

## Construyendo conocimiento desde la práctica profesional

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA  
ISSN 0124-4108 Separata. Noviembre de 2005  
Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia págs. 47-60

**Dora Nicolasa Gómez Cifuentes**

Nutricionista Dietista - Universidad de Antioquia  
Magister en Desarrollo Educativo y Social - CINDE - UPN

### **Sistematización de experiencias, una oportunidad para repensar el quehacer profesional:**

“La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias, que, a partir de su ordenamiento o reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, como se han relacionado entre sí, y porque lo han hecho de ese modo”<sup>1</sup>.

Estas palabras permiten introducir al lector en una reflexión sobre la utilidad que tiene la sistematización para repensar la práctica profesional en nutrición y dietética, tomar

distancia de ella para construir conocimiento; pues esta es una herramienta bastante utilizada –y ya probada– en las ciencias sociales con el fin de recuperar críticamente una experiencia<sup>2</sup>. Permite<sup>3</sup>:

- Objetivar lo vivido
- Poner en orden conocimientos desordenados y percepciones dispersas
- Mejorar las experiencias
- Enriquecer las teorías

1 JARA, Oscar. Para Sistematizar experiencias. Editorial Alforja, p 22.

2 JARA, Oscar. Para Sistematizar experiencias. Editorial Alforja, p. 22.

3 JARA, Oscar. APROPIARNOS DEL FUTURO. Aportes de la sistematización de experiencias al conocimiento científico y transformación de la realidad en los proyectos sociales.

- Compartir y confrontar las interpretaciones de los sujetos
- Identificar tensiones entre lo propuesto, lo ejecutado y los productos obtenidos<sup>4</sup>.

### La alimentación, más que proveer nutrientes:

Antes de profundizar en la sistematización, es necesario reflexionar en la alimentación humana como un acto que va más allá del hecho biológico de alimentarse, y que por tanto, aspectos que a él atañen y que son objeto de la práctica profesional del nutricionista dietista, son susceptibles de sistematizar, de mirar bajo el cristal de la reflexión crítica para el cambio social. Por ello la invitación a preocuparse sobre lo que es la alimentación humana y cuál es nuestro papel de los profesionales en alimentación y nutrición al establecer relaciones con los otros, mediadas por tan importante experiencia.

Se puede preguntar entonces, ¿Y bien, que es alimentarse? ¿Qué hace a la alimentación tan importante? Si nos atenemos a la descripción que de la palabra «alimentar» hace la Real Academia Española, este es el proceso por el que se «suministra a una máquina, sistema o

proceso, la materia, la energía o los datos que necesitan para su funcionamiento<sup>5</sup>», y si, efectivamente así lo hemos estudiado y nos hemos detenido a profundizar en las sustancias nutritivas, sus alimentos fuentes, su procesamiento, su metabolismo y, así cada vez nos maravillamos con los avances científicos de propios y extraños, que nos hacen acercarnos más y más a las moléculas, a los genes y a las relaciones que se establecen entre ellos y obviamente a trabajar en pos del sueño de superar—gracias a dichos conocimientos— muchos de los padecimientos y enfermedades de los seres humanos.

Sin embargo, a pesar de ello, la invitación ahora es—sin dejar de lado la fundamentación científica en que basamos nuestro quehacer— a no solo maravillarnos sino también a comprometernos con algo sencillo y cotidiano, pero no por ello menos complejo y que supera permanentemente la frontera de lo teórico como lo es la alimentación como acto humano.

Buscamos con esto mirar al ser que se alimenta, como sujeto, mas allá de la máquina biológica que es. La alimentación humana trasciende el acto biológico de alimentarse, de proveer al cuerpo de las sustancias nutritivas y la energía que requiere para su mantenimiento, crecimiento, reparación y funcionamiento. Así llega a la mente la alimentación como un acto cultural fuertemente vinculado al mundo de la vida de los seres humanos.

4 JARA, Oscar. APROPIARNOS DEL FUTURO. Aportes de la sistematización de experiencias al conocimiento científico y transformación de la realidad en los proyectos sociales.

5 Diccionario de la Real Academia Española. Vigésima segunda edición. Consultado en la página Web.

Es precisamente en el mundo de la vida, donde se conjugan el mundo personal (yo), con el mundo físico (objetos y bienes materiales), el mundo simbólico (las formas de pensar, sentir, actuar y vivir) y el mundo social. Todo ello mediado por relaciones de socialización, individualización, valoración, producción y significación, en las cuales nos encontramos con el otro, establecemos relaciones humanas y donde unidos con los otros, construimos, reconstruimos y resignificamos el mundo social.

