuerpo. En el fondo, uno se da un regalo ese día, porque descansa y además come, y come bien" (Participante 1)

"A ver, ¿cómo se realiza? Se empiezan los llamados desde bien temprano en la mañana, tipo medio día, como a las doce a ver quienes van a venir a comer. Generalmente los domingos vienen todos, los sábados vienen algunos. Y ahí empieza la mamá, alguno trae bebida, otro el vino, otro trae el aperitivo. Se hace un aperitivo que de repente hace la C, mi hermana o la M, o muy pocas veces yo" (Participante 9)

"Yo creo que ese amor de familia. Ese deseo de estar juntos... para mí ese momento así, yo creo que es el momento culmine del día. En que realmente somos un familia, porque somos cuatro personas distintas y que tengamos un momento para estar juntos. Tiene un valor incalculable" (Participante 10)

Vivencia interna

La mayor parte de los entrevistados vivenció el tiempo dedicado a la comida como un espacio de relaxo y desconexión de la rutina diaria.

"Pero en sí, la conversación, o sea igual la comida. Pero lo que en el fondo más disfruto es como la conversación. Aparte que a mí me gusta hablar, o sea, igual se disfruta la comida, se disfruta el momento, el hecho de conversar, de reunirse. De repente hay alguna otra persona, se disfruta con el momento" (Participante 2)

"Yo creo que las anécdotas, últimamente lo que mas disfruto son las dos sobrinas chicas que andan por ahí. Pero yo creo que más que nada las anécdotas, el saber en qué están tus hermanos, como están en el trabajo, sus esposas, la vida de casados, todo eso. Es súper entretenido. Bueno, aparte de la comida que también es súper rica" (Participante 9)

"Yo creo que la conversación. Siempre comienza mi hermano mayor que es el que más habla y empieza a contar lo que él hace, o cuenta chistes, bromas y todos enganchan en eso y empiezan a contar además las propias experiencias de trabajo. Como son más grandes, empiezan a preguntar cómo va tu trabajo, cómo va esto. El trabajo de la mamá, que está siempre hablando de los departamentos y de las cosas que vende en una corredora de propiedades. El papá, que sé yo, con las cosas del fútbol, que siempre habla de fútbol con I y con M. Entonces, ahí se va haciendo como una red de conversaciones por así decirlo, entre mi hermana y la mamá y los hermanos y mi papá y entre todos y al final se hace una conversa bien entretenida" (Participante 9).

"Porque a veces no es tanto lo que uno se sirve, si no que es más el tiempo de convivencia" (Participante 11).

"Conversamos generalmente, nos reímos, viene alguien. Pero no comiendo todo el rato, más que nada nos servimos algo y es como un período de relaxo, estar como un poco más tranquilo" (Participante 11)



De hecho, se mencionaron algunos elementos que interferían en este proceso tal como la eventual inclusión de miembros ajenos. Esto era vivido como una interrupción al bienestar del grupo en tanto debían ser usados incluso otros códigos de entendimiento. Otros elementos distractores, fueron las llamadas telefónicas durante el curso de la actividad, o la superposición con otro quehacer como ver televisión. Un elemento que claramente limitaba la capacidad de disfrutar eran las discusiones entre comensales lo que fracturaba el óptimo desempeño de la actividad.

"nosotros generalmente estamos solos, y si hubiera una tercera persona que estuviera en medio de nosotros ya no sería lo mismo... a veces va un amigo, algunos amigos van por ahí y tienen que instalarse ahí al medio. Pero ya no es lo mismo" (Participante 10)

"Que alguien diga algo desagradable, que me estén necesitando urgente y me saquen de lo que estoy comiendo" (Participante 8)

"Como que se fue dando. Como que la lógica fue diciendo este momento y durante la cena se conversan cosas del día o temas, diferentes cosas, hasta noticias incluso, menos cosas de trabajo o de estudio. Tratando de que lo que es trabajo quede fuera, durante la comida al menos. Generalmente nosotros conversamos cualquier cosa, cualquier tema, menos que sea tema de plata o de estudio, que la nota que te sacaste, ni lo que pasó en el trabajo" (Participante 10)

"Cuando mis hermanos eran más chicos si había peleas que echaban a perder las comidas, yo creo. Pero yo creo que las peleas deben ser lo principal, o si pasa algo grave o si alguien tuviese un accidente de repente como que se corta el ambiente; o si el papá se pelea con la mamá, que nunca ha pasado, nunca lo he visto así en la mesa, pero puede pasar" (Participante 9)

Discusión

Se observa en la muestra de participantes que, adolescentes y adultos viven con sus padres. Desde la perspectiva sociológica, se ha descrito un fenómeno llamado Moratoria Psicosocial caracterizado por una tardanza en la consolidación de las metas de la adolescencia tal como el logro de autonomía y de independencia⁽²¹⁾. Esto ha redundado en retraso en la nupcialidad y en la natalidad. En nuestra muestra aleatoria, 7 de los 11 entrevistados son solteros de los cuales 5 viven con sus padres y solo 2 de ellos viven en forma independiente, lo que da cuenta de una cierta perpetuación al apego parental. No obstante, 4 de ellos muestra una cierta autonomía en la preparación de sus alimentos lo que permite colegir iniciativa en la toma de decisión de los alimentos a ingerir.

