

Antonio Rodríguez

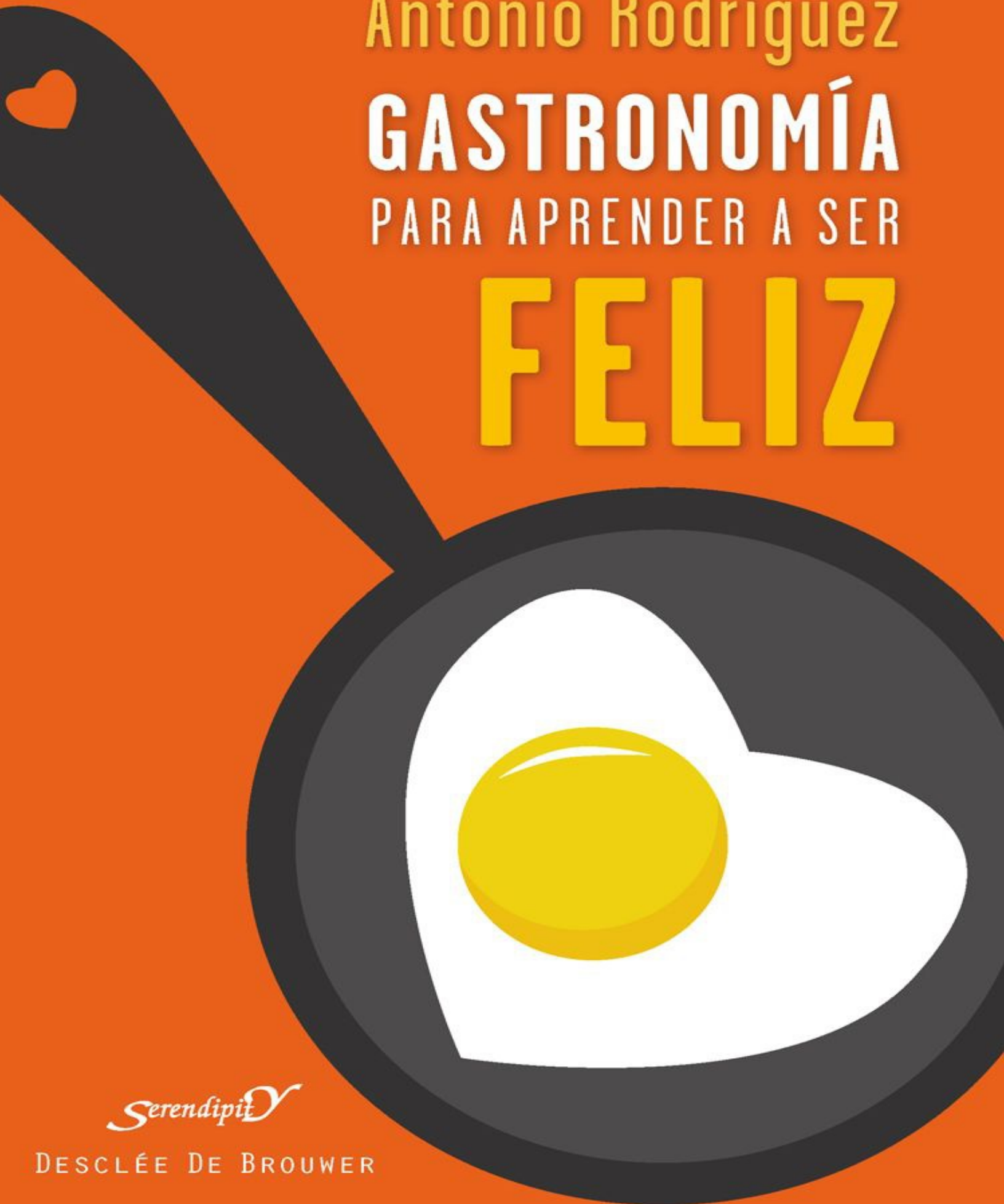
GASTRONOMÍA

PARA APRENDER A SER

FELIZ

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER



Antonio Rodríguez Hernández

188

**GASTRONOMÍA
PARA APRENDER A SER FELIZ
PsiCocina socioafectiva**

Creclimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

© Antonio Rodríguez Hernández, 2015

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2015

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

www.edesclée.com

info@edesclée.com



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3717-6

Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com

*Por mi madre, quien me inspiró y transmitió
con su testimonio de vida, cotidiano y amoroso,
el sentido profundo y radical de la cocina socioafectiva.*



AGRADECIMIENTOS

Según Cicerón, la gratitud no solo es la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás. Posiblemente sea por eso por lo que este valor se ha constituido en un eje central de las grandes religiones. Además la psicología positiva ha descubierto la correlación entre dar las gracias y el aumento de bienestar subjetivo tanto para el individuo, como para todas las personas con las que está conectado quien agradece.

Mirándolo así, como un acto egoísta-solidario por el beneficio psicológico que el agradecimiento me puede reportar a mí y a los que me rodean, pero también como una manera de visibilizar a quienes han propiciado que este libro se encuentre ahora en tus manos, creo necesario manifestar mi más profunda gratitud a todas las personas que lo han hecho posible.

A las chicas de Recreas: Begoña, Tasmania, Pili y Mara; que han participado, de manera muy relevante, con sus aportaciones al contenido de este libro, especialmente a Begoña por la reelaboración de las recetas socioafectivas contenidas en el capítulo 6.

Al alumnado del Grado de Maestro de Educación Primaria y del Experto de Reinversión Educativa y Recreación Escolar, porque gracias a ellos hemos contado con un rico material de referencia para la elaboración de las recetas que han servido para traducir a la práctica nuestro enfoque psicogastronómico.

Al prologuista, mi buen amigo José M^a Toro, por hacer de este libro, con su contribución introductoria, un signo vivo del cariño y la amistad.

A Carlos Gamonal cuya aportación ha servido para elaborar el postre epílogo con el que hemos endulzado el final conclusivo de este libro.

A la editorial Desclée De Brouwer, a su representante Manuel Guerrero y a la directora de la colección *Serendipity*, Olga Castanyer, quienes han creído y apostado decididamente por este producto bibliográfico, más allá de los intereses comerciales que legítimamente representan.

A Miguel, un ejemplo de cocinero socioafectivo y sobre todo un buen amigo, que me ha inspirado a través de los diálogos mañaneros sobre la felicidad que hemos mantenido durante estos años de convivencia rectoral.

Y a mi familia, sobre todo a ellos, a Gely, Ricardo, Alejandro y Daniel, mis mayores

críticos culinarios, por soportarme (en el doble sentido de la palabra) y dejarse querer alimentaria y emocionalmente, aunque, en ocasiones esos “platos amorosos” no sean de su gusto.

PRÓLOGO

Hay libros que entretienen, que divierten, que informan, ilustran o que incluso enseñan. El libro que ahora tienes entre tus manos es un texto que, además de todo eso, también alimenta y nutre.

La propuesta de Antonio Rodríguez en este sugerente libro contiene, a mi modo de ver, dos rasgos esenciales: es tremendamente *creativa* y altamente *nutritiva*.

Siempre me ha sorprendido del autor su capacidad para dar forma concreta a conceptos abstractos y a veces inasibles, para encarnar y actualizar nuevas miradas, nuevos lenguajes y nuevos modos de conducirnos en la sencilla y dura realidad de cada día.

La misma estructura del libro, reflejada en la organización de su índice a modo de carta gastronómica o menú, está cargada de sugerencias y significados. Cada lector, siguiendo sus propias preferencias, necesidades o apetencias en el momento mismo de abrir el libro, podrá detenerse y degustar los aromas y sabores que suelen presidir unos buenos “entrantes”.

Los entrantes, como indica su propio nombre, nos muestran umbrales, nos despiertan aún más el apetito y afectarán a lo que tomaremos en los siguientes platos.

Los entrantes de este libro nos adentran en las maravillosas y secretas relaciones entre la cocina y la felicidad y nos invitan a un proceso simultáneo o sincrónico de *adentrarnos* en nuestro propio caldo interior.

Como buen creativo, Antonio Rodríguez traza en este libro originales puentes y esboza vinculaciones insólitas entre lo fisiológico, lo cognitivo, lo emocional, lo relacional, lo personal y lo social. Todo ello a partir del sencillo y sagrado gesto de cocinar y comer. Es maravilloso poder acceder a las dimensiones más recónditas, misteriosas y sagradas del ser humano a través de *recetas de cocina* que dejan de ser *mero recetario de tareas* para convertirse en *propuestas de nuevos modos de presencia*.

En el apartado de “entrantes” somos invitados a una degustación tranquila y consciente, a modo de reflexión pausada, de los principios básicos de lo que el autor ha bautizado como “*psicocina socioafectiva*”. Insisto en la importancia para los lectores de “degustar”, sin prisas y con pausas, estos entrantes. La insalivación que provocará facilitará una más adecuada ingestión de cuanto viene a continuación.

En el “primer plato” este libro nos muestra los *componentes metodológicos* de esta *gastronomía socioafectiva*. Es una parte del libro altamente nutritiva, rica en *calorías creativas* y que va a aportar al lector o lectora gran cantidad de información, sugerencias e intuiciones.

La aportación que nos hace Antonio en este apartado del libro me parece sencillamente genial, integrando, a modo de salsa sabrosa, los *finés educativos* con los *ingredientes nutriafectivos* en unas interesantes y sugerentes *pautas de interacción docente-gastronómicas*.

Personalmente he saboreado de manera especial el capítulo dedicado a la dimensión simbólica de la comida en el que los lectores podrán encontrar un original diccionario psicogastronómico que, como sugerencia interpretativa, podrá ser acogido como estímulo para la propia creatividad del quien lo lea.

Los cuadros y gráficos que acompañan facilitan la comprensión y retención de un texto, muy rico en contenidos y cargado de información, que para la mayoría va a resultar novedoso y muy interesante.

Los segundos platos suelen ser los más pesados. Por eso es fundamental la actitud con la que nos acercamos a ellos, teniendo siempre presente cómo han sido los entrantes y el primer plato.

El “segundo plato” de este libro es un provocativo “*recetario socioafectivo*”. Es la parte del libro a la que recomiendo acudir con mesura, con tranquilidad, poco a poco, con esa actitud recreadora que permitirá al lector “*reducir, mejorar, ampliar, matizar, simplificar, reelaborar...*” lo que en ella se propone o sugiere. A ella podremos volver, una y otra vez, según las necesidades y apetitos de cada momento determinado.