Vista así, en la alimentación, el mundo personal se relaciona con el mundo físico (los alimentos) a través del mundo simbólico y del mundo social. Dicha relación no está fundamentada entonces, solo por la necesidad de nutrir el cuerpo físico sino de poner en juego, pensamientos, afectos, significados, valores que se manifiestan en el mundo social.

El sujeto, el ser con quien interactuamos en nuestra práctica profesional, olvida en su cotidianidad el alimentarse como acto biológico, o bien si no lo olvida, lo supera con creces, al conjugar todo su mundo en la elección, preparación y consumo de alimentos. Y ahí el profesional en nutrición y dietética tiene el deber de respetar dicho significado y contribuir con su orientación a que este sea aún más rico en experiencias.

### **La alimentación desde la perspectiva del desarrollo humano:**

El desarrollo humano tiene que ver con el mayor alcance de calidad de vida y desde el enfoque del desarrollo a Escala Humana este dependerá de las posibilidades que tengan las personas de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales.

Según este, la persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, las cuales deben entenderse como un sistema en el que ellas se interrelacionan e interactúan, estas son pocas, delimitadas y clasificables y son las mismas en todas las culturas y en todos los períodos históricos. Lo que cambia a través del tiempo y de las culturas es la manera o los medios utilizados para la satisfacción de las necesidades<sup>6</sup>.

Cada grupo humano define como lograr la satisfacción de las mismas necesidades humanas fundamentales y para ello se instauran diferentes tipos de satisfactores. En ellos podría decirse radica la diferencia cultural, pues en las culturas lo que cambia es la cantidad y calidad de los satisfactores elegidos, y/o las posibilidades de tener acceso a los satisfactores requeridos<sup>7</sup>. Lo que está culturalmente determinado no son las necesidades humanas fundamentales, sino los satisfactores

6 MAX NEEF, Manfred y otros. Desarrollo a Escala Humana.

7 *Ibid.*

de esas necesidades. El cambio cultural es consecuencia –entre otras cosas– de abandonar satisfactores tradicionales para reemplazarlos por otros nuevos y diferentes.

Las necesidades deberán entenderse como carencia y como potencialidad. Comprendidas en un amplio sentido, y no limitadas a la mera subsistencia, las necesidades patentizan la tensión constante entre carencia y potencia tan propia de los seres humanos. Concebir las necesidades tan sólo como carencia implica restringirlas a lo puramente fisiológico o subjetivo, que es precisamente el ámbito en que una necesidad asume con mayor fuerza y claridad la sensación de ¿falta de algo? Sin embargo, en la medida en que las necesidades comprometen, motivan y movilizan a las personas, son también potencialidades y, más aún, pueden llegar a ser recursos<sup>8</sup>.

Desde la perspectiva del Desarrollo a Escala Humana es posible reconocer la alimentación como un satisfactor sinérgico de las necesidades humanas, es típico el ejemplo del bebé amamantado que satisface con ello necesidades de afecto, de subsistencia, de protección y de identidad<sup>9</sup>. Así, el ser humano tiene la impronta de la alimentación como un satisfactor que va más allá de la subsistencia, no sólo en el acto alimentario se satisface la necesidad de nutrientes y energía para el funcionamiento del cuerpo humano,

8 *Ibid.*

9 *Ibid.*

sino que en ese momento se conjugan en el sujeto numerosos elementos a los que la alimentación podría contribuir, como con la satisfacción de las necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. Todo ello explica porque en cada cultura los alimentos ocupan un estatus diferenciado y este marca la relación que los hombres establecen con ellos.

#### **La alimentación un acto cultural:**

De otro lado es necesario entender las prácticas alimentarias como rasgos culturales. En 1871 Tylor planteó el concepto de «cultura» asociado a conocimientos, creencias y hábitos que el ser humano adquiere como miembro de la sociedad. Posteriormente gran número de teóricos se ha ocupado de estudiarla y es por ella que se ha logrado comprender la diversidad de cosmovisiones, ideologías, prácticas, rituales, entre otros.

La comprensión de la alimentación como un asunto eminentemente social, aprendido en el seno de la cultura, de la historia y las particularidades de cada individuo nos hacen pensar en el vasto universo humano, en el que las fronteras entre los grupos humanos cada vez son más porosas<sup>10</sup>.

10 Grimson, Alejandro. Cultura, territorio y diversidad en Seminario Internacional sobre cooperación cultural Facultad de Artes. U de A, agosto 2003.

