

## **INFORME DEL TRABAJO FINAL**

**Datos:**

Estudiante: Julieta Belen Mateauda Yelichiche

Tipo de trabajo: Monografía

Título: Alimentación como tecnología de optimización: el mindfulness alimentario como construcción subjetiva

Docente Tutor/a: Asist. Mg. Pablo Piquinela Averbug.

Docente Revisor/a: Prof. Tit. Dr. Jorge Chavez

Período solicitado para Lectura Pública:

**1-. Aspectos Formales:**

El trabajo se ajusta a los requerimientos formales, las ideas se van presentando de manera clara y ordenada permitiendo una lectura fluida. Se notaron una serie de falencias con respecto a la aplicación de las normas APA, especialmente en el uso de puntos antes de los paréntesis, el uso de comillas en citas textuales de mas de 40 palabras, los puntos en ese tipo de citas, incluso hay algunas citas con sangría que no cumplen la regla de las 40 palabras. Estas falencias se presentan en varias partes del texto, asimismo en las referencias algunas no siguen el estilo APA, por lo que conviene revisar antes de subir a SIFP. Algunos inicios de oraciones pueden mejorarse, por ejemplo: En su obra “La autonomía como religión: la nueva era” (2017), Carozzi , cambiar por Carozzi (2017) en su obra.....

**2- Articulación teórica:**

El trabajo aborda el mindfulness alimentario como construcción subjetiva y se propone analizar las implicaciones sociales de esta tecnología en un contexto de crisis alimentaria e inseguridad alimentaria. A esto suma el objetivo de analizar diferentes formas de subjetivación implícitas en la práctica alimentaria promovida por el mindfulness articulando psicología, nutrición y espiritualidad. Mas adelante se menciona una nuevo objetivo de la monografía dirigido a examinar el refuerzo de lógicas de autocontrol por medio del mindful eating. El repertorio conceptual desde donde se abordará el estudio se enmarca en la idea de culturas terapéuticas desde una visión crítica, articulando la idea de neoliberalismo como tecnología social y la exigencia de la mirada sobre el sí mismo

con la singularidad de estos tiempos, fenómeno a analizar desde la idea foucaultiana de *tecnologías del yo*, lo que culmina aportando un constructo teórico muy consistente y presentado con suma claridad.

El trabajo continúa aportando un recorrido sobre la práctica del mindfulness, sus derivas y anclajes en propuestas terapéuticas occidentales, brindando a su vez el repertorio de ideas que acompañan esta técnica, por ej: ‘transformación personal positiva’. Al avanzar sobre la propuesta del *mindful eating*, a la vez se avanza en la delimitación de un sujeto “transformador de su realidad, controlador de su vida y de sus procesos mentales”, lo que lleva al argumento de considerar el *mindful eating* como un mandato y el malestar como un fallo individual. Así la autora nos ubica en el campo de problemas de manera efectiva, para continuar con una muy buena presentación sistematizada de contenidos de textos sobre el tema, presentando los manuales y autoras y las categorías analíticas: hambre, cuerpo y sujeto, dietas, técnicas y crisis sistémica.

Entender el hambre como fenómeno complejo parece abrir a la posibilidad y necesidad de su gestión, para eso el fenómeno se analiza y compartimenta en atributos varios, llegando incluso a proponer la idea de ‘hambre emocional’, se refleja en este apartado la especificidad de las partes que configuran un estado y una práctica que durante mucho tiempo se alineó a lo instintivo, para alejarse de ese registro y volverse plenamente racional en base a la auscultación de uno mismo a través de una grilla aportada en los manuales. Esta idea se continua con la categoría de ‘cuerpo y sujeto’, integrando en un mismo ser todas las partes que fueron diferenciadas con anterioridad, haciendo cuerpo en una totalidad integrada, incluso siendo un cuerpo portador de un saber, un saber al que se accede atendiendo a la interioridad del individuo.

Las críticas sobre las dietas llevan a concebir el *mindful eating* como una propuesta liberadora, se podría ahondar en el alcance de ese carácter liberador, que se ubica como posibilidad individual y resultado de un cambio personal. Las técnicas subrayan este enfoque con ideas de ‘autoconciencia introspectiva’, la autoevaluación, modelar hábitos, incluso el modo de comer. La autora continúa con la categoría de ‘crisis sistémica’ señalando adecuadamente que las categorías previas estuvieron centradas en el carácter individual del *mindful eating* y que autores incluyen la existencia de diversos entramados sociales en ‘el comer’, una mirada interesante para ahondar a nivel local.

Las conclusiones mantienen el carácter analítico propuesto en el apartado anterior, ahondan en valoraciones que reflejan el manejo adecuado de los conceptos teóricos y reflejan un abordaje crítico del problema planteado.

**3- Consideración final:**

Es un muy buen trabajo, destaca por su claridad y estilo argumentativo. Es deseable alinearse a las reglas APA de manera de mantener la rigurosidad en todo sentido. La organización de sus contenidos permite articular y profundizar en un tema, que tal vez al inicio no refleja la profundidad e implicancia que va adquiriendo a lo largo del trabajo. Esta profundidad se alcanza presentando un marco teórico pertinente, complejo pero accesible, que es reconocible a lo largo de los diferentes apartados para destacarse con claridad en la sistematización y las conclusiones. El carácter crítico y reflexivo de la monografía justifican su pasaje a la instancia de defensa.



.....  
Prof. Dr. Jorge Chavez