



# La gastronomía como medio didáctico de conservación del patrimonio dialógico a través de las emociones

*Gastronomy as a didactic means of conservation of dialogical heritage through emotions*

Judith Carolina Aguirre Rodríguez  
mukaaguirrer@gmail.com  
Instituto Tecnológico José Mario Molina Pasquel y Henríquez, México

Aguirre Rodríguez J. C. (2022). La gastronomía como medio didáctico de conservación del patrimonio dialógico a través de las emociones. *Oralidad-es*, 8, 1-16. <https://doi.org/10.53534/oralidad-es.v8a3>

Fecha de recepción: 23, junio, 2022 / Fecha de aceptación: 26, julio, 2022



## Abstract

The fact that food is a fundamental part of life is overlooked and this detracts from the symbolic transmission inherent in its preparation, preservation, tasting and dialogical transmission. This essay approaches emotions as the central axis of the dialogue that arises between people when cooking, eating or chatting around the table. The aim is to establish the basis for a functional proposal for the application of emotional cooking for didactic use that rescues the main dialogical means with which to create a symbolic language that preserves, rescues and/or conserves the tradition of communication through the evocation of emotions as dialogical symbols. By means of a qualitative methodology, an analytical-descriptive method is used to analyse the main elements that integrate the messages in food as a means of conducting and transforming emotions.

### *Keywords*

*Techno-emotional cuisine, communication, gastronomy, intangible heritage.*

## Resumen

Se obvia que la comida es una parte fundamental en la vida y esto resta sentido a la transmisión simbólica inherente a su preparación, conservación, degustación y transmisión dialógica. El presente ensayo hace un acercamiento a las emociones como eje central del diálogo que surge entre las personas al cocinar, comer o charlar alrededor de la mesa. Se tiene como objetivo el establecer las bases para una propuesta funcional de aplicación de la cocina emocional para su uso didáctico que rescate los principales medios dialógicos con los cuales crear un lenguaje simbólico que preserve, rescate y/o conserve la tradición de la comunicación mediante la evocación de emociones como símbolos dialógicos. Mediante una metodología de corte cualitativo, se hace uso de un método analítico-descriptivo de los principales elementos que integran los mensajes en la comida como medios conductores y transformadores de emociones.

### *Palabras Clave*

*cocina tecnoemocional, comunicación, gastronomía, patrimonio inmaterial.*

## 1. Introducción

En términos de precisión, no existe nada preciso en la cocina. Si bien existen técnicas de estandarización en la preparación de alimentos, procesos y protocolos en el manejo de alimentos, la cocina como emoción real, no es más que aquella que se siente en ese preciso instante donde surge, explota una sensación que es transmisible (Márquez y González, 2017). La emoción, pasión y dedicación aplicada a un plato al momento de pensarlo y saborearlo en la imaginación, es el origen de un recuerdo a partir del sabor, el olor, la textura, la temperatura o la consistencia del mismo, que le da fuerza al sentido de la transmisión de un mensaje, oculto quizá, a la otra persona, es decir, crea un sentido de prevalencia (Bak-Geller, 2013). Esto es esencial en el contexto donde la preservación de una tradición o la transmisión de un mensaje se realiza alrededor de la mesa o de algún alimento, eje característico de la cultura y tradición de un lugar, al menos pareciera ser así en Latinoamérica y el Caribe pues se preservan tradiciones y costumbres muy arraigadas derivadas de la transmisión de esos rituales alrededor de una festividad (Fernández-Huerta, 2004).

La identificación de estos rasgos distintivos y característicos de un sitio ya sea por sus costumbres o tradiciones, son una muestra clara de cómo el lenguaje trata de ser un puente entre el conocimiento tácito y explícito que acerca a las y los distintos portadores(as) del mismo con su descendencia para que no se pierdan los mensajes descritos en los símbolos ritualísticos (Jones y Smith, 2001). Dentro de esos espacios creados en un sentido de comunidad es como se establece la identidad de una familia, pueblo o comuna, donde los elementos simbólicos fluyen alrededor de aquellas personas que poseen el conocimiento y lo tratan de transmitir para evitar que desaparezca (Colliu, 2019). La cocina es uno de los medios por los cuales estas tradiciones aún pueden pensarse como algo latente pues ésta dota de vida a

los recuerdos con base en las emociones surgidas en torno al alimento. Lo anterior resulta algo básico pues el alimento lleva implícito un mensaje que provoca sensaciones que pueden tener rostros, voces, sonidos, olores, es decir, todos los elementos cercanos al plato mismo, su ritual de elaboración y toda la carga simbólica que lo rodea (Lin y Mao, 2015).

Dado que el estómago es un eterno lugar de refugio de las emociones, este ha creado un lenguaje único que nos ayuda a conectar con las experiencias y vivencias que hemos tenido a lo largo de la vida con un presente evocado a raíz de una experiencia tecnoemocional mediante las cuales logramos interactuar de forma consciente con aquellas historias refugiadas en nuestra mente y/o corazón (Peña y Martínez, 2015). Esto es una tradición que viene desde la antigüedad dado que nuestros ancestros trataban de preservar las historias de un pueblo mediante la transmisión de un mensaje que pasaba de generación en generación con el fin de prevalecer como esencia de la comunidad (Smith, 2015). El fin de ello, era que las generaciones venideras tomaran esas técnicas en su beneficio ya que eran un aporte y señal de evolución o cambio, el caso es que se realizaba como un gesto de tránsito de información.

