



ORIGINAL

Relaciones directas e indirectas entre apoyo familiar, comidas familiares, satisfacción familiar y vital en trabajadores

Consuelo Roa ^{a,b}, Katherine Beroíza ^{a,b}, Ligia Orellana ^b, Berta Schnettler ^{b,c,d,e,*}

^a Facultad de Psicología, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile

^b Centro de Excelencia en Psicología Económica y del Consumo, Núcleo Científico y Tecnológico en Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile

^c Facultad de Ciencias Agropecuarias y Medioambiente, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile

^d Núcleo Científico y Tecnológico en Biorecursos (BIOREN), Universidad de La Frontera, Temuco, Chile

^e Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador

Recibido el 20 de julio de 2022; aceptado el 30 de agosto de 2022

PALABRAS CLAVE

Apoyo familiar,
satisfacción con la vida,
atmósfera
de las comidas familiares,
satisfacción
con la vida familiar,
mediación en serie

Resumen **Introducción:** Para las personas con trabajo remunerado, la familia es una fuente importante de recursos psicológicos que contribuyen a su bienestar. Se hipotetiza que el apoyo familiar es un factor protector de la satisfacción vital de la persona, de modo directo y a través de otras variables como las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar. En ese sentido, el objetivo de este estudio fue examinar el papel mediador en serie de la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar en la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida, en mujeres y hombres con trabajos remunerados. **Método:** Se aplicó la Escala de Satisfacción con la Vida, Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido, Escala Atmósfera de las Comidas Familiares y Escala de Satisfacción con la Vida Familiar, a una muestra de 236 mujeres y 236 hombres con trabajo remunerado en Temuco, Chile. El análisis estadístico consideró un modelo de mediación en serie con un Intervalo de Confianza del 95%. **Resultados:** El apoyo familiar y la satisfacción con la vida correlacionaron de forma directa y estadísticamente significativa. Además, se obtuvo un efecto indirecto significativo de la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar, en la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida. La atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar son mediadores en serie en la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida, en este grupo de trabajadores. **Conclusiones:** Los resultados sugieren que variables asociadas a la familia y a aspectos sociales de la alimentación influyen positivamente en la satisfacción vital de los trabajadores.

© 2022 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Direct and indirect relations between family support, family meals, family and life satisfaction in workers

Abstract Introduction: For workers, family is an important source of psychological resources that contribute to the individual's well-being. It is hypothesized that family support is a protective factor of the person's life satisfaction, directly and through other variables such as family

* Autora para correspondencia.

Correo electrónico: berta.schnettler@ufrontera.cl

<https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.18>

0120-0534/© 2022 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND ([https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)).

KEYWORDS

Family support,
life satisfaction,
atmosphere of family meals,
satisfaction with family life,
serial mediation model

meals and satisfaction with family life. In this regard, the aim of this study was to examine the serial mediating role of the atmosphere of family meals and satisfaction with family life in the relationship between family support and satisfaction with life, in women and men with paid jobs. **Method:** The Satisfaction with Life Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (family subscale), a measure of Atmosphere Scale of Family Meals and the Satisfaction with Family Life Scale were administered to a sample of 236 women and 236 men with paid jobs in Temuco, Chile. The statistical analysis considered a serial mediation model with a 95% Confidence Interval. **Results:** Family support and satisfaction with life significantly correlated with one another. In addition, a significant indirect effect of the atmosphere of family meals and satisfaction with family life was obtained in the relationship between family support and life satisfaction. The atmosphere of family meals and satisfaction with family life are serial mediators in the relationship between family support and life satisfaction in this group of workers. **Conclusions:** Results suggest that variables related to the family domain and to social aspects of food consumption have a positive impact in workers' life satisfaction.

© 2022 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

En la actualidad, el tiempo destinado a la familia y a las comidas familiares ha disminuido (Schnettler et al., 2021; Utter et al., 2018), debido a que la mayoría de los adultos deben hacer compatibles las demandas del trabajo y otros dominios de la vida, como el personal y el familiar. Dicha situación produce estrés y conflictos, y puede afectar negativamente el bienestar individual y familiar (Schnettler et al., 2021; Orellana et al., 2021). Por lo tanto, los adultos deben aumentar sus recursos disponibles en el ámbito social, familiar e individual para mantener un adecuado bienestar (Haar et al., 2019).

El bienestar subjetivo se entiende como la evaluación subjetiva de la propia vida, que incluye dos componentes: el balance de los afectos (felicidad) y la satisfacción con la vida (Diener et al., 1985). La satisfacción vital se define como un juicio cognitivo global en el que el sujeto utiliza sus propios criterios para sopesar los distintos aspectos de su vida (Diener et al., 1985). La aproximación teórica *bottom-up* propone que la satisfacción global con la vida es influenciada por la satisfacción en dominios específicos como familia, salud, trabajo y situación financiera (Pavot & Diener, 2008). Esta perspectiva enfatiza en que las experiencias de vida positivas tienen un gran impacto en la satisfacción general con la vida de los adultos (Busseri & Mise, 2020; Ni et al., 2021). Un estudio reciente realizado en Chile por Schnettler et al. (2020) mostró que mayores niveles de satisfacción laboral, satisfacción familiar y satisfacción con la alimentación se traducen en un aumento de satisfacción con la vida, en madres y padres de hijos adolescentes.