Todo postre trae consigo un reto: satisfacer al comensal cuando este ya ha no tiene hambre. Por eso, el *creálogo o diálogo creativo* entre el autor y el reconocido cocinero Carlos Gamonal que se sirve a modo de “postre” es una auténtica exquisitez.

Asistimos a un auténtico “boom” de lo que se ha denominado “*cocina de diseño*”. Este libro no surge al amparo de una “*moda*”, tan provisional como efímera, sino que nos plantea otro “*modo*” de abordar la cocina; no sólo desde el punto de vista meramente gastronómico, sino de su relación con el desarrollo emocional y con el crecimiento personal.

Además de creativo, este libro es tremendamente nutritivo. La nutrición consiste en

tomar lo suficiente de lo adecuado. Hoy infinidad de influencias interfieren y distorsionan nuestra capacidad para percibir y discernir qué es lo adecuado y cuándo ya es suficiente.

La nutrición no se refiere sólo a la comida sino a también a los estímulos que nos llegan (imágenes, mensajes, palabras, ideas...), a las atenciones que prestamos y a las relaciones que establecemos.

Comemos, además de por la boca, a través de los ojos y de los oídos.

Leemos, además de por los ojos, a través del corazón. Es aquí donde ha de resonar cada propuesta, cada reflexión, cada proceso propuesto, cada receta sugerida en este libro.

Una sonrisa, una caricia, un abrazo, una palabra de consuelo, una interpelación amorosa, una crítica constructiva, un gesto solidario... son también alimentos básicos en la dieta de un humano vivir y convivir. Y todos ellos aparecen en las pautas de interacción propuestas a la hora de cocinar y de comer lo preparado.

Además de la alimentación corporal hay también una alimentación emocional y espiritual: no sólo de pan vive el hombre sino de todo aquello que en lo que se ocupa, invierte, divierte o atiende.

Nutrirnos es acogernos, aceptarnos, tratarnos adecuadamente y amarnos. En tus manos tienes una invitación a descubrir y saborear la gastronomía del corazón.

Una nutrición adecuada conjuga, equilibra y armoniza calidad y cantidad. El descuido, el desconocimiento o la manipulación del mercado está haciendo de nosotros cuerpos obesos, mentes empachadas y corazones insatisfechos. Mucho de lo que “comemos” no nos nutre porque no es el alimento adecuado que el cuerpo y el espíritu realmente necesitan. Algo que también ocurre en el ámbito escolar donde a veces damos de comer alimentos ya caducados, platos inadecuadamente cocinados o que servimos a todos por igual, sin tener en cuenta la singularidad de cada paladar.

La Vida está llamada a ser un banquete donde haya abundancia pero sin excesos ni despilfarro y en el que las mesas sólo estén servidas de esos alimentos que nos permiten luego saborear nuestra existencia en toda su exquisitez y hermosura.

Este libro es un auténtico banquete, una fiesta, una invitación a hacer de la escuela y de la vida un espacio para la celebración y no la mera “cerebración”.

Abordar la educación desde una mirada o consideración gastronómica es mirarla no tanto

como un espacio para la información o el conocimiento sino cómo un ámbito privilegiado para la sabiduría. No basta un mero “saber”. Hay que “saborear”.

El erudito sabe.

El sabio sabe a qué sabe lo que sabe.

Hay una escuela que instruye y otra que alimenta.

Hay una escuela de las actividades y otra que propicia vivencias y experiencias en contextos sociales de relación y atmósferas emocionales de vinculación.

Este libro que Antonio Rodríguez nos regala puede “quebrar el metabolismo” de una escuela anoréxica de emoción y bulímica de burocracia y activismo.

Él ha hilvanado en un solo pespunte la cocina y la pedagogía y ha trazado para nosotros un puente entre las manos, la boca, el estómago y nuestro corazón, un vínculo sano y saludable entre nuestro cuerpo y nuestra alma.

Nos toca ahora a nosotros, lectores y lectoras, atravesarlo y descubrir lo que nos aguarda en la otra orilla.

Buen provecho.

José María Toro

Lora del Río, en el inicio de la primavera de 2014

INTRODUCCIÓN

Resultará extraño empezar con el siguiente interrogante, pero se trata de una interpelación que, en los cursos de educación emocional que imparto, suelo utilizar con fines introductorios, y precisamente este es el sentido de estas páginas. Ahí va la pregunta: ¿qué harías si te quedara solo un día de vida? ¿A qué dedicarías esas últimas 24 horas de tu existencia?

Por mi parte lo tengo claro: me levantaría bien temprano, al alba, mientras el resto de mi familia duerme. Me dirigiría al mercado central del municipio en el que resido (La Laguna, Tenerife, Islas Canarias), y transitaría entre los puestos de carnes, verduras, frutas, dulces; disfrutando con todos los colores, olores y sabores del género, y recopilando el conjunto de alimentos con el que preparar una succulenta comida para compartirla con los míos. La manducatoria comenzaría con un copioso desayuno, continuaría, tras un paseo por algún hermoso sendero de los tantos que posee nuestra isla, con un almuerzo y una dilatada sobremesa en la que estarían invitados todos aquellos que considero amigos, y empataríamos con una cena a la luz del reflejo, en nuestro trocito de océano Atlántico, de la luna que nos toque (si es llena mejor). El resto del plan de actividades lo dejo dentro del ámbito de la intimidad del autor.

Y es que ahora entiendo el gesto de fraternidad radical que realizó Jesús de Nazaret, quien, sabiéndose amenazado de muerte y para despedirse, convidó a sus amigos a un encuentro de profundo contenido nutritivo y emocional hacia los suyos. En el que además nos regaló un claro antecedente de la propuesta psicogastronómica que en este libro te presentamos, al utilizar el pan como emblema con el que alimentar socioafectivamente a los comensales de esa última cena. El reparto del pan es una magnífica metáfora del compromiso con el otro, del vínculo significativo con el próximo. Compañero es aquel que comparte el pan, comparte la vida; un símbolo de una potencia socioemocional extraordinaria con el que se refuerza el sentido de nuestra propia humanidad. Por eso, como justificaremos más adelante, todo acto gastronómico es un acto de felicidad trascendente porque se realiza para el bien de uno mismo y de los demás.

Coincido con Laura Esquivel cuando nos invita a volver a nuestros orígenes: “*Tal vez la*

única salida que nos queda es rescatar el fuego civilizador y convertirlo nuevamente en el centro de nuestro hogar. Reunámonos junto a él para reflexionar sobre nuestra relación íntima con la vida. Recuperemos el culto a la cocina, para que dentro de ese espacio de libertad y democracia, podamos recordar cuál es el significado de nuestra existencia” (citada por Lourdes Ventura en el prólogo del libro *Como agua para chocolate*).

Frente a la concepción alienante de la cocina como un espacio femenino con una gran carga de exclusión y renuncia (“la mujer a la cocina”), reivindicamos el lugar de los fogones y los calderos como un contexto subversivo en el que, a través del esfuerzo por saciar el hambre de los otros, la nutrición se convierte en un ritual metafórico donde alimento y afecto se vinculan para sanar a la humanidad.

El primer acto de relación entre el recién nacido y su madre es colocar al bebe cerca del pecho para activar el reflejo de succión. Venimos preparados para alimentarnos de nuestra procreadora, pero si vamos más allá de este dar de comer, observaremos lo que significa en su profundidad esta “primera vez”: aceptación, amor incondicional, cariño, protección, placer... En resumen, felicidad.

Lo confieso, me gusta comer, me gusta mucho comer, pero disfruto aún más dando de comer. Será por mi vocación de maestro, de alimentador de mentes y corazones, de cocinero de platos de aprendizaje que se ofrecen desde la generosidad de ayudar a los otros a crecer, a desarrollarse, a orientarse hacia el fin de su felicidad. Y desde esta misión personal he escrito este material con claro sentido formativo. Como el libro de cocina de Tita, la protagonista de *Como agua para chocolate*. Un libro para hablar del corazón, las emociones y el camino hacia nuestra propia felicidad. ¡Qué deseo más bonito! Un libro para mis descendientes que no se quema en el incendio.

Todo lo contrario a los *Top* y *Máster Chef* televisivos. Estos *reality shows* expresan la antítesis de lo que trataremos en este manual, y que se resume en la imagen contradictoria del mediático chef Alberto Chicote, con el corazón dibujado en su chaqueta naranja de cocinero y la frase eliminatoria “coge tus cuchillos y vete”. Un corazón que representa más un hueco que su presencia.

Aquí no se expulsa a nadie. A este espacio bibliográfico de maridaje entre la psicología de la felicidad y la gastronomía está invitado quien quiera alimentar su alma, quien tenga hambre de emociones y creatividad. Por eso este libro tiene un amplio espectro de

destinatarios, ya que está dirigido a docentes, educadores, padres y madres, cocineros, aprendices de cocina, aficionados gastronómicos, y personas en general interesadas por temáticas psicológicas y culinarias.

Hay que anticipar que se trata de un manual, es decir, que es un libro para hacer, no solo para pensar. Un libro de acción desde la reflexión porque, como nos señaló el Conductismo, la mejor manera de aprender es haciendo, practicando; pero una actividad con sentido, que diría el Socioconstructivismo, desde la reflexión, desde el pensamiento dialéctico entre el individuo y su contexto.

Por tanto, es un libro con una inequívoca vocación de cambio, de transformación de la realidad a través del mejor instrumento que tenemos los humanos para mejorar nuestra existencia: el aprendizaje; pero desde la asunción del principio, enunciado por mi buen amigo el profesor Ramón Ferreiro, de que *la puerta del cambio se abre para y desde dentro*. Por tanto, el efecto que tenga el contenido de estas páginas sobre tu vida, estimado lector, depende de ti, de que gires el pomo de tu puerta y tires hacia el interior.

También he de advertir que se trata de un libro en clave paradójica, porque se sitúa en una lógica entre “es y no es”. Así que debe ser leído desde una actitud de tolerancia a la ambigüedad, con alma creativa, sensible a lo indefinido y a la sorpresa.

Porque es un **libro de reflexión gastronómica y de recetas de cocina**, pero no lo es por cuanto lo culinario solo es un pretexto metodológico para abordar el desarrollo sociopersonal a través de recetas, que son algo más que instrucciones para elaborar platos de comida.

Tampoco es, en sentido estricto, un **libro de cocina creativa**, entendida esta como cocina de autor donde lo que prima es la originalidad de los platos y la utilización de novedosas técnicas culinarias. Pero sí lo es en cuanto que ofrecemos una forma innovadora de realizar una “fusión” entre la gastronomía y el desarrollo socioemocional, que muy bien puede ser aplicada por profesionales de la cocina para ir más allá del mero acto alimentario y artístico.