Ya sea en la caza, la cosecha o la transmisión de alguna información, el mensaje buscaba un medio por el cual ser guardado por la otra persona para su réplica o aplicación mediante lo cual se percibe a sí misma como parte de un contexto y un instante específico (Gibson, 2006). El sentido de la consciencia puesto en el mensaje de la comida cobra relevancia cuando se transporta a la efervescencia de una emoción emulada por el acercamiento de una sensación, de un instante, una persona o una actividad que siempre está presente en los seres humanos, la comida (Navarro *et al.*, 2012). En ese instante, es cuando el mensaje se convierte en un elemento que fluye junto a algún alimento para ofrecer la oportunidad de perpetuar una historia mediante la com-

prensión de una emoción que brota alrededor de un diálogo entre nuestro interior y el exterior y fomenta la preservación de una historia, tradición o cultura (Gómez, 2016).

Al visualizar que la historia de las personas, las comunidades, los pueblos y las culturas, cambia y se modifica cada día, se puede detectar que ese medio de comunicación y transmisión de emociones que es la cocina, puede perecer al no tener elementos que le den continuidad (Hjalager *et al.*, 2015; Lin y Mao, 2015). Al morir las tradiciones mueren los símbolos, se modifica el lenguaje, se crean elementos disruptivos y la historia pierde sentido ya que la transformación deja de lado la emoción del sentido nostálgico (Kundera, 2012). En ello va inmerso que el lenguaje simbólico de una tradición plasmada en los alimentos, ya sea de forma de ritual, ceremonia, reunión familiar o algún otro, no se preserve como base del entendimiento de nuestro origen y lo que somos (Nunes, 2007). Con lo anterior se abre la duda respecto a ¿de qué manera se logra preservar la tradición simbólica lingüística que tienen los alimentos? ¿cuáles son los elementos que se requieren para lograr preservar la tradición simbólica de los alimentos a través de las historias que se cuentan?

Diversos estudios establecen que los mensajes inherentes en los alimentos sirven como base para la conservación del patrimonio cultural en las comunidades dado que contienen una fuerte carga simbólica e histórica (Sanjuán, 2007; Smith, 2015; Tellström *et al.*, 2006). Por su parte, la difusión de las tradiciones a través de los platos sirve como un canal conductor de emociones que crean una experiencia vivencial con la cual se logra un acercamiento con el origen de las cosas desde una remembranza de aspectos individuales que se canalizan a partir de la emoción que genera la gastronomía (Björk, y Kauppinen, 2016; Ryu *et al.*, 2010; Tse y Crotts, 2005). Desde un uso didáctico, los estudios señalan que la conjunción de un buen plan de acción en conjunto con estrategias didácticas adecuadas son la base

para el desarrollo de una conciencia identitaria que permita la conservación, preservación y difusión del patrimonio inmaterial (Ames, 2002; Mc Laren, 2003; Mignolo, 2006). En este sentido, los usos didácticos para la gastronomía se acercan a la comprensión de los mensajes transmitidos a través de las emociones, haciendo que las emociones mantengan un lenguaje directo entre lo que se ingiere (alimento), con lo que transmite en nuestra historia vital (Barragán y Morales; 2014; Fernández, 2018).

Por tal motivo, el presente ensayo busca explorar la transmisión y evocación de mensajes mediante las emociones producidas con los alimentos en un ir y venir de la comunicación emocional. El eje metodológico desde donde se parte es justamente la comida, dado que muchas veces el inconsciente guarda imágenes, sonidos, olores, sabores, y requiere de un impulso emocional para sacarlos a flote y con ello poder contar una historia que surge del corazón y el amor sin perder el ritmo generado por el tamiz científico que se busca en el lenguaje, sino que se observe y aprecie desde la emoción misma como base del diálogo interno. Con ello se busca crear una herramienta metafórica e interpretativa personal que ayude al participante a conectar con sus emociones a través de sus sentidos y cree un puente dialógico con sus memorias y esos ejes de comunicación que no son muy atendidos.

Los sentidos, las emociones y las sensaciones están intrínsecamente conectadas al igual que los alimentos con la historia emocional, familiar, cultural, social, religiosa, de cada persona, y es precisamente en ese punto donde se puede comenzar con una nueva perspectiva de diálogo. Para ello, se plantean diversas técnicas que pueden facilitar esa interconexión de los sentidos para estimular las conexiones de las personas con ayuda de la respiración consciente y la auto observación del cuerpo, la mente y la memoria ya sea física o emocional, con las cuales encontrar respuesta a lazos, vínculos y mensajes que ayuden al reconocimiento de las emociones por medio de la comida.

## 2. Las emociones como base de la recepción de mensajes a través de la comida

Con el fin de encontrar los elementos que pueden apoyar en la odisea de confrontar las emociones como medios receptivos y expresivos de mensajes, se comenzará a exponer su posible análisis y comprensión para darle un sentido a las perspectivas del diálogo entre los alimentos y su decodificación en nuestra mente. Mediante ello, se podría realizar la pregunta respecto a ¿a qué nos saben los recuerdos? ¿cómo llegan esos mensajes a nuestra mente cada vez que probamos algún alimento que nos transporta a ese preciso momento y qué significado puede tener para nuestro presente? Dentro de ese viaje de

descubrimiento dialógico-emocional a través de la cocina y por medio de sus aromas, sabores, texturas, símbolos, representaciones e interpretaciones personales desde la creatividad y el corazón, se pueden reconocer, identificar y tocar las 5 emociones básicas de Ekman (2017), basándose en el modelo de cuatro ramas de inteligencia emocional como se muestra en la figura 1.