Además, la relación entre la satisfacción con la vida y los diferentes dominios puede ser explicada a través del modelo *spillover*, que señala que existe una transmisión de experiencias a través de distintos dominios de la vida en un mismo individuo (Bakker & Demerouti, 2013). Así, las experiencias positivas en dominios específicos como la familia, el entorno social y la alimentación pueden tener efectos en las experiencias emocionales en otros ámbitos específicos (Wu et al., 2009). Es decir, las experiencias positivas en un dominio pueden ser transmitidas a otros dominios de la vida, por lo mismo, pueden interferir o mejorar las experiencias en los dominios relacionados (Bakker & Demerouti, 2013).

En este sentido, como la familia es una de las principales instituciones de desarrollo del ser humano, se convierte también en uno de los pilares sobre los que se sostiene el

bienestar personal y social (Matei et al., 2021). Según Zabriskie y Ward (2013), la satisfacción con la vida familiar se define como la evaluación global de un individuo acerca de las circunstancias de su vida familiar en comparación con sus propios estándares y expectativas. Varias investigaciones han indicado que la satisfacción con la vida familiar es un predictor importante de la satisfacción general con la vida en los trabajadores (Liu et al., 2016; Matei et al., 2021; Schnettler et al., 2017, 2018b, 2020, 2021). Además, niveles más altos de satisfacción con las relaciones familiares se asocian con una mayor adaptabilidad, cohesión y comunicación familiar y sentimientos de seguridad (Rözer et al., 2016; Zabriskie & Ward, 2013). Por lo tanto, las relaciones familiares están fuertemente ligadas al bienestar subjetivo de las personas (Matei et al., 2021; Schnettler et al., 2017, 2020, 2021).

Asimismo, la familia es considerada como el grupo de apoyo más importante con el que pueden contar los individuos, pues es una fuente de recursos emocionales y materiales (Orellana et al., 2021). Al respecto, la teoría de conservación de los recursos (COR, Hobfoll, 1989, 2002) postula que los individuos están motivados para adquirir y proteger las cosas que valoran, denominados recursos, que pueden ser objetos, condiciones, características personales o energía (Hobfoll, 2002). Entre estos recursos se encuentra el apoyo social, el cual hace referencia al conjunto de aportes que los individuos perciben de sus relaciones establecidas con personas significativas del entorno como la familia, amigos, parejas y comunidad (Zimet et al., 1988). Estudios han demostrado que las personas que perciben más apoyo social tienden a estar más satisfechas con sus vidas (Kong et al., 2019; Orellana et al., 2021), ya que este apoyo reduce el estrés y aumenta los recursos percibidos (Leung et al., 2019; Pocnet et al., 2016).

El contexto familiar brinda a sus miembros apoyo social al promover el dominio emocional, proporcionar orientación, proveer ayuda y recursos materiales y afectivos, proporcionar retroalimentación acerca de la propia identidad y desempeño de las personas, lo anterior aumenta la resistencia del individuo en momentos cruciales y entornos estresantes (Cortez & Velásquez, 2017). Para los adultos jóvenes, su familia de origen es su punto de referencia de apoyo familiar, mientras que para los adultos es la familia que han formado (Zimet et al., 1988). Estudios indican que

el apoyo familiar se relaciona positivamente con una mayor satisfacción con la vida (Lee & Shin, 2017; Orellana et al., 2021; Xu et al., 2019), a través de medios instrumentales y afectivos (Leung et al., 2019; Pocnet et al., 2016). Además, este factor influye de forma directa e indirecta en la satisfacción con la vida de personas insertas en el mercado laboral (Drummond et al., 2017; Lee & Shin, 2017) y se relaciona con mayores niveles de satisfacción con la vida familiar (Schnettler et al., 2017).

Un estudio de Ni et al. (2021) señala que cuanto mayor sea la cohesión entre los miembros de la familia y mayor sea la preocupación de los padres por sus hijos, más armoniosa será la atmósfera familiar y más positiva será la evaluación de los adultos sobre su satisfacción con la vida. Además, las emociones de los miembros de la familia se ven directamente afectadas cuando existen conflictos entre ellos y cuando el clima familiar no es favorable. En este sentido, la atmósfera en las comidas familiares es el ambiente que se produce durante estas, y se relaciona con el grado de disfrute, satisfacción y comunicación de los integrantes de la familia (Neumark-Sztainer et al., 2004). Estudios indican que las comidas familiares se asocian con mayores niveles de bienestar, satisfacción vital y satisfacción con la vida familiar en los miembros de la familia (Schnettler et al., 2017; Scott & Vallen, 2019; Utter et al., 2018), ya que en estas sus integrantes pueden expresar su amor, mantienen relaciones cercanas, resuelven conflictos, fomentan la cohesión y el funcionamiento familiar (Speirs et al., 2016), y se brindan apoyo social y emocional (Schnettler et al., 2022; Speirs et al., 2016).