He de reconocer que es un **texto de psicología**, ya que las bases teóricas en las que se sustenta, mayoritariamente, proceden de la ciencia de la mente. Ese es el sentido del prefijo “psi” en la denominación de nuestro enfoque de trabajo: síntesis creativa entre espíritu y cocina, mente y gastronomía, como el binomio fantástico con el que nutrir nuestro corazón emocional. Pero no es un libro del todo psicológico, ya que se mezcla en

una ensalada de aportaciones de múltiples disciplinas (sociología, antropología, nutrición, gastronomía...) aliñada con grandes dosis de divulgación científica, por lo que es accesible para cualquier persona lega en la disciplina psicológica.

Tampoco creo que se puede ubicar en la categoría de **tratado de autoayuda** porque, aunque aporta orientaciones y propuestas para la mejora socioafectiva a través de la actividad culinaria, no asumimos, en absoluto, que la batalla por la felicidad deba desarrollarse en el ámbito exclusivo de la individualidad y la interioridad de la persona. Hay que empezar por uno mismo, pero además hay que incluir en este afán al sujeto colectivo (la relación con los otros) y al sujeto histórico y cultural (la relación con la realidad sistémica).

Y cuál es el principal medio para realizar esa dialéctica entre lo individual, lo interpersonal y lo estructural; pues la educación. Por eso este es un **libro educativo**, formativo, que aporta medios para enseñar y para aprender, en el que la gastronomía se concibe como una herramienta para el desarrollo socioemocional, y la cocina un espacio de recreación al servicio de una metáfora de la educación de los sentimientos.

Tengo una preocupación que para algunos puede ser peregrina pero para mí, y en relación al contenido de este libro, tiene toda su relevancia por el protagonismo que han ejercido las mujeres en la alimentación emocional. Cuando me refiera a la persona que realiza el acto de cocinar ¿qué usar cocinero o cocinera? Para resolver este dilema hemos optado por una doble estrategia: utilizar términos con género neutro y recurrir a alternar el masculino y el femenino.

Este libro está organizado como si de un menú se tratase: entrantes, primer plato, segundo plato y postre. He de advertir que soy de los cocineros que, en herencia del estilo materno, se caracteriza por tender a romper el metabolismo de sus comensales, como diría mi buen amigo y prologuista de este libro, José M^a Toro. Me encanta dar de comer en abundancia, con absoluto derroche, como invita el Dalai Lama, en expresión del amor que siento hacia los que alimento. Porque debo advertir que mis comensales tiene la condición de selectos, no tanto por la calidad de lo que comen, como por el motivo que me lleva a cocinar para ellos: la amistad, el cariño y el amor.

Empezamos por **los entrantes**, contenidos en dos capítulos, sobre los que hay que advertir que deben ser consumidos con cierto cuidado, porque si lo hacemos en exceso pueden quitarnos las ganas de comer, aunque como dice mi madre “no comer por haber

comido...”. En nuestro caso se trata de aperitivos reflexivos sobre la felicidad y la gastronomía que están ahí para introducir teóricamente nuestra propuesta metodológica en su versión aplicada. Y aunque algunos piensen que no hay nada más práctico que una buena teoría, creo que la reflexión sin la concreción no es más que especulación. Por eso recomiendo que no se “entullen” teóricamente, ya que siempre podrán retomar su lectura en cualquier momento para “picar entre horas”. En todo caso lo dejo a gusto del consumidor.

A continuación tenemos **el primer plato**, que complementa al segundo y tiene sentido por este, porque lo introduce y lo facilita. ¿Qué relevancia tendría una sopa o una ensalada si no le siguiese un segundo? Este bloque ayudará a asimilar nuestra propuesta metodológica, a entender su lógica de funcionamiento y a disponer de los distintos elementos con los que elaborar recetas de psicocina socioafectiva.

Seguimos con **el segundo plato**, la comida central, que muy bien podría ser plato único porque en sí mismo sería suficiente para alimentar a quien decidiese utilizar este libro. En este bloque aportamos un conjunto de recetas socioafectivas para ser aplicadas directamente en el afán de la mejora emocional de los otros.

Al final **el postre**, y qué mejor manera de terminar de alimentarnos formativamente que con la reflexión compartida y creativa de un cocinero que dialoga, o mejor “crealoga”, sobre la felicidad y la gastronomía. ¡Qué mayor dulzura conclusiva!

La mitología egipcia tiene una forma muy sugerente de concebir las puertas del cielo. Para entrar en él, las almas de los difuntos son interrogadas. Se les hacen dos preguntas y depende de su respuesta que traspasen o no el umbral. Estas son: ¿Has encontrado la felicidad en tu vida? ¿Has proporcionado felicidad a los demás en tu vida? Si la respuesta a ambas cuestiones es afirmativa, las puertas del cielo quedarán abiertas.

En mi caso tengo muy claro que la respuesta a la primera sería rotundamente SÍ. Les aseguro que tengo suficientes argumentos para contestar con tanta contundencia. Respecto a la segunda tendría que matizar mi contestación, porque sostengo la teoría de que no se puede “dar felicidad” a los demás, como mucho favorecer o perjudicar para que cada persona sea por sí misma feliz. Por mucho que nos empeñemos, no podemos hacer felices a los otros, solo ayudamos u obstaculizamos para que los sean. Porque hacer feliz, lo que se dice hacer, lo ejerce cada uno desde el propio concepto vital de felicidad que sostiene.

Este libro supone una contribución para afrontar este tránsito celestial, en el caso de que se desarrolle en esos términos. Espero que sirva al autor como evidencia cuando el evaluador divino le formule el segundo interrogante. Y que, a su vez, ayude a quien lo lea a realizar un ejercicio de aprendizaje de felicidad para que haga lo propio con la primera cuestión. Ese es mi deseo. Buen apetito o, como nos gusta decir en Canarias, “que les aproveche”.

ENTRANTES: COCINA Y FELICIDAD



HACIA UNA PSICOCINA DEL BIENSER

“Ama y cocina con absoluto derroche”.

Dalai Lama

“La cocina es alquimia de amor”.

Guy de Maupassant (Cuentos de la becada)

El secreto de la felicidad

Nada que objetar a que existan múltiples, diversas y hasta contrapuestas definiciones de felicidad. Que unos la entiendan como una sucesión discontinua de momentos. Que otros la representen como un estado de plenitud. Que algunos la definan como alcanzar una meta. Que otros la conciban como la experiencia de recorrer el trayecto hacia un objetivo. O que al final se reduzca al manido sumatorio: salud, dinero y amor. Da igual. Lo preocupante sería que no existiera la necesidad de definirla, porque ello sería prueba de que no queremos vivirla.

Lo defiendo de forma rotunda: la felicidad es un rasgo distintivo de nuestra especie, una condición radicalmente humana. Venimos programados filogenéticamente para ser felices, a tensionarnos de forma consustancial hacia nuestra realización.

Más allá de los posibles determinantes genéticos y esenciales de nuestra felicidad, prefiero pensar que la posibilidad de ser felices tiene que ver más con nuestras decisiones que con nuestra bioquímica. La felicidad no es un incidente, algo que nos ocurre como consecuencia de un destino venturoso, sino que depende de lo que hagamos o dejemos de hacer para alcanzarla. No nos levantamos un día y sentimos la experiencia de que se nos ha concedido el don de la felicidad, sino que la vamos alcanzando acto a acto, compromiso a compromiso, “paso a paso, verso a verso” (como diría el poeta), con esfuerzo y dedicación existencial.

Pero el interrogante es ¿somos felices porque estamos bien o porque somos “buenos”? O lo que es lo mismo, ser feliz implica ¿bienestar o “bien-ser”?

Resulta curiosa la divergencia que sufrió el verbo latino “*sum*” al derivarse en las acepciones “ser” y “estar”, sobre todo porque, cuando lo relacionamos con los conceptos

asociados a la felicidad, nos aporta una diferencia de especial significación, ya que refleja la disyunción que ha provocado nuestra sociedad dualista, con el objetivo de hacer predominar el bienestar a la vez que excluir el bien-ser.

¿Qué significan estos conceptos? En psicología existe desde los años 80 un conjunto de orientaciones teóricas que se interesaron por la adaptación de los individuos, incluyendo los conceptos de felicidad y satisfacción dentro del epígrafe del Bienestar Subjetivo, y que se denomina así porque está afectado por la interpretación personal que hace el sujeto de sus circunstancias vitales.

Para aclararnos Hernández (2001) plantea que el bienestar subjetivo dependería de dos aspectos: de un lado, los recursos que posea el sujeto, es decir, dinero, juventud, belleza, salud, clima, familia, conocimientos y todo lo disponible; y de otro, los constructos mentales que tamizan cognitiva, afectiva y axiológicamente a lo anterior, o lo que es lo mismo, la personalidad y la estructura de valores del individuo.

Según nos situemos polarizadamente en cada uno de estos aspectos se revelarían los dos enfoques que han orientado la traducción histórica del concepto de bienestar. En un polo se encontrarían las orientaciones vinculadas con la economía del comportamiento que enfatiza el papel de los ingresos o el de las necesidades objetivas (salud, educación, libertad política, empleo...). En el otro extremo se situarían las interpretaciones subjetivistas que identifican el bienestar con el equilibrio afectivo positivo (hedonista) o con la valoración que cada individuo hace de su propia vida (evaluativo). En síntesis, este enfoque se resumiría en la idea “sentirse y encontrarse bien”.

Existiría una “tercera vía” de comprensión del bienestar, coincidente con la idea aristotélica de la felicidad, que enfatiza el “buen vivir” o la *eudaimonia*. Desde esta óptica lo importante es que las personas alcancen su pleno potencial a través de una determinada manera de existencia que posibilite la “buena vida”, pero no en el sentido hedónico sino ético. Por tanto, se identifica el bienestar con aspectos tales como el compromiso, el sentido, la virtud y la autenticidad; acentuando la manera cómo el individuo se relaciona consigo mismo y la realidad.

Con este enfoque coincidiría nuestra propuesta del “Bien-Ser” que implica ir más allá del bienestar, aunque es obvio que existen zonas de solapamiento, ya que no se puede conseguir el primero, si no se alcanzan condiciones mínimas de supervivencia (alimento, salud, seguridad psicológica, contacto humano...). Pero el bien-ser exige más ya que

incluye el desarrollo socioafectivo, lo ético y lo trascendente.

Mientras el bienestar te sitúa en la transitoriedad de “estar feliz”, el bien-ser nos orienta hacia la meta de “ser feliz”. Aunque no son necesariamente excluyentes, ya que podemos alcanzar nuestro bienestar sin renunciar al bien-ser, siempre y cuando pongamos aquel en función de éste, o lo que es lo mismo, estaremos bien solo si somos nosotros mismos y actuamos en coherencia con lo que esencialmente somos.