Según la postura de Eckman (2017), existe una base de la inteligencia emocional donde se encuentran cuatro etapas fundamentales: 1) la percepción, valoración y expresión de la emoción; 2) la facilitación emocional del pensamiento; 3) la comprensión y análisis de las emociones mediante el uso emocional; y 4) la regulación reflexiva de las emociones para la promoción del crecimiento emocional. A su vez, cada una de las emociones cuenta con una habilidad necesaria para su aplicación, comprensión y/o aplicación dentro del contexto del análisis de las emociones

**Figura 1**  
Cuadro explicativo de las emociones básicas

<b>I N T E L I G E N C I A  E M O C I O N A L</b>	<b>4 REGULACIÓN REFLEXIVA DE LAS EMOCIONES PARA PROMOVER EL CRECIMIENTO EMOCIONAL E INTELECTUAL</b>	HABILIDAD PARA ESTAR ABIERTOS A LOS SENTIMIENTOS TANTO PARA AQUELLOS QUE SON PLACENTEROS COMO DISPLACENTEROS	HABILIDAD PARA ATRAER O DISTANCIARSE REFLEXIVAMENTE DE UNA EMOCIÓN DEPENDIENDO DE SU INFORMACIÓN O UTILIDAD JUZGADA	HABILIDAD PARA MONITORIZAR REFLEXIVAMENTE LAS EMOCIONES EN RELACIÓN A UNO MISMO Y A OTROS, TALES COMO RECONOCER CÓMO DE CLARO, TÍPICOS, INFLUYENTES O RAZONABLES SON	HABILIDAD PARA REGULAR LAS EMOCIONES EN UNO MISMO Y EN OTROS, MITIGANDO LAS EMOCIONES NEGATIVAS E INTENSIFICANDO LAS PLACENTERAS, SIN REPRIMIR O EXAGERAR LA INFORMACIÓN QUE ELLAS TRANSMITEN		
		<b>3 COMPRENDER Y ANALIZAR LAS EMOCIONES; EMPLEANDO EL CONOCIMIENTO EMOCIONAL</b>	HABILIDAD PARA ETIQUETAR EMOCIONES Y RECONOCER LAS RELACIONES ENTRE LAS PALABRAS Y LAS EMOCIONES MISMAS, TALES COMO LA RELACIÓN ENTRE GUSTAR Y AMAR	LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR LOS SIGNIFICADOS QUE LAS EMOCIONES CONLLEVAN RESPECTO A LAS RELACIONES, TALES COMO QUE LA TRISTEZA A MENUDO ES PREDECIDA DE UNA PÉRDIDA	HABILIDAD PARA COMPRENDER SENTIMIENTOS COMPLEJOS: SENTIMIENTOS SIMULTÁNEOS DE AMOR Y ODIOS, O MEZCLADOS TALES COMO EL TEMOR COMO UNA COMBINACIÓN DE MIEDO Y SORPRESA	HABILIDAD PARA RECONOCER LAS EMOCIONES APROXIMADAMENTE LAS TRANSICIONES ENTRE EMOCIONES, TALES COMO LA TRANSICIÓN DE LA IRA A LA SATISFACCIÓN, O DESDE LA IRA A LA VERGÜENZA	
			<b>2 FACILITACIÓN EMOCIONAL DEL PENSAMIENTO</b>	LAS EMOCIONES PRIORIZAN EL PENSAMIENTO AL DIRIGIR LA ATENCIÓN A LA INFORMACIÓN IMPORTANTE	LAS EMOCIONES SON TAN INTENSAS Y DISPONIBLES QUE PUEDEN SER GENERADAS COMO AYUDA DEL JUICIO Y DE LA MEMORIA SOBRE LOS SENTIMIENTOS	EL HUMOR CAMBIA LA PERSPECTIVA DEL INDIVIDUO DESDE EL OPTIMISMO AL PESIMISMO, FAVORECIENDO LA CONSIDERACIÓN DE MÚLTIPLES PUNTOS DE VISTA	LOS ESTADOS EMOCIONALES ESTIMULAN ABORDAR DIFERENCIALMENTE PROBLEMAS ESPECÍFICOS TALES COMO CUANDO LA FELICIDAD FACILITA EL RAZONAMIENTO INDUCTIVO Y LA CREATIVIDAD
				<b>1 PERCEPCIÓN, VALORACIÓN Y EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN</b>	LA HABILIDAD PARA IDENTIFICAR LA EMOCIÓN EN LOS ESTADOS FÍSICOS, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS DE UNO	LA HABILIDAD PARA IDENTIFICAR EMOCIONES EN OTROS, EN BOCETOS, EN OBRAS DE ARTE, A TRAVÉS DEL LENGUAJE, SONIDO, APARIENCIA Y CONDUCTA	HABILIDAD PARA EXPRESAR EMOCIONES ADECUADAMENTE Y EXPRESAR LAS NECESIDADES RELACIONADAS CON ESOS SENTIMIENTOS

Fuente: Tomado de Eckman (2017).

en el ámbito de los mensajes transmitidos en la comunicación simbólica. Esto es, partiendo de la primera rama (Percepción, Valoración y Expresión de la Emoción) específicamente en la primera habilidad (la habilidad para identificar la emoción en los estados físicos, sentimientos y pensamientos de uno) y desde la postura de Mayer *et al.*, (2016) donde simples y cotidianos elementos culinarios se transforman en un vehículo cognitivo de autodescubrimiento y autoobservación para lograr un acercamiento con los símbolos dentro del lenguaje de las emociones.

Al tomarse en consideración ambas vertientes, se pueden comenzar a descubrir las herramientas que sirvan para reconocer el lenguaje del cuerpo, así como los sentidos basados en la emoción que se genera tras la detonación de un recuerdo o asociación personal al conectar con su historia emocional por medio de los ingredientes, especias, sabores y aromas (Matsumoto & Hwang, 2012). En este caso, el lenguaje de los sentidos se convierte en la pieza clave dentro del diálogo entre percepción, asimilación e interpretación de los códigos existentes en los medios intermediarios (Izard, 2010). Cada uno de esos códigos, al igual que el habla o la escritura, tendrá una relevancia y un significado distinto para la persona, influenciado en gran medida por la carga histórica que tenga, así como la asimilación de los elementos tanto emocionales como contextuales que la distinguen (Valenzuela y Schelstraete, 2008). Si bien, tras pensarlo un poco, cada emoción puede tener un significado diferente para las personas (felicidad, tristeza, enojo, miedo, desagrado), estas mismas se pueden asimilar con un olor, un sabor o una textura. Es decir, una emoción pudiera saber a canela, tabaco, chocolate, para otros podría saber a chiles en vinagre, a tortillas doradas con jocoque, a café hecho en una olla de barro con leña debajo (Palomino, 2020).