Así, entendiendo que la cultura no significa uniformidad moral, actitudinal, intelectual, axiológica y práctica de los individuos y comunidades, nos aproximamos a la comprensión de la cultura, lo cual nos aboca a un universo multicultural variado conformado por zonas híbridas, que conforman la cultura alimentaria y culinaria y nos acercamos a su comprensión para decir con Max Neef «yo sólo puedo pretender comprender aquello de lo cual me hago parte, no puedo comprender aquello de lo cual me separo».

La comprensión de lo alimentario desde una perspectiva cultural permite el análisis de la multicausalidad de la desnutrición, de la adherencia a los tratamientos dietéticos, de las prácticas alimentarias no saludables, del éxito o fracaso de las acciones educativas, del impacto de los programas de ayuda alimentaria y otros que se instauran en aras del mejoramiento alimentario y nutricional de los individuos y las comunidades. «No siempre se percibe que significados tienen los alimentos en las relaciones sociales, que lugar ocupan en el sistema de valores colectivos, que reglas presiden a su elección, a su preparación y a los rituales a los que se asocian».<sup>11</sup>

11 ANDRIEN, Michel y Beghin, Ivan. Nutrición y Comunicación: de la nutrición convencional a la comunicación social en nutrición, p. 24, Universidad Iberoamericana, México, 2001.

### **La sistematización de experiencias relacionadas con la alimentación y la nutrición**

Ver lo alimentario como un todo, hace que el profesional asuma su papel holísticamente y es allí donde la sistematización de las experiencias le brinda una oportunidad de reconstrucción. El repensar los momentos compartidos con los otros y con las comunidades, permite acercarse a las representaciones que sobre los mismos asuntos –alimentos o prácticas alrededor de ellos, por ejemplo– tienen aquellos sujetos con quienes pretendemos construir nuevo conocimiento. Posiblemente todas las personas con quienes nos relacionamos conocen aquellos alimentos de los que hablamos pero no tienen para ellos el mismo valor, el mismo significado, o peor aún no tienen posibilidad de acceder a ellos.

La sistematización se fundamenta en una lógica no positivista y por tanto aparece lo diverso como potencial para la construcción de nuevas opciones y así la reconstrucción de experiencias hace que el profesional se ubique en una relación horizontal con los otros, permite un espacio de diálogo intercultural y de potenciación del desarrollo humano, de la construcción de sujetos sociales a través del replanteamiento de las prácticas alimentarias.

Hago énfasis en la horizontalidad porque la ética nos obliga a fundamentar la educación alimentaria y nutricional en un conocimiento, aunque sea general de los otros. Así,

no insistiremos en prácticas alimentarias foráneas, o en productos que económicamente y socialmente no están disponibles. En la práctica profesional, siguiendo la lógica de comunicación vertical, de la superioridad que creemos nos da el conocimiento científico, intentamos, bien sea por medio de la educación alimentaria y nutricional u otras «intervenciones», modificar las prácticas consideradas erróneas, muchas veces desconociendo la cultura que fundamenta dichos estilos de vida y, al mismo tiempo confiada en alto grado en el poder de la transmisión de conocimientos. Pero ese ejercicio profesional que ignora al sujeto, que excluye su mundo simbólico y social está llamado irremediablemente al fracaso, no garantiza aprendizajes significativos<sup>12</sup>, constriñe el desarrollo de la persona, su libre escogencia por estilos de vida saludables y por una mejor calidad de vida.

«Y aquí reside, justamente, un aporte irremplazable de la sistematización, entendida en el sentido que estamos reafirmando: poder realizar una confrontación entre experiencias diferentes, basada en el intercambio de aprendizajes, de valoraciones cualitativas con respec-

12 Experiencia significativa: «toda aquella experiencia que contiene elementos innovadores, o que ha producido impacto social, o que ha generado respuestas a problemas planteados por los participantes y puede así contribuir a mejorar la calidad y la eficiencia de la educación popular». Memoria del Curso: Cómo aprender de nuestras prácticas. Bilbao, 2003.

to a la lógica y elementos presentes en los momentos que experimentamos.»<sup>13</sup>

«(...) estar atentos para conocer y aprender de la experiencia de otros, debería ser una actitud permanente entre quienes no creemos tener verdades definitivas ni estar poniendo en marcha prácticas perfectas. Aprender y compartir son, así, dos verbos indesligables del ejercicio de sistematizar.»<sup>14</sup>