Otro aspecto que se refleja en nuestra breve representatividad de la comunidad chilena, tiene que ver con la responsabilidad de roles de género. La sociedad patriarcal se caracteriza por una división dicotómica de los roles donde el hombre es el encargado de la toma de decisiones y de la provisión de alimentos y la mujer, del cuidado de la prole y del soporte afectivo. Si bien en la actualidad con la incorporación de la mujer al mundo laboral, estas diferencias se han hecho menos visibles, aún permanecen arraigadas en la Sociedad. De este modo, del total de 17 comidas preparadas domésticamente, 11 son preparadas por mujeres y solo 6 por hombres. Esto da cuenta que ciertas tareas suelen adscribirse al rol femenino posicionando el quehacer doméstico con un cierto criterio de devaluación.

Hoy en día, la comunicación se ha consolidado más bien en el plano de la inmediatez subordinando la riqueza del encuentro " cara a cara". Esto ha implicado que si bien permanecemos rigurosamente " conectados", pocas veces hay una comunicación de real intimidad con otro. Nuestro hallazgo fue interesante en la medida que gran parte de los entrevistados hizo hincapié en la fortaleza de la comunión con sus vínculos a la hora de compartir los alimentos. Se destacó además la importancia de detenerse de las exigencias de la rutina diaria para darle cabida al acto de comer en compañía.

A la luz de estos resultados, nos parece que sería interesante abordar prospectivamente otros aspectos tal como, sentido de pertenencia o de filiación, apetencias culinarias actuales según rango etario, etc. La valoración del comer juntos, indicada por el grado de preferencia manifestado, está sustentada en la presencia de elementos subjetivos que conlleva la ocupación. Junto a lo que es posible apreciar directamente en la forma y desempeño ocupacional, se trata de valorar el significado y propósito que ellas tienen; en este estudio se manifiesta en el gusto por compartir el tiempo de las comidas.

Este aporte recurrente en la mayoría de los autores dedicados al tema, nos lleva a validar la



presencia de aspectos intangibles; pero de vital importancia para nuestro análisis. Uno de ellos es referente al término significado, mencionado para congrega gran parte de los elementos subjetivos de la ocupación, y la palabra sentido para referirnos al propósito que posee la actividad de comer, pues así, configuramos la subjetividad y la practicidad involucrada en ésta ocupación.

Desde nuestra tesis, el sentido tiene una connotación de orientación interna con respecto a la dirección que adquieren las ocupaciones, el significado le aporta además, un rasgo valorativo impreso por la importancia que los otros le asignan a las ocupaciones que desarrollamos.

Ahora bien, el preferir que las acciones sean de determinada forma, como valorar que es más agradable comer en compañía que no hacerlo, tampoco tiene sentido en sí misma, requiere de otra acción para compararse. La capacidad de elección, permite conservar independencia mental, autonomía y autodeterminación. Aún cuando parezca que las circunstancias son más fuertes, y reducen las ocasiones para elegir y presionan a renunciar a la autonomía.

En la realidad cotidiana, con el involucramiento ocupacional que desarrollamos en ella, representa una oportunidad y un desafío: esforzarse por proteger el tiempo de compartir con otros y la oportunidad se da en torno a compartir preparación e ingesta de los alimentos. En cada persona existe potencialmente el movimiento hacia la aprehensión de la realidad, lo que implica crear puentes con ella. Al desarrollar una actividad significativa se pone en acción la expresión de aquella necesidad.

El valorar y dar significado constituyen una clase de fenómeno que se produce al lograrse la unidad orgánica entre las cosas o los hechos y la vivencia humana. Lograr esta unidad orgánica, representa unificación de la diversidad, la estructura de unidad orgánica, constituye la estructura del valor, lo que las personas consideran importante. El significado sería entonces, establecer desde sí mismo un lazo con algo que se encuentra fuera de sus límites, que vincula con el entorno.

En la ocupación, se manifiesta la máxima potencialidad de cada individuo a pesar que tenemos la tendencia a vivir automáticamente, afanados en solucionar las contingencias superficiales. Se trató de un estudio mixto con fuerte componente de análisis cualitativo, enfocado en un fenómeno particular, de varias personas que se abordó de manera separada; por ello, la investigación puede presentar desafíos en términos de resultados generalizables, implicaciones más amplias y fiabilidad.