Dando continuidad a lo anterior, la emoción, lo comenta Ekman (2017) “es universal e instantánea” (p.24), la interpretación y el detonante de

la misma es personal y va de la mano con rasgos culturales, sociales, históricos, familiares que surgen de un lenguaje específico creado en ese entorno identitario y que no puede asimilarse con otro, pues el lenguaje cambia. Pero entonces ¿a qué saben las emociones? ¿cómo podemos encontrar un lenguaje dentro de las emociones generadas en los alimentos? Al contestar lo anterior, se puede encontrar el sabor en las cosas, la vida, la muerte o las palabras que acompañan la emoción desde una perspectiva en que surja un medio de interrelación entre los mensajes contenidos en los alimentos (olores, sabores, texturas) y la manera en que los interpreta el cuerpo, el paladar, la mente, pero sobre todo el corazón.

La gastronomía como patrimonio inmaterial, conserva en sus tradiciones de preparación, uso de ingredientes, técnicas de preparación y ritos en torno de la mesa un sinnúmero de elementos transmisores de lenguaje (Gil, 2016). En este caso, el elemento inmaterial simbólico de la gastronomía funciona como medio de conservación de los mensajes culturales mediante la réplica de la memoria colectiva de un lugar (Ballesteros *et al.*, 2018). Lo anterior permite concebir herramientas didácticas de uso cotidiano con las cuales alentar la interpretación del mensaje emocional, su decodificación, su réplica y asimilación como medio de conservación cultural (Gordillo *et al.*, 2021). Por tanto, la educación para la preservación de patrimonio y el uso de las emociones como medio conductor resultan de gran utilidad al momento de analizar la identidad de los pueblos como base de un diálogo construido a partir de lo que la comida nos produce (Rivera *et al.*, 2020).

### 3. El contexto de las emociones en los alimentos desde la didáctica docente

La educación en, y para la identificación de las emociones y sus mensajes, conlleva muchos elementos que forman parte de lo que somos. Ya sea dentro o fuera de las aulas, existen diversos factores socio-económico-culturales que permiten acercarse un poco a la manera en que concebimos lo tecnoemocional (Vélez- Marín, 2012). Cuando se habla de este tipo de factores es importante mencionar (aunque pudiera parecer obvio) que la percepción del mensaje es diferente para cada individuo, esto debido a que el entorno de desarrollo, las carencias o abundancias durante la vida y la cosmovisión con la que se crece forjan las hazañas de vida y la historia emocional en referencia a los alimentos (Picallo, 2009). Ya sea en forma de una comida cotidiana, así como en la manera en la que se come y hace uso de los alimentos, la enseñanza culinaria tiene la gran responsabilidad social de transmitir a través de los estudiantes de este universo culinario el sentido de la preservación, el respeto, la promulgación, pero sobre todo de la sensibilización y la conexión de quiénes somos a través de los alimentos y cómo los mismos dotan de un sentido de identidad y pertenencia; personal, familiar e incluso nacional (Díaz *et al.*, 2015).

En este rumbo, el enfoque de la inteligencia emocional sirve como herramienta fundamental en la inserción de elementos pedagógicos que sirvan de base en la formulación de acciones didácticas para la comunicación simbólica (Pignuoli, 2019). Para el caso, la comunicación simbólica es aquella mediante la cual la codificación y decodificación del lenguaje (sea del tipo que sea) es una perspectiva deconstructiva sujeto-objeto-subjetivado-objetivado, y que lleva una representación de las esferas mismas del contexto donde se expresa (Luhmann, 1998). Aunado a lo anterior, el proceso de la comuni-

cación simbólica mantiene un lazo muy significativo con las tradiciones, costumbres, rutinas, rituales e historias emocionales (Espinoza y Rodríguez, 2017). Para lograrlo, es necesario que se realice la sensibilización tanto de los conceptos, así como de la asimilación del mensaje en una perspectiva donde la inteligencia emocional cobre fuerza al ser el medio por el cual se entra en contacto con los espacios internos dialógicos (Farías, 2020). Ahora bien, desde la mirada del modelo de Mayer *et al.* (2016), el impulso de esa modalidad de comunicación requiere de ciertas técnicas con sus ramas y habilidades como la respiración consciente, la plástica, las micro expresiones faciales y el lenguaje corporal que resultan fundamentales para la correcta inserción de las y los participantes

Uno de los elementos en los que se podría pensar como estrategia metodológica es el denominado “Especiero Emocional o “Coquinario Emocional” cuyo objetivo es recolectar experiencias personales mediante el uso de diferentes técnicas y desde donde se rescaten esos mensajes presentes en la comunicación simbólica que tienen los alimentos. El coquinario emocional es una rama gastronómica que traspasa las fronteras técnicas para tocar las conexiones emocionales del ser hambriento, curioso o dispuesto a navegar en sus emociones, el campo de acción es inmenso, debido a que “todos los seres vivos, incluidos las plantas, los animales y los hongos, necesitan alimentarse para adquirir sustancias denominadas ‘nutrientes’, las cuales les ayudan a tener la energía necesaria para realizar sus funciones vitales” (Colliu, 2019, p.3). En este proceso de autosatisfacción, el proceso mental que se encuentra en la acción-elección produce una reacción química que a su vez sirve de puente en la recepción de un mensaje proveniente del consciente o el inconsciente que contiene información de una situación, persona o lugar (Ulrich *et al.*, 2015). Esto quiere decir que en algún momento, alguna charla, vivencia, experiencia o acontecimiento cercano a otra persona, se quedó

grabado como parte integral de nuestra vida y el alimento estuvo presente, dándole el sabor, aroma y textura al momento (González, 2021).