De igual forma, diferentes investigaciones indican que para los adultos las comidas familiares contribuyen a un mejor funcionamiento familiar, producen relaciones más sólidas, mejoran su salud mental (Utter et al., 2018), generan mayor integración y comunicación entre los miembros de la familia, y se han asociado con menores niveles de síntomas depresivos, menor índice de estrés y mayor autoestima (Utter et al., 2016). La evidencia señala que los problemas de salud mental se asocian negativamente con la satisfacción con la vida de las personas (Moreta-Herrera et al., 2018; Schnettler et al., 2019). Por lo tanto, las comidas familiares y una buena atmósfera en las comidas se relacionarían con un mayor bienestar subjetivo. Además, las comidas familiares brindan una instancia para generar apoyo social y emocional (Schnettler et al., 2022; Speirs et al., 2016), por lo que se podría hipotetizar que una buena atmósfera en comidas familiares se relacionaría positivamente con una mayor satisfacción vital, satisfacción con la vida y apoyo familiar.

Investigaciones reportan la existencia de mediadores en la relación entre apoyo social y bienestar subjetivo, como la soledad y la autoestima (Kong & You, 2013), autoevaluaciones básicas y estilos de afrontamiento (Liu et al., 2016), y satisfacción con la vida familiar (Kong & You, 2013; Oriol et al., 2017; Schnettler et al., 2017; Vieno et al., 2007). También, la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción vital ha sido explicada considerando el papel mediador de terceras variables como el balance trabajo-vida (Orellana et al., 2021). Estudios indican que la satisfacción con la vida en los adolescentes es influenciada indirectamente por el apoyo familiar percibido, a través de la satisfacción con la vida familiar (Schnettler et al., 2018b). Además, un estu-

dio realizado por Schnettler et al. (2018a) sugiere que la relación entre las comidas familiares y la satisfacción con la vida estaría mediada por la satisfacción con la vida familiar, lo que da cuenta de una relación entre estas variables. Un reciente estudio de Schnettler et al. (2022) indica que la atmósfera de las comidas familiares actuaría como mediador en la relación entre el enriquecimiento trabajo familia y la satisfacción con la alimentación. No obstante, no se ha investigado el posible papel mediador en serie de la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar, en la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida.

Con base en lo anterior, el objetivo de esta investigación fue examinar el papel mediador en serie de la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar en la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida, en personas que trabajan en forma remunerada. Las hipótesis de la investigación plantean que:

H1: El apoyo familiar se asocia positivamente con la satisfacción con la vida.

H2: El apoyo familiar se asocia positivamente con la atmósfera de las comidas familiares.

H3: El apoyo familiar se asocia positivamente con la satisfacción con la vida familiar.

H4: La atmósfera de las comidas familiares se asocia positivamente con la satisfacción con la vida.

H5: La satisfacción con la vida familiar se asocia positivamente con la satisfacción con la vida.

H6: La atmósfera de las comidas familiares se asocia positivamente con la satisfacción con la vida familiar.

H7: La atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar tienen un papel mediador en serie la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida.

Método

Participantes

La muestra del estudio se compone de 472 adultos, el 50% son mujeres y el otro 50% son hombres. Como criterios de inclusión se incorporó que trabajaran de forma remunerada, fueran residentes de la comuna de Temuco, Chile, vivir en pareja y tener hijos. El promedio de edad fue de 40.49 años ($DE = 7.60$) y la media de integrantes del grupo familiar de 4.2 ($DE = 1.2$). El 24.8% trabajaba como independiente y el 75.2% en forma asalariada. El 66.3% trabajaba jornada completa (44 horas/semana) y el 37% media jornada o menos. El 19.85% pertenecía al nivel socioeconómico (NSE) bajo, el 81.36% al estrato medio y el 1.69% al estrato alto.

Instrumentos

Los participantes del estudio respondieron preguntas de identificación sociodemográfica (edad, tipo de trabajo y tipo de jornada laboral, número de integrantes del grupo familiar y NSE), además de los siguientes instrumentos:

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Propuesta por Diener et al. (1985), evalúa juicios cognitivos generales acerca de la propia vida. Consta de cinco ítems agrupados en una dimensión. En este estudio, se utilizó la versión validada en español de la SWLS (Schnettler et al., 2013). En estudios previos con adultos en Chile, la SWLS ha mostrado adecuados niveles de consistencia interna ($\alpha = .88$) y la existencia de un factor que agrupa los cinco ítems de la escala (Schnettler et al., 2017). En este estudio, la escala presentó un buen nivel de confiabilidad ($\alpha = .90$).