Precisamente la propuesta metodológica que te ofrecemos en este manual de psicogastronomía pretende realizar, de forma práctica, una síntesis creativa, a través de la cual, y utilizando el pretexto de la cocina socioafectiva, *aprendamos a bien-ser, a la vez que posibilitamos el bienestar.*

A estas alturas de la reflexión me surge la duda de si en vez de ocupar nuestro tiempo intentando definir lo que es la felicidad, deberíamos emplearlo, más provechosamente, en buscarla, empezando por determinar el lugar en el que se encuentra. Mi hipótesis, por lo que expondré en este libro, es que uno de esos territorios donde indagar sobre el bien preciado de la felicidad puede estar relacionado con **la cocina**, en cuanto el lugar y la actividad que se realiza en ella. Ese espacio en el que las sociedades agrícolas situaban el hogar, corazón de la casa, y el fuego que protegía del frío y que era utilizado para la liturgia de elaboración del alimento que daba la vida.

Mientras tanto, y como invitación a contribuir a la búsqueda, les ofrezco el siguiente texto, que bien podría servir como pista para orientar la exploración. Se trata del cuento *El secreto de la eternidad*. Dice así:

Hace mucho, mucho tiempo, al principio de la creación, a todos los hombres y mujeres se nos había otorgado el don de la divinidad, éramos, como el resto de los dioses del universo, seres eternos, con todos los privilegios que ello conlleva (pero también con todas sus limitaciones). Pero según cuenta esta tradición, una de las tres deidades que constituyen la divinidad superior, el dios Brahma, el creador, una vez que constató que no hacíamos buen uso de esa facultad, decidió retirárnosla (Yo prefiero pensar que Brahma más que movido por un afán educativo, se comportó así condicionado por el recelo y la desconfianza, de modo que albergó en su corazón la idea, de que los seres humanos podían aspirar a ser como él y a reducir su exclusividad como único ser creador). Sea por lo que fuere, dice la antigua leyenda hindú que llevó a cabo dicha acción, nos retiró el don de la divinidad y nos rebajó a

seres mortales. Pero se le planteó un dilema: ¿dónde esconder el don de la divinidad para evitar que la humanidad volviese a poseerlo? Pensó ¿En una alta montaña? ¿En un profundo y oscuro océano? ¿En un recóndito confín de una lejana galaxia del universo? Todos los lugares, por muy distantes que fuesen, les parecían accesibles, porque sabía con certeza que, en su afán de perfección, las personas buscarían la facultad restada en todos los sitios inimaginables. Así, pues, tras mucho pensar y cavilar, dice la antigua leyenda que encontró el lugar perfecto que le ofrecía la garantía absoluta de que nunca los hombres y mujeres (más los hombres que las mujeres, creo yo) buscarían en ese lugar. Esa ubicación reunía tres condiciones óptimas para disuadirnos de que buscásemos en el: era muy próximo a nosotros y, por lo tanto, muy evidente; era oscuro, incierto y provocaba miedo; y el escondite, aparentemente, tenía poco que ver con lo escondido.

Sinceramente, estimados lectores, no sé el lugar exacto en el que está escondida la facultad divina sustraída por la arrogancia y desconfianza del creador. Lo que sí tengo relativamente claro es que durante nuestra existencia como especie hemos buscado en lugares equivocados, y el momento actual nos está ofreciendo tanto la oportunidad como la exigencia para reorientar la mirada hacia ese sitio y hacia esos contenidos que nos confrontan con nuestra propia esencia. Curiosa paradoja, cuanto más nos esforcemos en asumir nuestra propia humanidad, lo que nos hace personas, cuanto más nos encontremos con nosotros mismos, más próximos estaremos de la divinidad. ¿Qué creen ustedes? ¿Se animan a buscar?

Somos lo que comemos y comemos lo que somos

Quien crea que comer solo supone masticar y tragar, está bien equivocado. Comer es un acto complejo que va más allá de simplemente ingerir alimentos y, como advirtieron filósofos como Nietzsche o Feuerbach, este fenómeno tiene tal relevancia que en el nos jugamos uno de los dilemas de la humanidad.

Con la incorporación al estudio gastronómico de disciplinas como la antropología o la economía, se replantea la manera de entender la comida, asumiéndose que en ella se pone en funcionamiento un complejo entramado de funciones biológicas y actividades culturales, ritos y convenciones sociales, que enfatiza la trascendencia de su cotidianidad, por lo que se demanda una reflexión más profunda sobre un hecho tan significativo y presente en la vida de todo ser humano.

Cuando comemos nos relacionamos con la complejidad de cada alimento, y por tanto, nos estamos alimentando simbólicamente con los valores y contravalores que representan, y de la concepción de la sociedad asociada a estos referentes culturales. Porque hemos de advertir que los alimentos son productos naturales a la vez que culturalmente contruidos, valorizados y consumidos, que hay que ubicar en un contexto más amplio que, como es evidente, tiene profundas consecuencias socioeconómicas (Aduriz e Innerarity, 2012).

Esta línea de pensamiento nos advierte sobre la carga política (en el sentido no pervertido del término) del acto de comer, lo que hace que vaya más allá de lo inicialmente biológico, para resituarse en el modo de asumir la complejidad de elegir un determinado producto alimenticio, cocinarlo y llevarlo a nuestra boca.

Pero el alcance de estas implicaciones no solo es a nivel macro, sino que también tienen una relevancia individual. El Observatorio de la Alimentación indica que “somos lo que comemos pero también comemos como vivimos”. De tal modo que proyectamos nuestro “yo” en la forma de sentarnos a la mesa, de compartir los alimentos y de ingerirlos.

Si como señalan Aduriz e Innerarity (2012, 188) “*comer nos desnuda y nos muestra tal y como somos*”, entonces el acto alimenticio se convierte en una puerta de entrada a nuestra personalidad que puede ser muy bien utilizada para conocernos mejor, pero también para influir sobre la manera de ser de los individuos ¿no creen?

Recordemos que ya en la antigüedad los alquimistas confeccionaban pócimas mágicas con las que controlar el universo emocional de los mortales. Tradición esta que ha llegado hasta nuestros días a través de la moderna psicofarmacología en aplicación de la siguiente lógica: localicemos los elementos de nuestro cerebro que desencadenan determinados sentimientos, fabriquémoslos químicamente y los introducimos por la vía que sea en el organismo para que los precipiten. Es decir, tómate esta pastilla y serás feliz.

Aunque rompa con la concepción romántica que tenemos de las emociones, en su componente fisiológico, no son otra cosa que reacciones químicas. Y por ello pueden ser producidas por la interacción bioquímica de nuestro cerebro con las sustancias que las precipitan. De tal modo que igual que una bebida alcohólica o una taza de café influyen en nuestro estado anímico, también los alimentos que ingerimos, a través de los nutrientes que los constituyen, interactúan químicamente con los componentes cerebrales que desencadenan la respuesta emocional.

Por ejemplo, la ingestión de alimentos como el chocolate, los dulces o los helados hacen que nos sintamos bien porque provocan que el cerebro libere serotonina y endorfinas que son sustancias bioquímicas asociadas al bienestar.

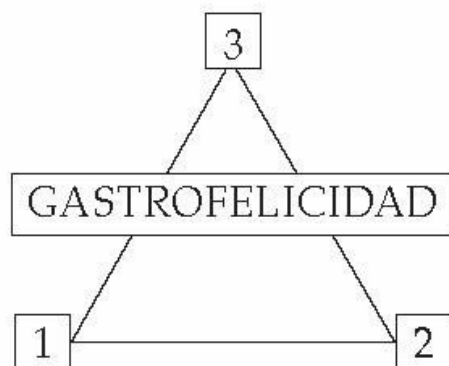
Precisamente el neurotransmisor serotonina ha concentrado la atención de los psicobiólogos por el papel que puede jugar como frente de contención del estrés y su importancia en el tratamiento de la depresión, los trastornos obsesivos-compulsivos y otros desórdenes psiquiátricos. El psiquiatra Michel Norden defiende en su famoso libro *Más allá del Prozac* que nuestro cerebro es entrenable para producir de forma natural serotonina a través de medios tan sencillos como una dieta equilibrada, ejercicio físico y una cantidad apropiada de sueño.

No podemos ser ingenuos y pensar que la salud mental depende exclusivamente de lo que comemos y que sería un error psicoanalizarnos en clave de grasas, vitaminas y demás nutrientes. Pero igual que reconozco los límites del enfoque nutricionista, también asumo que nuestro modo de pensar y de sentir se ve influido por la alimentación, y que, como nos indican multitud de estudios (Holford, 2012), nuestro potencial de felicidad se ve limitado por una nutrición defectuosa.

Por tanto, si nuestro mundo afectivo está influido, en parte, por cómo nos alimentamos, y a esto le añadimos que nuestra felicidad, entendida como “bien-ser”, tiene mucho que ver con nuestra vitalidad emocional, pues la conclusión es fácil: felicidad y gastronomía debieran entenderse formando parte de un binomio indisociable, unido por el cordón umbilical de los sentimientos, claro está, positivos.

Gastrofelicidad

¡Y qué sentimiento puede ser más positivo que el amor! Claro que sí, la invitación del Dalai Lama, que encabeza este capítulo, a amar y cocinar sin desperdicio, integra perfectamente los tres aspectos constitutivos del concepto que hemos acuñado como “gastrofelicidad” para referirnos a la íntima relación entre ambos aspectos, ya que a nuestro juicio la relación entre cocina y felicidad es de tipo triangular.



Desde nuestro punto de vista existirían tres perspectivas de la relación entre felicidad y gastronomía, o lo que es lo mismo, podríamos definir tres actos de gastrofelicidad:

1. **Comer**, como una experiencia placentera y como un acto amoroso con uno mismo, en la que primaría una dimensión de tipo individual. *Ser feliz uno mismo a través de la comida.*
2. **Comer juntos**, como la vivencia colectiva del placer de alimentarse juntos y del sentimiento amoroso de fraternidad y solidaridad que ello supone, donde lo que resalta es la vertiente interpersonal. *Ser feliz con los demás en torno a una mesa.*
3. **Dar de comer**, entendido como un acto de amor a través del cual promueves la felicidad del otro y la propia, por medio del compromiso emocional con la cocina, en el que sobresale la dimensión más trascendente del hecho gastronómico. *Ser feliz ayudando a ser felices a los demás alimentándolos.*

Defendemos, por tanto, que el acto de comer tiene un alto componente motivacional porque se vincula con las tres categorías de deseos: bienestar personal, vinculación con los demás y realización socioafectiva. Justifiquémoslo.