Por otro lado, la transmisión de experiencias o conocimiento de generación en generación lleva también una fuerte dosis de carga emocional apegada a la experiencia misma con el alimento a tal grado que la vida y la muerte se nos cuentan con base en esa paridad ritual existente al momento de conmemorar una situación (Evers *et al.*, 2009). En ese sentido, existen diversos estudios, miradas y conceptos del comer-cocinar (Van Strien *et al.*, 2013), el bienestar (Macht *et al.*, 2005; Tice *et al.*, 2000) y la transmisión de mensajes a través del alimento (Parker *et al.*, 2006) donde dependiendo el enfoque será la significación que se le dé; se puede observar la manera de interpretar los mensajes. Lo anterior deriva en que los observables puedan ser tangibles o intangibles y que la fórmula para obtenerlos sea tan diversa como la misma evocación de la emoción. En este sentido, si se visualiza que el alimento pueda contener una carga en sí misma de códigos cuando este se consumió en medio de un ritual (el ritual visto desde un sentido antropológico donde existe un elemento cultural que lo hace propio de una comunidad y lo identifica con ella), este tratará de replicarse en algún momento para no penecer y ser olvidado (Baez, 2014).

Dentro del proceso de la alimentación, la cocina, el cocinar y las emociones existe un concepto denominado hambre emocional, el cual consiste en utilizar la comida para sentirse mejor, para prolongar un momento o para cumplir con una función de autodefensa ante la extinción (Landerman, 1981). La importancia de conocer conceptos como el anterior es vital ya que gracias a esto se puede cuestionar sobre las creencias, juicios y prejuicios que como individuos poseen los entes que conforman una comunidad como parte de lo que pareciera su composición organoléptica emocional (Patel *et al.*, 2001). Para comprender este punto se puede hacer alusión

al concepto de la neurogastronomía la cual se centra en el funcionamiento de las neuronas con respecto a la comida o al acto de comer, y que puede partir desde dos enfoques, no opuestos, pero sí contrarios (Sánchez, 2008).

El primero gira en torno a las neuronas que se encuentran en el cerebro, y por tanto en la percepción, los sentidos y las relaciones que se crean de los alimentos que se consumen en relación con otros factores como el entorno, el estado anímico, etc. El segundo enfoque se centra en las neuronas que se encuentran en el intestino y cómo reaccionan ante la comida (Dura, 2017). Por tanto, la corriente neurogastronómica se puede vincular perfectamente al sentido del comer-emocional bajo la creación de una experiencia sensorial donde, tanto cuerpo y pensamiento se unen, dando a la comida un papel fundamental pues la crea el diálogo entre el interior y el exterior al momento de que interactúan los sentidos, la percepción y la neurotransmisión de un mensaje simbólico. Esto se vincula también con otros factores como las emociones, sentimientos, expectativas o inclusive la memoria que nos aparece a la hora de comernos un plato, así como el entorno, la luz, la calidez o el frío, el sonido.

La primera persona en utilizar el término “Neurogastronomía” fue Shepherd (2012) quien propone que el cerebro construye la percepción del sabor a partir de todos los sentidos, que recopila información y añade recuerdos, sensaciones, situaciones, acciones, que posteriormente se aperciben. En este caso y como parte de la idea central del coquinario emocional, se utiliza esta propuesta donde el cerebro arma con diferentes ingredientes este bocadillo estructurado en la información personal del individuo; la elección de sabores, alimentos, texturas y olores de nuestro agrado o no, son el resultado de la consulta de la alacena emocional, histórica y personal. Y como justamente cada alacena es distinta, en cada persona se encuentran ingredientes diversos y muy variados llevando como resultado que, aunque la encomienda sea la de elaborar un bocadillo, cada



uno de nosotros tendrá elementos, ingredientes y estructuras psicosociales diferentes que impacten el sabor de la emoción y el mensaje que llega en ella.

Ya sea ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa, según la propuesta de las emociones básicas de Ekman (2017) estas son consideradas involuntarias, inconscientes y universales y tienen por consiguiente un origen biológico, tal y como Darwin lo planteó en su momento y curiosamente igual que el hambre. Si se planteara a las emociones de Ekman desde una postura del alimento, las emociones básicas serían como los ingredientes que se encuentran dentro de algún platillo. Es la emoción que le da el sabor al momento para poder identificar si provoca la alegría, la tristeza, la ira, el asco, la sorpresa o el miedo y en base a ello reconocer un lenguaje único existente entre el medio y el fin, o entre la esencia del objeto y la subjetividad de ente que percibe y reconoce en el cuerpo, en la memoria emocional, un instante de su vida o algún mensaje transmitido en alguna etapa (Sánchez, 2008).

Dicho lo anterior, estas emociones pueden mezclarse mediante distintos símbolos comunicativos que tratan de expresar una sensación del momento a través de los eventos del día a día, mismos que desencadenan una serie de acciones y reacciones posteriores (Picallo, 2009). Para ello, se requiere de algo que se denomina “alfabetización emocional”, que no es más que la correcta identificación de las emociones en conjunto con sus mensajes y todas sus derivaciones (Fañanás, 2013). Esto mismo se puede traspasar a la cocina mediante el ejemplo más básico y común del término agridulce, esa combinación donde lo agrio y lo dulce se combinan y crea un nuevo sabor con la armonía y el equilibrio de ambos. Las emociones, al ser partícipes constantes de nuestro lenguaje corpóreo, llevan en sí mismas una alta dosis de complejidad puesto que externan el mensaje a otras personas mediante

la percepción, el estado en que se encuentra el individuo, así como la forma en que se comunica en ese momento (Spoor *et al.*, 2007).