Escala de Apoyo Social Percibido. Propuesta por Zimet et al. (1988), esta escala mide la evaluación subjetiva que los participantes hacen del apoyo social de la familia, amigos y otras personas importantes. La escala consta de 12 ítems y tres dimensiones. En esta investigación solo se utilizó la subescala de apoyo familiar percibido de cuatro ítems en su versión en español validada por Mella et al. (2004). La escala ha presentado buenos niveles de consistencia interna en población adulta chilena ($\alpha = .88$ mujeres y $\alpha = .89$ hombres, Orellana et al., 2021). En este estudio, la escala presentó un buen nivel de confiabilidad ($\alpha = .92$).

Escala Atmósfera de las Comidas Familiares. Propuesta por Neumark-Sztainer et al. (2004), esta escala mide la evaluación de los participantes referida al disfrute de las comidas familiares y la comunicación en las comidas familiares. Consta de cuatro ítems y una dimensión referidos a la comunicación familiar y al disfrute de las comidas familiares. Se usó la versión validada en español por Schnettler et al. (2022) en adultos chilenos, la cual mostró buenos niveles de fiabilidad ($\omega = .93$ mujeres y $\omega = .92$ hombres). En este estudio, la escala presentó buen nivel de consistencia interna ($\alpha = .86$).

Escala de Satisfacción con la Vida Familiar (SWFaL). Propuesta por Zabriskie y Ward (2013), esta escala mide el juicio cognitivo general sobre la propia vida familiar. Consta de cinco ítems agrupados en una sola dimensión. En este estudio, se utilizó la versión en español de la SWFaL validada en Chile en adolescentes y adultos, la cual ha presentado buenos niveles de consistencia interna ($\alpha = .87$, Schnettler et al., 2018b). En la muestra de este estudio, esta escala presentó una buena confiabilidad ($\alpha = .89$).

Procedimiento

El presente estudio se llevó a cabo utilizando datos obtenidos en el marco del Proyecto Fondecyt 1190017, entre agosto y diciembre del 2019. El protocolo de este estudio fue aprobado por el Comité Ético Científico de la Universidad de La Frontera. Los participantes firmaron un consentimiento informado antes de contestar el cuestionario. La información obtenida fue tratada con total confidencialidad.

Análisis de datos

Se trabajó con el programa estadístico IBM SPSS versión 20.0, y la macro PROCESS versión 3.4. Para el análisis estadístico de los datos, se utilizaron técnicas descriptivas e inferenciales. Para verificar la consistencia interna de las escalas, se usó el coeficiente Alfa de Cronbach.

Para responder a las hipótesis, se utilizó el análisis de sendero de mediación en serie, utilizando como figura de referencia el Modelo 6 de Hayes (2018). Este análisis es un procedimiento estadístico que permite examinar los mecanismos o caminos por los cuales una variable independiente (X) ejerce su influencia sobre una variable dependiente (Y). Es decir, este análisis busca explicar cómo o por qué, a través de tercera variables (mediadoras = M1 y M2), se produce un determinado efecto, considerando, además, que los mediadores tienen un vínculo entre sí (Hayes, 2018).

El criterio estadístico para responder a las hipótesis 1 a la 6 fue de $p < .05$ para rechazar la hipótesis nula, y para responder a la hipótesis 7 un intervalo de confianza (IC) de 95%. Los efectos se consideraron significativos cuando los intervalos de confianza no incluyeron el cero (Erceg-Hurn & Mirosevich, 2008).

Resultados

En relación con los estadísticos descriptivos, la variable satisfacción con la vida, en escala de 1 a 6, presentó una media de 4.72 ($DE = .96$), la variable apoyo familiar, en escala de 1 a 5, obtuvo una media de 4.24 ($DE = .89$), la variable atmósfera de las comidas familiares, en escala de 1 a 6, una media de 5.33 ($DE = .83$) y la variable satisfacción con la vida familiar, en escala de 1 a 6, reportó una media de 4.80 ($DE = .98$).

Para responder a las hipótesis, se realizó un análisis de mediación moderada utilizando el modelo 6 de Hayes (2018) (figura 1). Los resultados indican que el apoyo familiar se asoció positivamente con la satisfacción con la vida ($c' = .32$, $p < .001$). El apoyo familiar se asoció positivamente con la atmósfera de las comidas familiares ($a_1 = .39$, $p < .001$). El apoyo familiar también se asoció positivamente con la satisfacción con la vida familiar ($a_2 = .41$, $p < .001$). La atmósfera de las comidas familiares se asoció positivamente con la satisfacción con la vida ($b_1 = .08$, $p < .01$). La satisfacción con la vida familiar tuvo una relación directa y estadísticamente significativa con la satisfacción con la vida ($b_2 = .06$, $p < .001$). La atmósfera de las comidas familiares se asoció positivamente con la satisfacción con la vida familiar ($d = .21$, $p < .001$).