Comer y bienestar personal

Los conceptos felicidad y alimentación (y por tanto la cocina como medio para proveernos de alimentos) parece que están lógica y naturalmente alineados. Y esto puede ser porque los últimos descubrimientos neurocientíficos nos señalan que el cerebro no distingue entre el hambre y la vivencia de una emoción. Así, por ejemplo, las áreas del cerebro que controlan determinadas respuestas emocionales son las mismas donde reside el dolor físico o la experiencia del placer; o que los logros o recompensas sociales activan idénticos circuitos que los alimentos y bebidas deseados.

Seguro que conocen el refrán “barriga llena, corazón contento”, que no significa otra cosa que para ser felices se debe tener que comer, tener la barriga llena. Efectivamente, la comida nos da alegría, y esto se relaciona con el modelo, ya clásico, del humanista A. Maslow en el que propone una escala motivacional donde la satisfacción de las necesidades básicas (y la alimentación es una de ellas) es un prerequisite para avanzar en los siguientes niveles de la pirámide motivacional.

Comer se sitúa en la condición de aquellas actividades que tienen consecuencias placenteras en los sujetos una vez que se orientan por un sistema motivacional de recompensas, y por un proceso neurobiológico, relacionado con el mecanismo de recompensa del sistema límbico, basado en las señales de la dopamina y las endorfinas.

Fue el científico escocés John Hughes quien en 1975 consiguió aislar las endorfinas, descubriendo con ello la farmacia interna para la felicidad que todo ser humano posee. Funcionan como mensajeros químicos que hacen circular nuestras emociones y sensaciones entre el cerebro y el resto del organismo. Son sustancias que el propio cuerpo fabrica desencadenando sensaciones de placer y bienestar. Se ha estudiado especialmente por su efecto inhibidor sobre el dolor, a modo de analgésico natural.

Actividades que estimulan la producción de endorfinas son: el ejercicio físico, practicar sexo con orgasmo, reírse, practicar meditación, evocar recuerdos agradables y, de especial interés para nosotros, comer. La leche materna también contiene endorfinas, por lo que nos podemos explicar la cara de felicidad del bebé después de mamar.

Si bien las endorfinas se desencadenan naturalmente, existen otros neurotransmisores que se pueden crear o sintetizar a partir de los alimentos. Así tenemos: la dopamina, la acetilcolina, la serotonina, la adrenalina, la noradrenalina y el ácido gamma-aminobutírico (GABA).

Como nos indica Krstinic (2013) los neurotransmisores son sustancias bioquímicas producidas por una célula nerviosa que se asocian con receptores especiales que se hallan en la superficie de otra célula nerviosa y producen una determinada reacción. Todos ellos se precipitan en nuestro cuerpo a partir de los nutrientes obtenidos a través de la alimentación. Si nuestra alimentación es deficitaria en esos componentes necesarios para la síntesis de determinado transmisor, la respuesta emocional dependiente de él se verá condicionada.

Según algunos autores el neurotransmisor que desencadena el sentimiento de felicidad es

la serotonina. Este mensajero bioquímico se sintetiza a partir del aminoácido triptófano que se encuentra bajo la influencia del cinc, de ahí la importancia de la ingesta de alimentos ricos en este componente para la producción de la serotonina y por ende del estado de bienestar (Krstinic, 2013).

Desde esta perspectiva la bioquímica produce sentimientos, por tanto, no existe duda alguna de que los alimentos pueden modificar positivamente el estado de ánimo de las personas, influir en su rendimiento físico y mental y prevenir enfermedades. Por ello escoger los nutrientes más adecuados es una decisión orientada al bienestar físico y emocional del ser humano. Aunque la alimentación no sea la primera solución a los problemas emocionales, lo que sí está claro es que puede ser un instrumento para mejorarlos.

En la milenaria cocina china se clasificaron los diferentes órganos del cuerpo en función de los grupos energéticos atribuyéndoles diferentes emociones en función de su estado de salud. Según esta orientación cada alimento y bebida produce unas reacciones específicas en cada uno de nuestros órganos vitales. De tal forma que, por ejemplo, si tenemos riñones débiles, provoca que desarrolle miedo a la vida, falta de autoconfianza y de espíritu de aventura y coraje para emprender proyectos.

Presentamos a continuación un cuadro adaptado de Bradford (2011) en el que se relacionan los sabores de los alimentos con los órganos corporales a los que influye para que el individuo desarrolle determinadas emociones positivas y negativas.

Cuadro 1. Sabores, órganos, alimentos y emociones (elaborado a partir de Bradford, 2011, 38, 104)

SABORES/ ÓRGANOS	ALIMENTOS	EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS	DESEQUILIBRIOS
Dulce refuerza: estómago, bazo y pancreas	Cocciones de verduras de raíz. Cereales integrales guisados. Frutas locales y estacionales, frutas secas, endulzantes naturales y jugo concentrado de manzana	Comprensión, compasión, altruismo, estabilidad, relajación	Celos, dependencia, autocompasión, hipersensibilidad, obsesión	Desconfianza, autocompasión, distorsión
Salado (uso moderado) tonifica y refuerza: riñón y vejiga	Sal marina, condimentos salados (miso, salsa de soja) y algas	Valentía, riesgo, confianza	Timidez, indecisión, defensividad, confusión, miedo	Miedos irracionales
Amargo tonifica y	Verduras frondosas (lechuga, endibia, escarola, alcachofa).	Tranquilidad, sosiego, alegría,	Hiperactividad, descontrol, reactivo	Descentrado, tensión, impulsividad

equilibra: corazón e intestino delgado	Algas, semillas, café de cereales, infusiones de tomillo, romero, salvia	valentía, confianza en sí mismo		
Ácido (uso moderado) equilibra: hígado y vesícula biliar	Cítricos, frutas frescas, verduras fermentadas naturales y vinagre de arroz	Paciencia, creatividad, orden, claridad de ideas, flexibilidad	Dominancia, irritabilidad, insensibilidad, impaciencia, obstinación, resentimiento	Ira, furia, violencia y agresividad
Picante (uso moderado) equilibra: pulmón e intestino grueso	Espicias (jengibre, mostaza, ajo, pimienta, curri...) y verduras crudas (berro, rabanito, nabo, cebolla, puerro, cebollino...)	Positividad, practicidad, estabilidad, alegría, vitalidad	Desgana, melancolía, baja autoconfianza, tristeza, actitud crítica	Depresión

Muy en la línea de la anterior pero desde una perspectiva disciplinar diferente (la neuroalimentación) Krstinic (2013) nos ofrece un mapa de las emociones en el que relaciona lo que el define como las cuatro respuestas emocionales básicas (felicidad, abatimiento, ira y pena) con una serie de categorías como son el neurotransmisor responsable de la generación de esa emoción, los alimentos ricos en los nutrientes vinculados a aquellos, los sabores asociados, etc. Reproducimos en el siguiente cuadro su contenido.

Aunque no haya suficiente evidencia científica que avale las correspondencias que se expresan en estos modelos taxonómicos, pueden servirnos como aproximaciones a nuestro enfoque de cocina socioafectiva, que ayuden a ejemplificar la propuesta que hacemos en el presente libro.

**Cuadro 2. Mapa de emociones desde la perspectiva de la neuroalimentación
Krstinic (2013)**

EMOCIÓN	Felicidad	Abatimiento	Ira	Pena
NEUROTRANSMISOR	Dopamina	Noradrenalina	GABA	Serotonina
PERSONALIDAD	Sanguíneo	Flemático	Colérico	Melancólico
SABOR	Amargo	Salado	Ácido	Dulce
ALIMENTOS	Fruta, verdura	Proteínas	Productos lácteos	Hidratos de carbono
MÚSICA	Ritmos rápidos	Música lenta	Música alta	Ritmos lentos
ACTIVIDAD FÍSICA	Actividad aeróbica	Relajación anaeróbica	Actividad anaeróbica	Relajación aeróbica

COLORES	Verde	Azul	Rojo	Amarillo
ELEMENTO	Aire	Agua	Fuego	Tierra
CLIMA	Seco	Cálido	Frío	Húmedo
COMPONENTE	Oxígeno	Nitrógeno	Hidrógeno	Carbono
MOMENTO	Medianoche	Tarde	Mañana	Mediodía

Comer juntos y ser feliz con los demás

Empieza el curso y ya echo de menos las comidas familiares del verano. Vale, compensamos el desencuentro diario con los fines de semana, pero no es lo mismo. Por eso coincido plenamente con el chef Santi Santamaría cuando denunciaba: “...*no cocinar, como está sucediendo, es una gran pérdida patrimonial, porque cambia el comportamiento en casa. Y es una pérdida emocional, porque se dejan de trasladar sentimientos*” (citado en Ortemberg, 2009, 29).

Y es que posiblemente la comida rápida nos esté dirigiendo hacia una alimentación sin sentimientos que llena la barriga pero vacía el corazón, y que engorda a lo ancho pero ahueca a lo hondo. Y esto es consecuencia del desencuentro con el otro, cuyo reflejo necesitamos para ejercer nuestra humanidad.

Claramente existe una relación de complicidad entre la dimensión socioafectiva y comer juntos porque en torno a la mesa familiar se produce parte de la socialización primaria, a través de la cual se adquieren normas de comportamiento colectivo y un sentido de pertenencia, reforzado por el placer asociado a la reciprocidad y el diálogo (Aduriz e Innerarity, 2012).

De modo que se provoca un proceso eminentemente cultural y esencialmente humano que va desde la necesidad individual, primaria y de supervivencia de ingerir alimentos, hasta la transformación en un acto comunitario que se materializa alrededor de la mesa. De esta forma el acto biológico-natural de comer se transmuta en cultura gracias a la comida en común, en donde los seres humanos transformamos la satisfacción individual en gozo colectivo.

Si bien el acto de comer tiene carácter individual e intransferible, se trata de un fenómeno central de la vida social, de modo que se instituye la comida en común para poder superar la exclusividad del comer a través del encuentro con el otro. Aunque no comemos lo mismo, sí comemos de lo mismo porque lo hacemos juntos.

La cocina es el lugar de la casa donde se producen más conversaciones, se favorece el intercambio de ideas y sentimientos, y, como indican Aduriz e Innerarity (2012, 119) *“recrea problemas y facilita soluciones, hace brotar la confianza y las actitudes positivas y refuerza la solidaridad y la colaboración”*.