Una vez identificada la mezcla de emociones se puede alfabetizar a las personas respecto a la manera en que sienten, perciben y se comunican a través de las emociones y asimilar con ello lo que sucede cuando el diálogo surge a partir de los alimentos (Parker *et al.*, 2006). Es por este tipo de congruencias entre las emociones y el mensaje dentro de lo que evocan los alimentos que se logran encontrar oportunidades para que la formación educativa basada en las emociones tenga una estrecha relación con la alfabetización emocional, ya que de ahí es donde parten las similitudes o puntos en los que empatan y amalgaman entre sí las emociones y su mensaje receptivo-expresivo (Vélez, 2016). Tal es el caso del “Universo de las Emociones” de Bisquerra *et al.* (2013) y el “Mapa de composición de sabores” donde presentan una visión que no solo es ácido-dulce o triste-feliz, sino que se deben descubrir las combinaciones derivadas como “agridulce” o la “melancolía”. Para identificar estos elementos que conforman las anteriores se debe partir de la base, es decir, la composición organoléptica de este sabor o estado emocional existente en una emoción o lenguaje antes asimilado (percibido-recibido-reciclado), con la manera en que se traduce la comunicación simbólica de la asimilación de un momento (Menéndez, 2007).

Ahora bien, los elementos que conformen el coquinerio emocional deben contener una fuerte dosis de conceptualización del estado emocional que permita definir e identificar las estrategias de acción para las actividades de las sesiones. Ya sea dentro o fuera de las aulas, existen diversos factores socio-económico-culturales que permiten acercarse un poco a la manera en que concebimos la cocina emocional, lo pedagógico, lo interpersonal y lo sociocultural, como un puente que favorezca la comprensión de nuestra esencia (Velásquez y Garlobo, 2020). Desde sus inicios, el arte de comer ha llevado una multiplicidad

de elementos que acompañan a las personas, los contextos, sociedades y civilizaciones como algo que evoluciona contantemente (Navarro *et al.*, 2012). El propósito básico del comer está basado en la satisfacción de una necesidad primaria del ser humano (Fernández, 2004). Por ende, resulta fundamental que, el desarrollo de su espacio de interacción, sirva también como base en la búsqueda de elementos contextuales que la hagan poseer un sentido de variabilidad y apego al entorno (Lin y Mao, 2015).

Para el caso de México el lenguaje existente entre el alimento y la persona crea un diálogo que le da sentido a los símbolos del alimento. Por ejemplo, al probar una salsa con picante o algún guiso que se percibe más picante de lo habitual, la persona que lo prueba hace alusión a la persona que lo preparó, como que en ese momento pasaba por un estado de enojo. Esto hace referencia a que la costumbre de dotar de lenguaje a los momentos e instantes se transmite a las personas mediante los alimentos y las emociones, ya que el amor, el odio, el enojo, la tristeza, desde el léxico común que se comparte en México, pasa del alimento a la persona y de la persona al alimento en un acto recíproco emocional a quien lo cocinó (Medina, 2017). Es interesante la relación de la emoción del enojo con lo picante, con lo “enchilado” que se observa, no solo en la comida, sino en las situaciones cotidianas, pues en ambos casos se eleva la temperatura corporal, existen modificaciones en la respiración, la coloración en la piel, la desesperación, e incluso en la externalización de lágrimas. Por tanto, el identificar las emociones en ingredientes, en alimentos y su reconocimiento como mensajes o lenguaje simbólico permiten reconocer un tipo de comunicación personal, pero que a su vez es transmitida por una especie de neurotransmisor de sabores, olores, texturas convertidas en mensajes en nuestro paladar, en nuestros sentidos (Navarro *et al.*, 2012).

Es como tropicalizar las emociones en un lenguaje del estómago y el paladar para que sea de fácil ingesta para todos y desde donde nace una manera de diálogo distinta.

## 4. Conclusiones

Todo ser humano siente y se emociona, es una reacción biológica, una forma de expresión, una necesidad básica que culturalmente en México sería como mama Elena citando a Laura Esquivel en la película “Como agua para chocolate”: *“indudablemente, tratándose de partir, dismantelar, desmembrar, desolar, destetar, desjarretar, desbaratar o desmadrar algo, Mamá Elena era una maestra”*, llevando al menos en México a la emoción de una restricción, con frases o sentencias como *“los hombres no lloran”, “las niñas bonitas no se enojan”, “no estés triste, te ves mal”, “no te enojés, te vas a arrugar”*. Es ante estas situaciones que se necesitan espacios donde se permita sentir, así como se permite tener hambre.

Se propone llevar a cabo talleres sensoriales y sesiones integrales que lleven de fondo el reencuentro de esas voces y mensajes que llevamos al interior y que nos permiten una mayor oportunidad de comunicarnos con nosotros y las demás personas. El crear herramientas que ayuden a generar consciencia, a conectar, a lograr esta sensibilización con la gastronomía y las emociones, puede servir de puente para saciar el hambre no solo de la barriga si no el hambre del corazón, descubriendo que se nos antoja, sabiendo a qué sabe, descubriendo qué sentimos, qué mensaje nos trae ese recuerdo sensitivo y lo que representa. La mezcla de ingredientes emocionales favorece ese diálogo co-compartido y resignificativo para acercarnos y descubrir una parte interna creada mediante los recuerdos y las emociones. El acercarnos a ese momento de reencuentro donde cada ingrediente compone un proceso comunicativo como metáfora del lenguaje interno, surge como la opción ideal para favorecer la traducción de los símbolos en nuestra mesa, casa u hogar.