En relación con los resultados de mediación en serie, la atmósfera de las comidas familiares fue un mediador de la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida ($a_1 b_1 = .03$), según lo indica el IC al 95% que no contiene el cero (.0034, .0659). La satisfacción con la vida familiar también fue un mediador en la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida ($a_1 b_2 = .25$, IC 95% [.1869, .3268]). Por lo tanto, la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar cumplen un papel mediador en serie positivo en la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida en esta muestra de trabajadores ($a_1 b_2 = .05$, IC 95% [.0217, .0807]), pues se

obtiene un efecto indirecto total significativo ($c - c' = .33$, IC 95% [.0217, .0807]). El porcentaje de varianza que explica el modelo es de un 32% ($R_{sq}^2 = .325$).

Discusión

El objetivo de esta investigación fue examinar el papel mediador en serie de la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar en la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida, en trabajadores que residen en la ciudad de Temuco.

De acuerdo con la H1, los resultados indican que el apoyo familiar tiene una relación positiva con la satisfacción con la vida de los trabajadores. Al respecto, Yuh y Choi (2017), en un estudio con profesores residentes en Corea, concluyeron que el apoyo familiar tiene un papel importante en la calidad de vida de los trabajadores, y que podría proteger a los docentes de la propagación de los efectos de desbordamiento del ámbito laboral a la vida en general, al fomentar un equilibrio entre el trabajo y la familia. Una posible explicación para comprender esta relación es la influencia del apoyo familiar en las formas en las que los individuos evalúan y juzgan cognitivamente sus recursos y relaciones sociales (Lu et al., 2021). Así, el apoyo de la familia sirve como un recurso para las personas en general y para los trabajadores en particular (Orellana et al., 2021; Zhang et al., 2019).

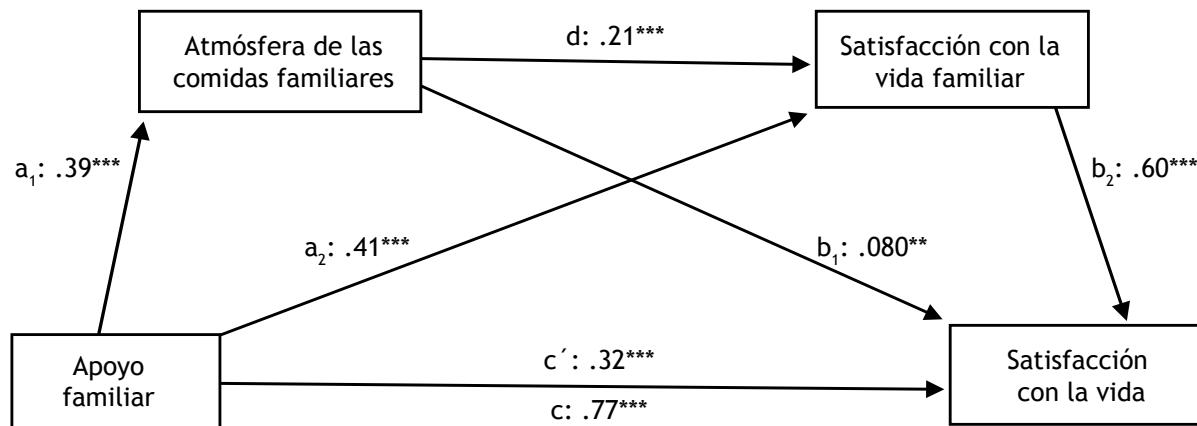
De acuerdo con lo planteado en la H2, el apoyo familiar, además, se relacionó positivamente con la atmósfera en las comidas familiares. Esto se puede comprender considerando que las comidas familiares son una valiosa oportunidad para que todos los miembros de la familia interactúen e intercambien recursos personales entre sí. Las comidas familiares brindan oportunidades para preservar la cercanía en las relaciones, resolver conflictos, expresar afecto, compartir valores, fortalecer los lazos familiares, comunicación y brindar apoyo emocional y bienestar entre los miembros de la familia (Berge et al., 2018; Schnettler et al., 2022; Utter et al., 2018), los cuales favorecen la atmósfera que

se produce durante las comidas. Por tanto, al aumentar el apoyo familiar, las comidas familiares serán una instancia de interacción, comunicación, expresión de afecto e intercambio de recursos, que generen una mejor atmósfera familiar en las comidas. El apoyo familiar también se asoció con la satisfacción con la vida familiar, de forma directa y positiva, confirmando lo planteado en la H3 y los resultados obtenidos por Schnettler et al. (2017).