Y es aquí donde la sistematización de experiencias nos permite en el ejercicio profesional, reconstruir el conocimiento, comprender mejor al otro y sobre todo a partir de esas enseñanzas replantear las experiencias laborales futuras, pues como plantea Alfonso Ibáñez:

«(...) habrá que analizar los elementos de la planificación y la intervención misma: las líneas de trabajo y las actividades particulares dentro de ellas, los métodos, técnicas, etc. Igualmente los ciclos, muchas veces repetidos, de diagnóstico, planificación, implementación y evaluación. ¿Qué coherencia o incoherencia tienen o tuvieron? ¿Cómo se modificaron? ¿Qué se descubrió o se dejó de lado? ¿Qué es lo que enseñó el sujeto popular o la realidad más compleja del lugar o del país? ¿Cuáles son las adquisiciones más importantes de los educa-

13 JARA, Para Sistematizar experiencias. Editorial Alfornja, p 34.

14 *Ibid.*, p. 33.

dores o promotores populares y como se concretizan sus estilos de trabajo? (...) Porque, a fin de cuentas, habrá que estudiar el desenvolvimiento de la experiencia en su máxima complejidad: se verificaron o no y de que manera los primeros supuestos, que dificultades surgieron en el trayecto, que deslizamientos tácticos suscitaron, que logros y/o errores se hicieron, que otros procesos se descubrieron o lanzaron, etc.»<sup>15</sup>

La sistematización de experiencias, entonces develará las fisuras entre los objetivos y las realidades vividas, entre lo propuesto por los facilitadores y lo significativo para los participantes, los procesos sociales generados consciente o inconscientemente, sus riquezas y sus contradicciones. En otras palabras, la sistematización le permite al profesional acercarse al significado que la experiencia tiene en el mundo de la vida de los participantes, incluyéndose a sí mismo, así las potencialidades se capitalizan para futuras experiencias y, se procura superar las incoherencias, vacíos y debilidades encontrados; superando el activismo y las prácticas rutinarias.

También debe entenderse como una posibilidad de crear conocimiento, como un nivel primario de teorización de la práctica, «(...) aspira a enriquecer, confrontar y modificar el

conocimiento teórico actualmente existente, contribuyendo a convertirlo en una herramienta realmente útil para entender y transformar nuestra realidad».<sup>16</sup> En este sentido concluye Óscar Jara:

«La sistematización de una experiencia produce un nuevo conocimiento, un primer nivel de conceptualización a partir de la práctica concreta, que a la vez que posibilita su comprensión, apunta a trascenderla, a ir más allá de ella misma. En este sentido nos permite abstraer lo que estamos haciendo en cada caso particular y encontrar un terreno fértil donde la generalización es posible.»<sup>17</sup>

Sin embargo para que la sistematización cumpla el objetivo de contribuir a la construcción de conocimiento, no solo deberá hacerse, sino también deberá ser objeto de difusión, así el comunicar la experiencia a otros permitirá que ellos también repiensen la propia a raíz de dichas reflexiones. Lo cual retomando nuevamente a Jara, no es más que estructurar un producto con los resultados, los cuales «pueden ser muy variados, pero lo más importante es resaltar que deben ser pensados con vistas a generar un proceso de comunicación viva y

15 IBAÑEZ, Alfonso: La dialéctica en la sistematización de experiencias. Revista Tarea, Lima, septiembre de 1991. smd.

16 Taller permanente de sistematización CEAAL - Perú: ¿y cómo lo hace? Propuesta de método de sistematización. Lima, junio de 1992. citado por Oscar Jara en: Para Sistematizar experiencias. Editorial Alforja, p. 20.

17 JARA, Oscar: Para Sistematizar experiencias. Editorial Alforja, p. 23.

retroalimentadora de las experiencias<sup>18</sup>.

El esmerarnos en obtener un producto comunicable de la sistematización de experiencias contribuye con el distanciamiento que debemos lograr para repensarlo, de esa manera lo objetivizamos mejor y podría decirse, lo repensamos nuevamente y de alguna manera se resignifican aquellos significados ya concluidos. A quienes conocen los productos igualmente les servirá para referenciar su experiencia, para compararla, para insertarle nuevos elementos, y se logrará así la construcción colectiva.

#### Una aproximación a lo metodológico:

Si bien la sistematización no es investigación rigurosamente hablando, en su base epistemológica subyace la fenomenología, se intenta ver el mundo desde el punto de vista de otras personas. (...) La conducta humana, lo que la gente dice y hace, es producto del modo en que define su mundo<sup>19</sup>.