El preservar el uso de la lengua mediante el mensaje que trae consigo la gastronomía funciona desde muchas aristas, ya sea como promotor del patrimonio de un lugar, transmisor de una historia, o impulsor de una lengua y un diálogo a través de los sentidos y las emociones para fomentar los canales básicos que no nos alejen de nuestra historia. A su vez, las historias que se cuentan y transmiten mediante el lenguaje gastronómico se fundamentan en un lenguaje sazonado con especias de vida y pasando por el calor del corazón, para ahora sí, poder cocinarle a la vida, a los recuerdos, a los seres queridos, a los presentes y a los ausentes, a los que hieren y a los que aman, para poder cocinarnos a nosotros mismos una buena porción de autocompasión, autocuidado, pero sobre todo mucho amor, funciona como una técnica que refuerza en muchas formas nuestro diálogo interno y favorece el sentido de comprensión y asimilación de las emociones.

Aquí las cosas no terminan, porque el hambre no se nos quita, aquí la sazón no termina ni aunque el corazón deje de latir porque la cocina es heredable, trascendente y memorable. Cocinemos historias y probemos bocado a bocado el sabor de nuestra historia emocional. La vida sería mucho más agradable si uno pudiera llevarse a donde quiera que fuera los sabores y olores del lugar de origen como símbolo de una tradición que se pasa de boca en boca, de estómago en estómago y de generación en generación. Cuando se habla de comer, hecho por demás importante, sólo los necios o los enfermos no le dan el interés que merece. Los olores tienen la característica de reproducir tiempos pasados junto con sonidos y olores nunca igualados en el presente pues producen o vienen de sonidos nunca antes escuchados y que ahora forman parte de una cultura que quizá se encuentre a punto del olvido. Con el fin de que las tradiciones del simbolismo inmaterial no se desvirtúen, se debe comprender el sentido que lleva el lenguaje del estómago que

le da vida al corazón, no solo de una persona, sino de un pueblo entero que forjó su historia a través de la mesa.

## Referencias

- Ames, P. (2002). Educación e interculturalidad: repensando mitos, identidades y proyectos. En N. Fuller (Ed.), *Interculturalidad y política. Desafíos y posibilidades* (pp. 343-371). Red para el desarrollo de las ciencias sociales en el Perú.
- Baez, L. (2014). Cocinar para los dioses. Comida ritual y alteridad entre los otomíes orientales de Hidalgo (México). *Questions du temps présent*. <http://journals.openedition.org/nuevomundo/66718>
- Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
- Bak-Geller, S. (2013). Narrativas deleitosas de la nación. Los primeros libros de la cocina en México (1830- 1890). *Desacatos*, 43, 32.
- Ballesteros, C., Gracia, G., Ocaña, A. y Jácome, C. (2018). Análisis de la promoción cultural como herramienta para fortalecer la identidad afro esmeraldeña. *Revista lasallista de investigación*, 15(2), 367-377.
- Bisquerra, R., Pérez, J. y García, E. (2014). *Inteligencia emocional en la educación*. Síntesis.
- Björk, P. y Kauppinen, H. (2016). Exploring the multi-dimensionality of travellers' culinary-gastro-nomic experiences. *Current Issues in Tourism*, 19(12), 1260-1280.
- Colliu, C. (2019). *Cuadernillo de Ciencias Naturales*. Ministerio de Educación.
- Díaz, W., Navia, C., Saavedra, J., Zamora, T., & Zúñiga, L. (2015). Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria. *Morfología*, 7(2), 29-44.
- Dura, M. (2017). Neurogastronomía: la influencia del oído y la vista en el sabor. (Tesis de maestría). [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6177/DURA%20CAST ANY%2c%20MI-REIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6177/DURA%20CAST%20ANY%2c%20MI-REIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Eckamn, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA Bolsillo.
- Espinoza, L. y Rodríguez, R. (2017). La generación de ambientes de aprendizaje: un análisis de la percepción juvenil. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(14), 110-132.
- Evers, C., Stok, M. y De Ridder, D. (2009). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *PSPB*, 36(6), 792-804.
- Farías, G. (2020). Espacios de aprendizaje en educación superior: de la profesionalización a la innovación para la transformación social, *Apertura*, 2(2), 18-27.

- Fañanás, G. (2011). Proyecto de Alfabetización emocional. La felicidad como actitud. *Higiene mental. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Universitat de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/47889>
- Fernández-Huerta, F. (2004). *Historia de la comida: alimentos, cocina y civilización*. Tusquets.
- Fernández, L. (2018). *Influencia de las emociones en la conducta alimentaria*. Editorial Brujas.
- Gibson, E. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89, 53-61.
- Gil, M. (2016). *La complejidad de la experiencia emocional humana: emoción animal, biología y cultura en la teoría de las emociones de Martha Nussbaum*. Dilemata.
- Gómez, M. (2016). Cultura alimentaria: continuidades y cambios en la preferencia o rechazo en los métodos de conservación de alimentos de la población migrante del cantón del San Pablo (Chocó) a Medellín. *Revista Eleuthera*, 15, 79-98.
- González, G. (2021). Realidades alternas: estrategias didácticas para el fomento del pensamiento crítico ante la hibridación educativa. *Dilemas Contemporáneos: educación, política y valores*, 9 (edición especial), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2923>
- Gordillo, S., González, M. y Batista, A. (2021). Promoción y rescate de tradiciones culturales locales en estudiantes educación básica de la Universidad Nacional de Loja. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(1), 167-176.
- Hjalager, A., Johansen, P. y Rasmussen, B. (2015). Informing regional food innovation through lead user experiments. *British Food Journal*, 117(11), 2706-2723.
- Izard, C. (2010). Los muchos significados / aspectos de la emoción: definiciones, funciones, activación, y regulación. *Revisión de emociones*, 2(4), 363-370.
- Jones, F. L. Smith, P. (2001). Diversity and Commonality in National Identities: An Exploratory Analysis of Cross-National Patterns. *Journal of Sociology*, 37(1), 45-63. <https://doi.org/10.1177/144078301128756193>
- Kundera, M. (2012). *La identidad*. Tusquets.
- Landerman, C. (1981). Symbolic and Empirical Reality: A New Approach to the Analysis of Food Avoidances. *American Ethnologist*, 8, 3, 468-493.
- Lin, L. y Mao, P. (2015). Food for memories and culture – A content analysis study of food specialties and souvenirs. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 22, 19-29.
- Luhmann, N. (1998). *Sistemas sociales*. Anthropos/Iberoamericana/CEJA.