Si bien los resultados permiten aceptar la H4, la relación entre la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida obtuvo la relación significativa más baja de entre las relaciones propuestas en el modelo de mediación en serie. La baja intensidad se puede comprender considerando que la muestra de estudio reporta una baja frecuencia de comidas junto a su núcleo familiar. Investigaciones indican que las comidas familiares frecuentes están asociadas con niveles más altos de satisfacción con la vida en adultos (Oriol et al., 2017; Schnettler et al., 2017, 2018b).

Destaca la alta correlación entre la satisfacción con la vida familiar y la satisfacción con la vida, lo que permite aceptar la H5 y concuerda con los hallazgos de múltiples investigaciones que señalan que el núcleo familiar es considerado el entorno más cercano e importante en la vida de una persona, y es uno de los dominios que más contribuye a las experiencias de felicidad y al bienestar de los individuos (Liu et al., 2016; Matei et al., 2021; Ni et al., 2021; Schnettler et al., 2017, 2018b, 2020).

La atmósfera en las comidas familiares se relacionó de forma positiva con la satisfacción con la vida familiar, lo que permite aceptar la H6. Al respecto, un estudio de Rivera y Giacoman (2019) con adultos chilenos señala que la práctica de la comensalidad fortalece la cohesión entre los miembros de un grupo, en este caso el grupo familiar, y proporciona un espacio interactivo en el que se simboliza la pertenencia al grupo y se respetan las normas compartidas. Además, la satisfacción familiar se relaciona con una mayor frecuencia de experiencias positivas de amor, afecto y felicidad en el contexto familiar (Schnettler et al., 2022; Speirs et al., 2016). En este sentido, las comidas familiares pueden constituir una oportunidad para que los miembros



Nota. Efectos significativos * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Figura 1. Resultados de la mediación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida. Relación mediada por la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar.

de la familia comparten experiencias afectivas que incrementen su satisfacción familiar. Esto quiere decir que una buena atmósfera en las comidas familiares favorece la cohesión, el sentido de pertenencia e interacción afectiva de los miembros. Dichos aspectos también benefician la satisfacción con la vida familiar.

En coherencia con estos resultados, el papel mediador más significativo en el modelo propuesto correspondió a la satisfacción con la familia, con una relación de media intensidad con el apoyo familiar y una fuerte asociación con la satisfacción vital de los participantes. Este resultado confirma la importancia que tiene la familia para la satisfacción vital (Matei et al., 2021; Schnettler et al., 2017, 2020, 2021). Al respecto, un buen ambiente familiar afecta el estado de ánimo de los miembros y produce una sensación de placer, que a su vez refuerza su bienestar subjetivo (Ni et al., 2021).

Además, la atmósfera en las comidas familiares tuvo un papel mediador significativo en la relación entre apoyo familiar y satisfacción con la vida. Esto implica que el apoyo familiar favorece la atmósfera en las comidas, que a su vez impacta positivamente en la satisfacción vital de las y los trabajadores. En relación con estos resultados, diferentes estudios señalan que los adultos que mantienen comidas familiares regularmente presentan mejor autoestima, menos síntomas depresivos (Berge et al., 2018) y mayor satisfacción con la vida (Scott & Vallen, 2019).

A partir de los resultados señalados, se destaca como un aporte de esta investigación que fortalecer la satisfacción familiar de los trabajadores, al aumentar el apoyo familiar y mejorar la atmósfera en las comidas familiares, tiene un impacto sustancial en su satisfacción vital. En este sentido, la atmósfera de las comidas familiares y la satisfacción con la vida familiar pudieron explicar cómo se produce la relación entre el apoyo familiar y la satisfacción con la vida, es decir, actuaron como mediadoras en serie (vinculadas entre sí) de esta relación, lo que permite aceptar la H7. Este modelo de relaciones no ha sido reportado en la literatura previamente, y los hallazgos de este estudio brindan una mayor comprensión del impacto del ámbito familiar en la satisfacción vital de adultos trabajadores chilenos.

Futuras investigaciones deben evaluar posibles variaciones en las relaciones investigadas según moderadores sociodemográficos como la edad y el nivel socioeconómico. Especial importancia tienen futuras investigaciones con enfoque de género para evaluar si las relaciones encontradas en esta investigación cambian en hombres y mujeres. También es relevante explorar cambios asociados al tipo de trabajo como el sector económico, el ingreso y la autonomía laboral; debido al aumento de la precariedad laboral y a las dificultades de los trabajadores para conciliar el trabajo y la familia. Asimismo, la recolección de datos para esta investigación se realizó previo a la pandemia, por lo que sería interesante, a futuro, indagar si las relaciones encontradas se han visto afectadas por el contexto sanitario actual, el confinamiento y su posible repercusión tanto en la satisfacción vital de las personas, como en sus vínculos familiares y satisfacción con este dominio.

Agradecimientos

Esta investigación fue financiada por la ANID, Proyecto Fondecyt 1190017.