Este tipo de objeto de estudio en investigación, de gran importancia en terapia ocupacional, gira en torno a aspectos cotidianos de la vida, tiene características que comparten los investigadores y las personas que son sujetos de investigación y relaciona expectativas de los estilos de vida y percepciones acerca de las restricciones para compartir en la época actual.

El trabajo realizado ha contribuido a que se maximice la necesidad de la discusión crítica de carácter disciplinario centrado en los cambios que se van desarrollando en las ocupaciones.

Conclusión

El estudio deja abierta la posibilidad de continuar conociendo la vinculación ocupacional entre el hábito alimenticio básico y las relaciones humanas que se generan al compartir esta actividad y el impacto valorativo que tiene para cada uno.

Los temas comunes que se presentaron cuando se aborda el análisis del objeto de estudio son: en primer lugar, la pregunta por la situación se que encuentra nuestra necesidad de compartir, a continuación, la preocupación por la prevalencia de los ritos relacionados a las comidas familiares y finalmente qué ocurre con los afectos y vivencias internas que se mantienen valorando este tipo de actividad.

Según el propósito de este trabajo cual fue indagar sobre el significado que tiene comer en compañía, para un grupo de personas residentes en Santiago de Chile, se pudo apreciar que las personas continúan valorando la posibilidad de comer en compañía y protegen tiempo de su rutina para llevar a cabo esta posibilidad. Tal vez cabe destacar lo pequeña de la muestra aunque diversa en edad y género.



Agradecimientos

El equipo de trabajo estuvo conformado por 2 profesionales formadas en curso de postítulo y 2 académicas del Comité de Estudios en Ciencia de la Ocupación del Departamento de Terapia ocupacional y Ciencia de la ocupación de la Universidad de Chile. Se agradece la participación voluntaria de los y las entrevistados y el soporte de la unidad académica patrocinante. El estudio no representa conflicto de intereses institucional ni personal de las investigadoras.

Referencias bibliográficas

1. Ine.cl Santiago de Chile: (actualizado 20 Mar 2015; citado 13 ab 2017). Disponible en: <http://www.ine.cl/docs/default-source/censos/comisiones-investigadoras-censo-2012>
2. Salinas J, Vío F. Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. R Promoción de la Salud en Chile. Rev Panam Salud Publica/Pan Am J. Public Health 14 (4), 2003. 281 – 288.
3. Salinas J, Vío, F. Promoción de la Salud en Chile. Red Chil Nutr; vol. 29, Suplemento Nº 1 Octubre 2002: 164-173.
4. Schnettler B, Peña J, Mora M, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, et al. Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. Nutr Hosp. 2013. 28 (4), 1266-1273.
5. Castillo V, Escalona J, Rodríguez C. Hábitos alimentarios en la población escolar chilena: Análisis comparativo por tipo de establecimiento educacional. Rev Chil Nutr. 2016; 43(1): 06-11.
6. Salinas J, Vío F. Promoción de la Salud en Chile. Rev Chil Nutr; vol. 29, Suplemento Nº 1 Octubre 2002: 164-173.
7. Ministerio de Salud de Gobierno de Chile (MINSAL). Proyecto de trabajo EGO-Chile, 2006 (actualizado 12 Sep 2010; citado 2 Abr 2016). Disponible en: <http://www.minsal.cl/portal/url/item/8781c832881a44e9e040>
8. Salinas J, Vío F. Promoción de la Salud en Chile. Rev Chil Nutr; vol. 29, Suplemento Nº 1 Octubre 2002: 164-173.
9. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2004 (actualizado el 14 de sep de 2011, citado 7 jul 2016) Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
10. Ministerio de Salud de Gobierno de Chile (MINSAL). Proyecto de trabajo EGO-Chile, 2006 (actualizado 12 Sep 2010; citado 2 Abr 2016). Disponible en: <http://www.minsal.cl/portal/url/item/8781c832881a44e9e040>
11. Larson E, Wood W, Clark F. Occupational Science: Building the science and practice of occupation through an academia discipline. En: Willard and Spackman's Occupational Therapy. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Company. 2003. p. 15-26.
12. Cerrato A, Recuero AC, Cuenca MIG, Calero CG, Martínez MG, Sánchez BL et al. Marco de trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: ámbito de competencia y proceso. Traducción al español 2005 (actualizada 2008) (citado 13 ab 2017). disponible en: www.Terapia-Ocupacional.com
13. Asociación Americana de Terapia Ocupacional. Occupational science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future. Am J Occup Ther. 1991; 45:300-310
14. Osorio, E., N. Weisstaub, and D. C. A. R. L. O. S. Castillo. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev chil nutr 29.3 (2002): 280-285.
15. Franco, Díaz, and Juan José. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. Med seg trab 53.209 (2007): 93-99.
16. Núñez-Hernández, Verónica Judith, et al. "Nociones sobre fisiología del apetito: Apetito y hambre." El residente 9.1 (2014): 15-19.
17. González A. Símbolos rituales en las comidas chilotas de Punta Arenas. Rev Sop Aust. 2016; 17 (S.1): 51-59.
18. Gomez S. La ocupación y su significado como factor influyente de la identidad personal. Rev Chil de Ter Ocup.2003, vol 3:43 - 47.
19. Jackson J, Carlson M, Mandel D, Zemke R, Clark F. Occupation in lifestyle redesign: The well elderly study occupational therapy program. Am J Occup Ther. 1998. 52(5): 326-336.
20. Friesen J. Rituals and Family Strength. Direction. 1990. (consultado 12 mayo 2016); 19 (1):39-48. Disponible en: <http://www.directionjournal.org/19/1/index.html>
21. Hannam D. Más que una taza de té: Construcción del significado en una ocupación diaria. J Occup Sci. 1997.10(3): 130-139
22. Shordike A, Pierce D. Cooking up Christmas in Kentucky: Occupation and tradition in the stream of time. J Occup Sci. 2003. 12(3): 140-148
23. Kanner A, Coyne J, Schaefer C, Lazarus R. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. J Behav Med.1981; 4 (1): 1- 39.
24. Cerviño C, Beltrán N. Relación de la percepción adolescente sobre el estilo de socialización parental y la construcción de su identidad. Int J Develop Ed Psy [Internet]. 2013;1(1):485-495.. 2013; 1 (1): 485-495 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349852058041>
25. Hernández M. A la altura de lo cotidiano: algunos sentidos del cocinar y comer en casa. Fundamentos en Humanidades [Internet]. 2008; IX (18):71-89. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18411970004>