¿Por qué cuando celebramos algún acontecimiento vital de gran alcance biográfico (nacimiento, boda, cumpleaños) lo hacemos a través de una comida a la que invitamos a los próximos? Más allá de los convencionalismos y protocolos sociales es claro que el banquete es la máxima expresión del compartir y la solidaridad.

Es difícil comer estando disgustado con alguien. Lo más normal es que nos levantemos de la mesa y dejemos de comer. Son actos (comer y estar enfadados) que se excluyen mutuamente. Para comer con alguien con el que no quiero estar, mejor comer solo. De hecho siempre he pensado que la mejor manera de no enfadarse es tratar un tema comiendo, porque con ello se está produciendo lo que los psicólogos han denominado “contracondicionamiento”.

Participar de la comida en colectividad genera espacios libres de estrés tremendamente beneficiosos para la salud, de tal modo que se ha descubierto que comer en un entorno doméstico o entre amigos aumenta la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar, dando lugar a una sensación placentera, algo que no ocurre cuando se realiza aislado o en mala compañía.

Dar de comer y realización socioafectiva

Como dije en la introducción, comer me encanta, pero dar de comer me hace más feliz aún. Soy de esas personas que no cocinan si no lo tengo que hacer para otros, porque para mí el acto de cocinar para alimentar a los tuyos tiene algo de trascendente, y yo diría que hasta posee implicaciones sagradas, porque no hay nada más sagrado que dar amor.

Alimentar es mucho más que “echar de comer”. Cuando cocinamos para ofrecer alimento a otra persona estamos contribuyendo a su supervivencia, crecimiento y expansión vital. Estamos ejerciendo la misión cuasidivina de mejorar al otro con nuestro comportamiento gastronómico. Por eso el sentido “sacerdotal” que se le otorgaba en las culturas primigenias a la figura femenina como representación de la “madre tierra”, que alimenta a los hijos e hijas que la habitan. Condición que han heredado nuestras madres a la hora desempeñar la actividad cotidiana doméstica de cocinar.

Si comer, como defendía Simmel, es el acto más egoísta que hay, ya que propiamente hablando nadie puede compartir la misma comida; “dar de comer” es el más altruista. Por eso es fundamental el papel del cocinero a la hora de la mejora emocional de los demás, asumiéndose como un “repartidor de felicidad”.

De un estudio realizado por el Laboratorio de Alimentos y Marcas de la Universidad de Cornell (citado en Adriá, Fuster y Corbella, 2010), a partir de una encuesta a personas que cocinaban en sus casas (mujeres) y que constaba de preguntas sobre qué cocinaban, cómo lo hacían, qué carácter tenían o qué hacían en su tiempo libre; se extrajeron cinco grandes categorías de cocineras:

La categoría mayoritaria (22%) la forman las denominadas “cocineras generosas”. Son personas que disfrutan preparando platos que harán felices a los demás. Son alegres, suelen repetir las recetas que mejor les salen y disfrutan preparando platos para reuniones familiares o de amigos. Su especialidad son los pasteles y les preocupa que su familia coma bien.

La categoría siguiente, con el 20% de las encuestadas, la forman las “cocineras saludables”. Preparan más platos con verduras y con pescado. A menudo son personas de nivel sociocultural alto y están concienciadas por la salud y el medioambiente. Su objetivo principal en la cocina no es preparar platos sabrosos.

La siguiente categoría con el 19% le corresponde a la “cocinera innovadora” que combina el ideal de cuidar la salud con el disfrutar comiendo. Son más creativas, inventan platos nuevos y pocas veces usan recetas. Prefieren experimentar con ingredientes y nuevos métodos. Combinan los alimentos saludables con la dimensión hedonista.

Con el 18% estarían las “cocineras metódicas” quienes siguen al pie de la letra las instrucciones de las recetas. Disfrutan cocinando pero solo preparan platos especiales cuando tienen tiempo, en particular los fines de semana. Van sobre seguro, por lo que evitan experimentar.

Finalmente estarían las “cocineras competitivas”, quienes suelen tener un carácter dominante y cuida de manera especial la presentación estética de los platos. Su objetivo es impresionar a los demás con sus creaciones.

¿En qué categoría de cocinero te encuentras tú?

Esta clasificación nos puede ayudar a entender la importancia de la personalidad del

cocinero, ya que ello va a afectar a lo que se come y a como se come en la familia. Como indican los autores de referencia (Adriá, Fuster y Corbella, 2010), múltiples investigaciones han observado que la persona que compra y prepara la comida en un hogar tiene una influencia muy importante en el ecosistema de alimentación, y yo añado en el emocional.

En síntesis, como señala la chef Carmen Ruscalleda “*cocinar es como abrazar a alguien, crea felicidad*” (citada en Ortemberg, 2009, 29), y con ello nos recuerda que cuando cocinamos promovemos felicidad, no solo porque comer es un acto gratificante en sí mismo, sino también porque según el compromiso emocional que se ponga en el acto de cocinar, éste se transmite a los alimentos.

Porque de la calidad de los pensamientos y sentimientos del cocinero surgirá la calidad de la comida. Dependiendo del estado de ánimo te salen de una forma u otra los platos que cocinas. A la cocina le mueve también las emociones de quien la usa, como así se expresa en la bella imagen de las lágrimas de Tita (*Como agua para chocolate*) cayendo en el caldero:

Vete a dormir niña, yo termino el turrón. Solo las ollas saben los hervores de su caldo, pero yo adivino los tuyos, y ya deja de llorar, que me estás mojando el fondant y no va a servir; anda, ya vete.

Nacha cubrió de besos a Tita y la empujó fuera de la cocina. No se explicaba de dónde había sacado nuevas lágrimas, pero las había sacado y alterado con ellas la textura del turrón. Ahora le costaría doble esfuerzo dejarlo en su punto. Ya sola, se dio a la tarea de terminar con el turrón lo más pronto posible, para irse a dormir...

Cuando terminó, se le ocurrió darle un dedazo al fondant, para ver si las lágrimas de Tita no habían alterado el sabor. Y no, aparentemente, no alteraron el sabor, pero sin saber por qué, a Nacha le entró de golpe una gran nostalgia. Recordó uno a uno todos los banquetes de boda que había preparado para la familia De la Garza con la ilusión de que, el próximo fuera el suyo...

Sus pensamientos la tenían tan ensimismada que no le permitieron observar que algo raro sucedía a su alrededor. Una inmensa nostalgia se adueñaba de todos los presentes en cuanto le daban el primer bocado al pastel. Inclusive Pedro, siempre tan propio, hacía un esfuerzo tremendo por contener las lágrimas. Y Mamá Elena, que ni cuando su esposo murió había derramado una infeliz lágrima, lloraba

silenciosamente. Y eso no fue todo, el llanto fue el primer síntoma de una intoxicación rara que tenía algo que ver con una gran melancolía y frustración que hizo presa de todos los invitados y los hizo terminar en el patio, los corrales y los baños añorando cada uno al amor de su vida. Ni uno solo escapó del hechizo... (Esquivel, 2013, 16, 18)

Imaginemos el bienestar que generan los alimentos que cocinamos, y asumamos que los efectos de esos platos dependen de cómo nos sentimos mientras los preparamos. No es lo mismo cocinar con amor y serenidad, que hacerlo cuando estamos estresados, pensando en problemas, con sentimientos negativos. Pensemos cómo queremos alimentar a las personas que nos importan (nuestros hijos, nuestros familiares, nuestros amigos) y los efectos que queremos producir sobre ellos y, a partir de ahí, pongámonos en la mejor actitud para ofrecer bienestar a través de los alimentos que cocinamos.

El acto de limpieza previa y durante el proceso de elaboración de la comida que realizamos cuando nos lavamos las manos no solo tiene un sentido higiénico, sino que representa simbólicamente la motivación que todo cocinero debe practicar despojándose de aquellos elementos emocionales negativos que contaminarían afectivamente el plato que está elaborando.

Higiene alimenticia biológica, a la vez que psíquica, pero tanto para los comensales como para el que hace de comer, porque otra vertiente importante desde la perspectiva del cocinero es asumir que cuando alimenta a los demás también se alimenta a sí mismo. Y la pregunta es ¿de qué se alimenta el cocinero? ¿Qué es lo que nutre a quien da de comer?

Las palabras del prestigioso chef Pedro Subijana en su magnífico prólogo al libro de Javier Urrea (2009, 15), nos servirán como la mejor respuesta a este interrogante: *“Cuando me preguntan si soy feliz, ya no tengo complejos al responder ni miedo a parecer simple. (...) Hay un momento mágico: cuando después de un fin de semana de mucho trabajo todo el mundo se va y me quedo solo. Me paro delante de esos ventanales que dan al mar Cantábrico en absoluto silencio y puedo afirmar que soy un hombre feliz. Deambulo por el restaurante y pienso. Simplemente pienso. Lo miro todo como si fuera la primera vez, recuerdo algún detalle agradable durante el servicio de ayer o antes de ayer, al cliente que ha elogiado un plato o lo agradable que ha sido una persona a la que he atendido, y entonces, con la satisfacción de haber hecho un*

día más lo que siempre quise hacer, cierro la puerta y me voy a casa. Dedicarse a procurar (dos o tres horas) de felicidad a tus congéneres es una de las mejores cosas que se pueden hacer en la vida. Irse a la cama cada día pensando en los rostros de satisfacción que hemos conseguido. Convertir tu hobby en tu medio de vida. Que la gente te dé un abrazo y las gracias después de haberte pagado por ese trabajo. ¿Qué más se puede pedir? ¿No es eso felicidad?”.

Honesta y profunda reflexión la del maestro cocinero. Ya entiendo el porqué de la sensación de “estar llenos” sin haber comido que tienen quienes se dedican a cocinar. No solo por los vapores que respiran, o por lo que “pican” durante el proceso de elaboración de los platos (aunque eso en la alta cocina sea un sacrilegio), sino, y como si de una paradoja creativa se tratase, porque con el acto de dar de comer, se reciben nutrientes emocionales que repercuten alimenticiamente en el propio cocinero. Y llenan, vaya que llenan, pero a lo hondo y no a lo ancho.

Para concluir este capítulo en el que hemos relacionado los dos elementos de este “binomio fantástico” (que diría Rodari): felicidad y gastronomía; una reflexión más a la luz de un precioso trozo de *El Principito*.