Referencias

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2013). The spillover-crossover model. En J. G. Grzywacz & E. Demerouti (Eds.), *Current issues in work and organizational psychology. New frontiers in work and family research* (pp. 55-70). Psychology Press.
- Berge, J. M., Miller, J., Watts, A., Larson, N., Loth, K. A., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Intergenerational transmission of family meal patterns from adolescence to parenthood: Longitudinal associations with parents' dietary intake, weight-related behaviours and psychosocial well-being. *Public Health Nutrition*, 21(2), 299-308. <https://doi.org/10.1017/S1368980017002270>
- Busseri, M. A., & Mise, T. R. (2020). Bottom-up or top-down? Examining global and domain-specific evaluations of how one's life is unfolding over time. *Journal of Personality*, 88(2), 391-410. <https://doi.org/10.1111/jopy.12499>
- Cortez, N., & Velásquez, L. (2017). *Apoyo social y estrés en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. <https://cutt.ly/1C5FZVn>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Drummond, S., O'Driscoll, M., Brough, P., Kalliath, T., Siu, O., Timms, C., Riley, D., Sit, C., & Lo, D. (2017). The relationship of social support with well-being outcomes via work-family conflict: Moderating effects of gender, dependants and nationality. *Human Relations*, 70(5), 544-565. <https://doi.org/10.1177/0018726716662696>
- Erceg-Hurn, D. M., & Mirosevich, V. M. (2008). Modern robust statistical methods: An easy way to maximize the accuracy and power of your research. *American Psychologist*, 63(7), 591-601. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.7.591>
- Haar, J., Sune, A., Russo, M., & Ollier-Malaterre, A. (2019). A cross national study on the antecedents of work-life balance from the fit and balance perspective. *Social Indicators Research*, 142, 261-282. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-1875-6>
- Hayes, A. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A Regression-Based Approach*. The Guilford Press.
- Hobfoll, S. (1989). Resource conservation: a new attempt to conceptualize stress. *American Psychologist*, 44(3), 513. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110, 271-279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Kong, F., Gong, X., Sajjad, S., Yang, K., & Zhao, Z. (2019). How Is Emotional Intelligence Linked to Life Satisfaction? The Mediating Role of Social Support, Positive Affect and Negative Affect. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2.733-2.745. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00069-4>
- Leung, Y. K., Mukerjee, J., & Thurik, R. (2019). The role of family support in work-family balance and subjective well-being of SME owners. *Journal of Small Business Management*, 58(1), 130-163. <https://doi.org/10.1080/00472778.2019.1659675>