- Matsumoto, D. y Hwang, H. (2012). Cultura y emoción: la integración de lo biológico y contribuciones culturales. *Revista de psicología transcultural*, 43(1), 91-118.
- Mc Laren, P. (2003). *Pedagogía, identidad y poder. Los educandos frente al multiculturalismo*. Homo Sapiens Ediciones.
- Macht, M., Meininger, J. y Roth, J. (2005). The pleasures of eating: A qualitative analysis. *J Happiness Studies*, 6, 137-160.
- Márquez, M. y González, K. (2017). Creencias, rituales e interpretaciones hacia el acto de cocinar: la perspectiva de tres generaciones. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(2), 229- 236.
- Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (2016). El modelo de capacidad de la inteligencia emocional: principios y actualizaciones. *Emotion Review*, 8, 1-11.
- Medina, F. (2017). Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. *Anales de Antropología*, 51(2), 106-113.
- Menéndez, I. (2007). *Alimentación Emocional*. Grijalbo.
- Mignolo, W. (2006). Desarrollo e interculturalidad, imaginario y diferencia: la nación en el mundo andino. *Academia de la Latinidad*, 119-156.
- Navarro, V., Serrano, G., Lasa, D., Aduriz, A. y Ayo, J. (2012). Cooking and nutritional science: gastronomy goes further. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 1, 37-45.
- Nunes do Santos, C. (2007). Somos lo que comemos: identidad cultural y hábitos alimenticios. *Estudios y perspectivas en turismo*, 16(2), 234-242.
- Palomino, A. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Parker, G., Parker, I. y Brotchie, H. (2006). Mood state effects of chocolate. *Journal Affect Disord*, 92, 149-159.
- Patel, K. y Schlundt, D. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*. 36, 111-118.
- Peña, E. y Martínez, L. (2015). Las Emociones y la Conducta Alimentaria. *Acta de investigación psicológica*, 5(3), 2182-2193.
- Picallo, A. (2009). Análisis sensorial de los alimentos: El imperio de los sentidos. *Encrucijadas*, 46. <http://repositorioubasibsi.uba.ar>

- Pignuoli, S. (2019). Símbolo y comunicación. Hacia un concepto de comunicación simbólica desde la teoría general de sistemas sociales. *Sociología y Antropología*, 9(3), 871-893.
- Rivera, A., Galdós, S. y Espinoza, E. (2020). Educación intercultural y aprendizaje significativo: un reto para la educación básica en el Ecuador. *Conrado*, 16(75), 390-396.
- Ryu, K. y Han, H. (2010). Predicting tourists' intention to try local cuisine using a modified theory of reasoned action: The case of New Orleans. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 27(5), 491-506.
- Sánchez, M. (2008). *Neurogastronomía. La inteligencia emocional culinaria*. Grupo Saned.
- Sanjuán, B. (2007). Información=Cultura. Mapas patrimoniales para ir de los medios a las mediaciones. *PH Cuadernos - Patrimonio Cultural y Medios de Comunicación*, 21, 30-43.
- Shepherd, G. (2012). *Neurogastronomy: how the brain creates flavor and why it matters*. Columbia University Press.
- Smith, S. (2015). A sense of place: Place, culture and tourism. *Tourism Recreation Research*, 40(2), 220-233.
- Spoor, S., Bekker, M., Van Strien, T. y Van Heck G. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48, 368-376.
- Tellström, R., Gustafsson, I. & Mossberg, L. (2006). Consuming heritage: The use of local food culture in branding. *Place Branding*, 2(1), 130-143.
- Tice, D. y Bratslavsky, H. (2000). Giving in to feel good: the place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychol Inq*, 11(3), 149-159.
- Tse, P. y Crotts, J. (2005). Antecedents of novelty seeking: International visitors' propensity to experiment across Hong Kong's culinary traditions. *Tourism Management*, 26(6), 965- 968.
- Ulrich, Y., Fulton, S., Wilson, M., Petrovich, G. y Rinaman, L. (2015). Stress Exposure, Food Intake, and Emotional State. *Stress*, 18(4), 381-399.
- Valenzuela, C. y Schelstraete, M. (2008). Decodificación y comprensión de lectura en la edad adulta: ¿una relación que persiste? *Revista Iberoamericana de Educación*, 45(5), 1-8.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez, J., Ferrer, M., Botella, C. y Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- Velásquez, A. y Garlobo, E. (2020). La gastronomía, la cultura y el patrimonio para un turismo sostenible. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(49), 1-15.

Vélez-Marín, J. (2012). Diseño, tecnología y gastronomía. *Sistemas y telemática*. 10(22), 93-101.

Vélez, C. (2016). *La interculturalidad en la educación. Reformas curriculares de Ecuador, Perú y Bolivia*. Abya Yala.