“Buenos días –dijo el principito. Buenos días –dijo el mercader. Era un mercader de píldoras perfeccionadas que aplacan la sed. Se toma una por semana y no se siente más la necesidad de beber. ¿Por qué vendes eso? –dijo el principito. Es una gran economía de tiempo –dijo el mercader–. Los expertos han hecho cálculos. Se ahorran cincuenta y tres minutos por semana. Y, ¿qué se hace con esos cincuenta y tres minutos? Se hace lo que se quiere... Yo –se dijo el principito–, si tuviera cincuenta y tres minutos para gastar, caminaría muy suave hacia una fuente...”.
(Saint-Exupéry, 1999, 91)

Y si se inventase una píldora que quitase el hambre ¿qué pasaría? Más allá de las implicaciones económicas, políticas y sociales de este improbable, que no imposible (y digo improbable porque no creo que esté entre las prioridades de los “mercaderes” que el hambre desaparezca); me aventuro a especular que, como el Principito, algunos románticos emplearíamos el tiempo que nos ahorraríamos en sentarnos a comer o a preparar la comida, a “caminar suavemente” hacia la cocina para buscar la manera de ser felices. ¿Y ustedes?

COCINAR PARA APRENDER A SER FELIZ: LA PSICOCINA SOCIOAFECTIVA

“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado”.

Buda

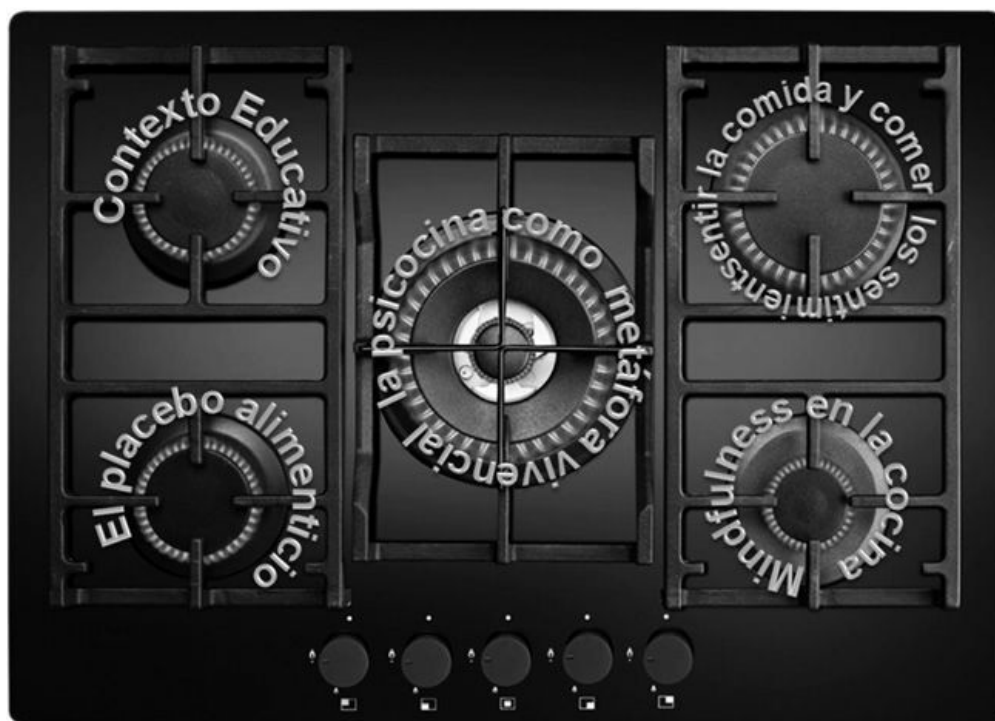
“Emocionar antes que alimentar”.

Joël Robuchon

Los fundamentos de la Psicocina Socioafectiva

Como dirían en los seriales de televisión, “en el capítulo anterior” insistimos en la idea que podríamos resumir con el popular dicho “de lo que se come se cría” o si se quiere decir más finamente “somos lo que comemos”, subrayando la contribución biopsíquica que realizan los alimentos a través de sus nutrientes, y en particular lo dependiente que puede ser nuestra vivencia emocional y nuestro funcionamiento mental del tipo de alimentación que realizamos. Cuestión ésta sobre la que no voy a reincidir por dos razones. La primera, porque dentro de este capítulo profundizaremos en ello cuando hablemos de uno de los componentes de nuestra propuesta psicogastronómica (los ingredientes nutriafectivos). Y segundo, porque si nos limitásemos solo a eso seríamos poco originales al realizar esta reflexión escrita, ya que existen varias aportaciones bibliográficas que muy bien representan esta orientación.

Nuestra aportación, entiendo, va más allá de estos enfoques nutricionistas centrados en la relación directa entre alimentos y emociones. ¿Cuáles serían los pilares en los que se sustenta la psicocina socioafectiva que proponemos para alimentar a la vez el cuerpo y el alma? Aquí van.



La oportunidad del contexto gastronómico para establecer procesos de enseñanza-aprendizaje

Lo que planteamos con esto es que los niños y las niñas deben entrar a la cocina, no solo para ayudar a cocinar o preparar la mesa, sino para trajinar con los cacharros y al guisar cocinarse socioafectivamente.

Además coadyuva que el momento de la comida tiene un alto sentido de divertimento. Durante siglos las mesas se han convertido en escenarios sobre los que ofrecer una representación para divertir a los ciudadanos. Y con la influencia de la “Nueva Cocina” comer ya no es el fin, sino el medio para establecer un espacio teatral en el que *“el cocinero se comunica con el comensal ofreciendo una visión de la cocina, del entorno y de la propia vida”* (Aduriz e Innerarity, 2012, 117).

Por tanto, ¿por qué no rentabilizar el momento de comer como un espacio lúdico-educativo en el que se promueva la convivencia y la comunicación interpersonal? Alrededor de la mesa se aprenden valores y hábitos sociales que socializan, se estimula la creatividad y la emoción que suscitan los sabores y las texturas.

En esta línea se han realizado aportaciones bibliográficas como por ejemplo la de Roset, Gonzalvo, Parellada y Puigdueta (2008) cuyo objetivo es introducir a los niños y niñas

en la elaboración culinaria dentro del contexto escolar, donde se aportan actividades que motiven al alumnado a cocinar recetas desde el conocimiento de los alimentos, el aprendizaje de técnicas gastronómicas, la elaboración de menús saludables, y favorecer la interacción educativa con la diversidad cultural presente en las aulas.

Este tipo de propuestas resulta de especial relevancia si a ellas añadimos el carácter estratégico que posee el comedor escolar, en donde una parte del alumnado transita alimentariamente, y en el que debiera reforzarse su componente formativo.

En nuestro caso quienes participen en sesiones de psicocina socioafectiva lo hacen en calidad de comensales a la vez que de cocineros, ya que si bien al final se alimentarán emocionalmente, lo harán con los platos de comida que ellos mismos elaboren. Y precisamente es en esta combinación de papeles donde reside una de las palancas motivacionales de nuestra propuesta metodológica. No hay nada más satisfactorio que alimentarse con algo que has elaborado con tus propias manos, en lo que has estado implicado lúdicamente, con lo que has trajinado, para al final comerlo, y si encima ha estado bueno, ¡imagínate!

Entonces ¿por qué no jugar socioafectivamente con la comida? Curiosa esa norma que resuena en nuestra memoria biográfica infantil: “con la comida no se juega”, que además se refuerza con el ritual de bendecir la mesa, como un acto sagrado. Pero nos olvidamos que no hay nada más serio para un niño que jugar, y que a través del juego hemos construido nuestra propia personalidad, sobre todo a través de los juegos simbólicos. Además, qué es el comer sino un acto eminentemente festivo y recreativo, que está a la base de los procesos de socialización. Y no hay nada más bendito, tal y como ya hemos señalado, que el encuentro afectivo con el otro para compartir emociones positivas.

Como hemos visto anteriormente, la dimensión social de la comida nos predispone a encontrarnos con los otros para intercambiar subjetividades y con ello establecer vínculos de confianza y colaboración. El acto de comer juntos, en familia, que tanto se está perdiendo en la actualidad, nos retrotrae a nuestros antepasados prehistóricos, quienes después de la caza, se reunían en torno al fuego a celebrar que gracias a esos alimentos estaban vivos, y con ello se hacía tribu, se cohesionaba el grupo. Hoy seguimos en esa línea cuando los acontecimientos y celebraciones importantes vienen acompañados de succulentas comidas; pero lo hacemos no tanto porque necesitemos alimentarnos, sino porque necesitamos el vínculo con el próximo.

Reivindico la hora de la comida como un momento para la educación socioafectiva, como un espacio privilegiado para hacer una alquimia didáctica-emocional “masticando con la razón y digiriendo con el corazón”. Esto, en parte, es lo que perseguimos con la psicocina socioafectiva.

El efecto placebo alimenticio o el poder de la mente para influirse

¿Puede un terrón de azúcar tener el mismo resultado terapéutico que un fármaco que ha costado años y millones de euros en producirse? Irving Kirsch, director del Programa de Estudios del Placebo de Harvard, ha trabajado en profundidad sobre este interrogante estudiando cómo nuestras expectativas influyen en el modo que percibimos la realidad.

Como indica Kirsch en una entrevista televisiva (Redes, 2012), durante muchos años a nadie se le pasaba siquiera por la cabeza que pudiera haber un efecto placebo real. Se pensaba que el placebo era algo que se administraba al paciente simplemente para complacerlo, sin que surtiera ningún efecto verdadero sobre la enfermedad. Pero en la década de 1950 y 1960 los científicos descubrieron que sí existía tal efecto, y empezó un período en el que intentaron controlarlo, utilizando el placebo como un medio para analizar la eficacia de los fármacos.

Hasta que se planteó estudiar la capacidad del placebo para actuar en tantas enfermedades distintas, llegándose a la conclusión de que un medicamento funciona no solo por el efecto del principio activo, sino que también depende de si el paciente cree que funcionará o no, o lo que es lo mismo, de que genere expectativas de eficacia respecto al fármaco.

El placebo no solo influye en la percepción subjetiva del individuo, sino también sobre los cambios fisiológicos asociados. El cerebro produce sus propios fármacos. Así, hay efectos placebo que implican endorfinas, otros que implican dopamina y también hay efectos placebo en los que no interviene ninguno de los dos. Concluye, entonces, Irving Kirsch que *“el efecto placebo no es magia, sino la consecuencia de la química neuronal”*.

Pero no solo influye la lógica bioquímica de nuestro cerebro, también son muy importantes las interacciones humanas. Y si no, preguntémonos, como lo hace el autor de referencia, ¿por qué cuando tenemos un médico que se muestra atento y comprensivo con nuestro dolor nos sentimos mejor y nos curamos antes? Se ha demostrado que la actitud del médico es muy importante.