- Lee, E. S., & Shin, Y. J. (2017). Social cognitive predictors of Korean secondary school teachers' job and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 139-150. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.07.008>
- Liu, W., Li, Z., Ling, Y., & Cai, T. (2016). Core self-evaluations and coping styles as mediators between social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 88, 35-39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.044>
- Lu, M., Wang, R., Lin, H., Pang, F., & Chen, X. (2021). Perceived social support and life satisfaction of Chinese parents of children with autism spectrum disorder: Loneliness as a mediator and moderator. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 87, 101829. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101829>
- Matei, A., Maricuțoiu, L. P., & Virgă, D. (2021). For better or for worse family-related well-being: A meta-analysis of crossover effects in dyadic studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(2), 357-376. <https://doi.org/10.1111/aphw.12253>
- Mella, R., González, L., D'apolonio, J., Maldonado, I., Fuenzalida, A., & Díaz, A. (2004). Factores asociados al bienestar subjetivo en el adulto mayor. *Psykhe*, 13(1), 79-89. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282004000100007>
- Moreta-Herrera, R., López, C., Gordón-Villalba, P., Ortíz, W., & Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 112-126. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2004). Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *Journal of Adolescent Health*, 35(5), 350-359. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.01.004>
- Ni, X., Li, X., & Wang, P. (2021). The impact of family environment on the life satisfaction among young adults with personality as a mediator. *Children and Youth Services Review*, 120, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105653>
- Orellana, L., Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Lobos, G., Lapo-Maza, M., Adasme-Berrios, C., & Hueche, C. (2021). Resource Transmission is not Reciprocal: A Dyadic Analysis of Family Support, Work-Life Balance, and Life Satisfaction in Dual-Earner Parents with Adolescent Children. *Sex Roles*, 85(1), 88-99. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01207-0>
- Oriol, X., Torres, J., Miranda, R., Bilbao, M., & Ortúzar, H. (2017). Comparing family, friends and satisfaction with school experience as predictors of SWB in children who have and have not made the transition to middle school in different countries. *Children and Youth Services Review*, 80, 149-156. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.053>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pocnet, C., Antonietti, J., Strippoli, M., Glaus, J., Preisig, M., & Rossier, J. (2016). Individuals' quality of life linked to major life events, perceived social support, and personality traits. *Quality of Life Research*, 25(11), 2897-2908. <https://doi.org/10.1007/s11345-016-12557-6>
- Rivera, V., & Giacomini, C. (2019). Family meals in Santiago de Chile: An analysis of the role of family, gender and social class in commensality. *Appetite*, 140, 197-205. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.017>
- Rözer, J., Mollenhorst, G., & Poortman, A. R. (2016). Family and friends: Which types of personal relationships go together in a network? *Social Indicators Research*, 127, 809-826. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0987-5>
- Schnettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Paiva, G., & Grunert, K. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en universitarios del sur de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6751>
- Schnettler, B., Grunert, K. G., Lobos, G., Miranda-Zapata, E., Denegri, M., & Hueche, C. (2018a). Maternal food-related practices, quality of diet and well-being: Profiles of chilean mother-adolescent dyads. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(8), 776-787. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.03.003>
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Lobos, G., Denegri, M., Hueche, C., & Poblete, H. (2017). Life satisfaction of university students in relation to family and food in a developing country. *Frontiers in Psychology*, 8, 1522. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01522>
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K., Lobos, G., Lapo, M., & Hueche, C. (2019). Depression and satisfaction in different domains of life in dual-earner families: A dyadic analysis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(3), 199-209. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n3.7>
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Lobos, G., Saracostti, M., Denegri, M., & Lapo, M. (2018b). The Mediating Role of Family and Food-Related Life Satisfaction in the Relationships between Family Support, Parent Work-Life Balance and Adolescent Life Satisfaction in Dual-Earner Families. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2549. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112549>
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Orellana, L., Grunert, K., Poblete, H., Lobos, G., Adasme-Berrios, C., & Lapo, M. (2022). Work-to-family enrichment and atmosphere of family meals influence satisfaction with food-related life: An actor-partner interdependence approach in dual-earner parents with adolescent children. *Food Quality and Preference*, 97, 104471. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104471>
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Orellana, L., Poblete, H., Lobos, G., Lapo, M., & Adasme-Berrios, C. (2020). Domain Satisfaction and Overall Life Satisfaction: Testing the spillover-crossover model in chilean dual-earner couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7554. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207554>
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M., Mora, M., Lobos, G., & Grunert, K. G. (2013). Psychometric properties of the Satisfaction with Food-Related Life Scale: application in southern Chile. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(5), 443-449. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2012.08.003>
- Schnettler, B., Rojas, J., Grunert, K. G., Lobos, G., Miranda-Zapata, E., Lapo, M., & Hueche, C. (2021). Family and food variables that influence life satisfaction of mother-father-adolescent triads in a South American country. *Current Psychology*, 40(8), 3747-3764. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00328-4>
- Scott, L., & Vallen, B. (2019). Expanding the Lens of Food Well-Being: An examination of contemporary marketing, policy, and practice with an eye on the future. *Journal of Public Policy and Marketing*, 38(2), 127-135. <https://doi.org/10.1177/0743915619831647>
- Speirs, K. E., Hayes, J. T., Musaad, S., VanBrackle, A., Sigman-Grant, M., & The All 4 Kids Obesity Resiliency Research Team. (2016). Is family sense of coherence a protective factor against the obesogenic environment? *Appetite*, 99, 268-276. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.025>
- Utter, J., Denny, S., Lucassen, M., & Dyson, B. (2016). Adolescent cooking abilities and behaviors: associations with nutrition and emotional well-being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(1), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.08.016>
- Utter, J., Larson, N., Berge, J., Eisenberg, M., Fulkerson, J., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. *Preventive Medicine*, 113, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.05.006>

- Vieno, A., Santinello, M., Pastore, M., & Perkins, D. D. (2007). Social support, sense of community in school, and self-efficacy as resources during early adolescence: An integrative model. *American Journal of Community Psychology*, 39, 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9095-2>
- Wu, C., Chen, L., & Tsai, Y. (2009). Longitudinal invariance analysis of the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 46, 396-401. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.002>
- Xu, D., Mou, H., Gao, J., Zhu, S., Wang, X., Ling, J., & Wang, K. (2019). Quality of life of nursing home residents in mainland China: The role of children and family support. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 83, 303-308. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.04.009>
- Yuh, J., & Choi, S. (2017). Sources of social support, job satisfaction, and quality of life among childcare teachers. *The Social Science Journal*, 54(4), 450-457. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2017.08.002>
- Zabriskie, R., & Ward, P. (2013). Satisfaction with Family Life Scale. *Marriage & Family Review*, 49(5), 446-463. <https://doi.org/10.1080/01494929.2013.768321>
- Zhang, M., Zhao, K., & Korabik, K. (2019). Does work-to-family guilt mediate the relationship between work-to-family conflict and job satisfaction? Testing the moderating roles of segmentation preference and family collectivism orientation. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103321. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103321>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G.K. (1988). The multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2