La sistematización se basa en metodologías cualitativas, toda vez que fundamenta la reconstrucción de experiencias en los testimonios directos, bien sea las palabras habladas o escritas o en la conducta observable todo ello producto de la cultura, bien sea en asuntos mate-

riales o simbólicos. Se pretende establecer una relación dialógica y comunicativa, asuntos que hacen pensar en la hermenéutica y en la etnografía. El sistematizador, como se dijo antes, busca comprender experiencias particulares y colectivas, «(...) es constructor de identidad socio-cultural y esclarecedor tanto de las prácticas sociales cotidianas, como de los sucesos que han marcado la vida de la humanidad.»<sup>20</sup>

Esto se ratifica al adaptar las características mencionadas para los estudios cualitativos<sup>21</sup> y que de alguna manera resumen la metodología seguida:

- Las personas, los escenarios o grupos son considerados como un todo, donde pueden ser objeto de análisis en su contexto histórico, geográfico y actual.
- Es un proceso inductivo: se parte de preguntas vagamente elaboradas, siguiendo un proceso flexible que no busca demostrar relaciones preestablecidas.
- Aunque no pueden eliminar sus efectos sobre las personas objeto de estudio, intentan controlarlos o reducirlos a un mínimo, o por lo menos entenderlos cuando interpretan sus datos.

18 *Ibid.* p. 36.

19 TAYLOR, S.J. y Bogdan, R. Introducción a los métodos cualitativos de investigación, la búsqueda de significados. Ed. Paidós, 1992. p. 23.

20 ALVARADO, Sara Victoria y otros. Enfoques de la investigación en ciencias sociales: su perspectiva epistemológica y metodológica. CINDE, 1992. p. 78.

21 *Ibid.* p. 20.



- Se trata de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas, para ello se produce acercamiento a dichas experiencias, es decir, se procura experimentar la realidad como los otros, para luego distanciarse de ella y buscar así su objetivización.
- El sistematizador aparta sus creencias, perspectivas y predisposiciones, nada se da como sobreentendido, todo puede ser significativo para el otro.
- Todas las perspectivas son valiosas, no se busca la verdad, lo socialmente válido, sino una comprensión de las experiencias humanas donde todo es posible y a todas las personas se les ve como iguales.
- El estudiar a las personas influye en la manera como las vemos, se llega a conocerlas en lo personal y a experimentar lo que ellas sienten en su lucha cotidiana en la sociedad.
- Todos los escenarios y personas son a la vez similares y únicos: similares porque en cualquier escenario o entre cualquier grupo de personas se pueden hallar algunos procesos sociales de tipo general. Son únicos, porque en algunos procesos sociales que en un individuo aparecen nitidamente, en otros o en otras circunstancias solo se destacan tenuemente.
- En la sistematización se siguen lineamientos orientadores pero no reglas, los métodos están al

servicio del sistematizador, este no es su esclavo.

Bajo estas orientaciones, los grupos de trabajo de los proyectos de extensión universitaria de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, realizan puestas en común de las experiencias buscando con ello encontrar los aspectos más significativos para cada uno, y de acuerdo a los conceptos que subyacen en estos se amplían discusiones que pueden ser enriquecidas con búsquedas bibliográficas, así se llega a un tema concreto que dará origen a todo el proceso metodológico de sistematización.

Se procede con la revisión de diarios de campo, actas, evaluaciones y otras producciones escritas que permitan extraer los textos que evidencien las relaciones entre los sujetos con el tema de interés, dando origen así a los llamados textos significativos que posteriormente son agrupados de acuerdo a su orientación dando origen al sistema categorial que, finalmente permitirá reconstruir teóricamente la experiencia vivida, develar los aspectos que no fueron evidentes en primera instancia pero que de una u otra forma determinaron el significado que tuvo para los participantes. Posteriormente el proceso se valida con los diferentes actores para enriquecer el producto final.

#### **A modo de ejemplos:**

En el proyecto Alfabetización y promoción de autocuidado y empode-

## A modo de conclusión

La alimentación humana es una experiencia personal rica en matices en la cual se conjugan el mundo material, simbólico, personal y social, lo que ofrece un material inmensurable de análisis y reconstrucción para el profesional nutricionista dietista. La sistemati-

zación de experiencias se convierte en una herramienta de gran utilidad para repensar el ejercicio profesional y la contribución con este al desarrollo personal y social de los sujetos con quienes se interactúa en el quehacer cotidiano.