26. Rossi L. Historia del comer. Lazo social y tradición cultural. Intersecciones psi. 2013. (consulta 13 Oct 2015); 3(7): 16-18. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/206441719/Revista-Ed-n-7>
27. Huergo J. "Darse un gustito", cocinar y comer en familia. Villa La Tela, Córdoba, Argentina. Physis [Internet]. 2016 [citado 7 dic 2017]; 26(4): 1125-1159.
28. Brena V. Saberes y sabores: prácticas y representaciones culinarias de la población afrouroguaya. [Tesis de Maestría. Internet] Montevideo: Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. 2015.
29. Kniffin M, Sigirci O, Wansink B. Eating Heavily: Men Eat More in the Company of Women. Evolutionary Psychological Science. 2016(2): 38-46. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40806-015-0035-3#citeas>
30. Shimizu M, Johnson K, Wansink B. In good company. The effect of an eating companion's appearance on food intake. Appet. 2014. 83(1): 263-268. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314004450>

Anexos

Preguntas abiertas de la entrevista semiestructurada:

1. ¿Cuál es la comida que tú disfrutas más?
2. ¿Podrías hablarme acerca de esa comida?
3. ¿Cómo te sientes durante esta comida?
4. ¿Qué es lo que más te gusta de esa comida?, ¿qué cosas podrían arruinar esa comida?

CUESTIONARIO

Toda la información aquí contenida es de carácter confidencial

1. Sexo: masculino femenino 2. Edad:
3. Estado civil: Soltero Casado Viudo Separado Convive
4. Ciudad: Santiago
5. Ocupación o actividad principal:
6. Con quién vive: Padres Pareja Abuelos Hijos Otros
7. ¿Cuáles de las siguientes comidas Ud. consume diariamente?:
Desayuno Almuerzo Once Cena
8. ¿Dónde y con quién Ud. consume diariamente las siguientes comidas?
Desayuno: Trabajo Casa Auto Otro Dónde: Con quién:
Almuerzo: Trabajo Casa Auto Otro Dónde: Con quién:
Once : Trabajo Casa Auto Otro Dónde: Con quién:
Cena : Trabajo Casa Auto Otro Dónde: Con quién:
9. ¿Cuáles de las siguientes comidas Ud. prepara diariamente?
Desayuno: Si No Si Ud. no la prepara, quién la prepara
Almuerzo: Si No Si Ud. no la prepara, quién la prepara
Once : Si No Si Ud. no la prepara, quién la prepara
Cena : Si No Si Ud. no la prepara, quién la prepara
8. Ud. por lo general prefiere comer diariamente las comidas solo o en compañía de alguien?
Solo En compañía de alguien
9. ¿Cuál de las comidas que Ud. comparte diariamente es la que le resulta más agradable?
Desayuno Almuerzo Once Cena
10. ¿Cuál de las siguientes comidas es la más importante para Ud. en el día?
Desayuno Almuerzo Once Cena Por qué:
11. ¿Hay alguna comida que para Ud. sea más especial que las otras durante la semana?
Cual:

Lévanos_Get up_Llévanos



Derechos de autor