Efectivamente, y hay dos razones que lo explican. La primera tiene que ver con las convicciones y las expectativas: si el médico parece confiado, nosotros también confiaremos en que algo cambiará. Y la segunda está relacionada con la relación terapéutica: la sensación de calidez y consuelo que obtenemos cuando alguien parece preocuparse por nosotros, y que también puede contribuir a que nos sintamos mejor.

El placebo tiene mucho que ver con cómo pensamos sobre el futuro, con qué creamos que sucederá. Desde la teoría de la expectativa de respuesta lo que esperan las personas es lo que cuenta en realidad. Nuestra manera de ver las cosas (lo que vemos al mirarlas) y, sobre todo, la manera en la que nos sentimos depende en gran parte de lo que pensamos que sentiremos, de lo que anticipamos, de lo que esperamos, de lo que creemos.

Hemos de asumir que lo que pensamos crea nuestra vida futura, porque nuestros pensamientos se convierten en objetos referenciales que guían a nuestra conducta. Y según un principio general: lo semejante atrae a lo semejante, un pensamiento atrae a un pensamiento similar.

Además, nuestros pensamientos y sentimientos se influyen mutuamente, de tal modo que es imposible sentirse mal y tener a la vez pensamientos positivos. Nuestros pensamientos y sentimientos están sincronizados. Si te sientes mal es porque tienes pensamientos que te hacen sentir mal. Por eso podemos utilizar nuestras emociones para detectar pensamientos destructivos, y a la inversa, aislar nuestros pensamientos para entender cómo nos influyen emocionalmente.

Somos creadores de nuestra existencia: “creer para crear”. Creer implica actuar, hablar y pensar como si ya hubieras recibido lo que has deseado. Creas tu vida con antelación pensando cómo quieres que sea. La expectativa es una poderosa fuerza de atracción. Esperas las cosas que quieres y no esperas las que no quieres.

El principio psicológico básico que aplicamos en nuestra propuesta de psicocina socioafectiva defiende que cuando tomamos algo creyendo que nos hará un efecto determinado, nuestra mente es tan potente que no solo se predispone favorablemente a que ocurra, sino que construye una realidad interior coherente con lo esperado.

Se trata de lo que se ha formulado, desde otra orientación teórica, como el “Efecto Pygmalión”: igual que esperamos que los otros sean tal y como los representamos en nuestra mente, también podemos aplicarnos la misma lógica a nosotros mismos,

generando autocreencias sobre los efectos beneficiosos que puede tener un alimento en nuestro funcionamiento psicológico.

Somos seres programados para la esperanza, y por eso cuando pensamos en clave de expectativas positivas, forzamos la realidad para que se adapte a ellas. Es como si el cerebro se manipulase a sí mismo, aunque yo prefiero pensar que en realidad se está “bienipulando”. Pero, cuidado, pasa lo mismo en la dirección contraria: si pensamos en negativo, nuestra mente terminará restando. La buena noticia es que igual que aprendemos a ser pesimistas, podemos darle la vuelta y entender que también podemos ser influenciados para ser optimistas.

Comer desde la conciencia o mindfulness gastronómico

Otro de los principios en los que se basa nuestra propuesta hace referencia a la utilización de la conciencia como instrumento para focalizar la aportación nutricional biopsíquica que hacen los alimentos que tomamos.

Como líder de este planteamiento podemos encontrar la propuesta del Center for Mindful Eating de la Universidad de Indiana que promueve poner atención en lo que se come y cómo se realiza el acto de alimentarnos, en la intención de que aprendiendo a controlar el cómo, poder regular el qué y el cuánto.

Se ha comprobado que comer rápido nos lleva a distanciarnos de la comida, y sobre todo a digerir mal, con lo que se pueden ocasionar diversos trastornos digestivos. Sin embargo, la calidad del acto alimenticio es radicalmente diferente cuando nos alimentamos “a conciencia”: comemos despacio, se saborean los alimentos (en lugar de ser devorados por ellos), y, sobre todo, se aprende a escuchar las señales de saciedad, y a distinguir entre el apetito por un sabor y el apetito por una cantidad (Adriá, Fuster y Corbella, 2010)

Si bien estos son los beneficiosos efectos que nos aporta la alimentación consciente, nuestro interés está focalizado no tanto a mejorar el proceso digestivo, sino fundamentalmente asumir de manera consciente que si nos nutrimos intencionalmente con determinados alimentos, las sustancias que lo constituyen van a contribuir a nuestro bienestar físico y mental.

Sin llegar al nivel de exigencia de la medicina tradicional “ayurveda” o “ciencia de la vida”, practicado en la India, que sostiene que la correcta utilización de los alimentos es la base para la prevención y curación del cuerpo, la mente y el espíritu; lo que

planteamos desde nuestra propuesta psicogastronómica es que los alimentos en sí mismos pueden ofrecernos una oportunidad para que, focalizándonos en los nutrientes que los constituyen y siendo conscientes de su contribución biopsíquica, realicemos, en torno a la cocina y a la mesa un ejercicio de alquimia emocional en el que nos cocinemos a nosotros mismos y a nuestras propias vidas.

Citando a Adriana Ortemberg (2009) *“el acto consciente de alimentarnos bien es un acto de amor hacia nosotros mismos que nos llena de placer a la vez que de salud”* (24).

Pero igual que sería complicado alimentarse en todo momento a conciencia, tampoco podemos pretender hacer cocina socioafectiva todos los días. Se trata de una propuesta educativa que requiere de una sistematización, que demanda una adecuada preparación (diseño previo) y sobre todo tiempo para llevar a cabo un acto educativo a la vez que creativo. Por consiguiente, esta oferta metodológica deberá adaptarse a las condiciones temporales y de planificación del colectivo con el que se va a poner en práctica. Para una familia podemos realizar una sesión en alguna de las comidas de un fin de semana. Para un grupo de clase podemos programar una sesión a la semana o cada quince días. Para un equipo docente podemos diseñar una sesión con la misma periodicidad mensual, y así a discreción del “consumidor”.

En todo caso, siempre queda la opción de una versión abreviada de nuestro enfoque de psicocina aplicando solo la práctica y vivencia consciente de la contribución emocional de los alimentos que estamos ingiriendo.

Cualidad simbólica de la relación persona-alimentación o la psicocina socioafectiva como metáfora vivencial

Como hemos advertido, somos lo que comemos, pero como señalan Aduriz e Innerarity (2012) somos también cómo comemos; y por qué no introducir el para qué comemos. Es decir, nuestra propuesta postula que los humanos no son solo la consecuencia de su alimentación, sino que podemos ser lo que queremos hacer con lo que comemos.

Si las personas al alimentarnos, consciente o inconscientemente, nos expresamos más allá de la comida, introduciendo significaciones en el mundo, a través del poder comunicativo que tiene la comida como símbolo; por qué no aprovechar esta potencialidad para introducir sentidos de bienestar y felicidad en nosotros mismos.

Más allá de las dimensiones antropológicas y sociales de la acción de comer, las

personas, en tanto sujetos cognoscentes, dotamos de significaciones particulares a un aspecto central de nuestra existencia como es la alimentación. Es cierto, los humanos a diferencia de otras especies no solo comemos los alimentos, los pensamos y, para nosotros, especialmente, los sentimos, y por tanto, podemos apropiarnos simbólicamente de ellos.

Las nuevas teorías de psicología cognitiva-conductual aceptan que no existe una única forma de ver la realidad, sino que ésta se analiza a partir de metáforas que ayudan a interpretar el entorno. Las metáforas nos hacen percibir el mundo en unos determinados términos, mientras que otras posibilidades quedan excluidas. En cualquier situación metafórica se destacan ciertas características y se ocultan otras. Si conseguimos resaltar los aspectos suprimidos, la metáfora se va a modificar pudiendo proporcionarnos una “nueva comprensión” de nuestra experiencia. Esto se produce porque los nuevos aspectos de la metáfora van a otorgar nuevos significados a nuestras actividades pasadas así como a las cotidianas.

La metáfora tiene el poder para crear realidad más que para conceptualizar simplemente una realidad preexistente. Esta idea se apoya en que la metáfora estructura nuestro sistema conceptual y por tanto, influye en nuestra percepción del mundo. De hecho, tal y como nos señala Clerget (2011) existen numerosas expresiones metafóricas relacionadas con la comida propias de cada lengua, como evidencia de la condición simbólica de los alimentos. Por ejemplo, “comer en la mano de alguien”, “se ha comido todos sus ahorros”, “me niego a tragarme eso”...

Por este motivo, apoyándonos en estas pruebas, lo que proponemos con la cocina socioafectiva es que cuando introducimos alimentos en nuestra boca, además de aportarnos las energías necesarias para la supervivencia, podemos connotar y representar metafóricamente esos mismos alimentos dotándole de sentidos emocionales e interpersonales, de manera que contribuyan a nuestra construcción biológica, y también psicológica (alimentar, a la vez el cuerpo y el alma).

Se trata de asumirnos como “comensales creativos” no solo en el sentido al uso de la denominada cocina creativa, sino que aprovechándonos del carácter simbólico del doble acto de preparar un plato de comida y de alimentarnos con él socioafectivamente, nos representamos como una creación personal, o mejor una recreación.

El carácter sinestésico de la relación entre emociones y alimentación: sentir la

comida y comer los sentimientos

Por un lado tenemos que cocinar alimentos lo hacemos solamente los humanos, se trata de una manifestación de nuestra humanidad, ya que la evolución del mismo acto ha hecho que trascienda de lo puramente alimenticio para transformarse en un hecho psicológico superior (perceptivo, intelectual, afectivo y motivacional). Y por otro, tenemos que lo que nos hace en esencia humanos no es solo la capacidad de sentir emociones, sino, fundamentalmente, nuestra potencialidad para darnos cuenta de que sentimos y de que podemos hacer sentir conscientemente a los demás.

“Ergo”, si tanto la gastronomía como la emocionalidad consciente son parte de nuestra “radical” humanidad ¿por qué no establecer una relación entre estas dos cualidades?

Quedándonos a nivel de hipótesis podemos aventurar la relación entre la capacidad de nuestro cerebro para “crear” sabores, olores, texturas y sensaciones integradas y crear sentimientos vinculados a esta percepción creativa. Digo crear y no percibir o sentir, porque como muy bien ha sido estudiado desde las corrientes gestálticas hasta la moderna neurociencia, la percepción es un acto creativo en el que se recibe la información, se procesa sensorialmente y se reconstruye cognitivamente, y el sentimiento implica no solo la vivencia emocional sino experiencia consciente de ello.

De hecho existen evidencias neurocientíficas que establecen una relación entre nuestro cerebro emocional y la gastronomía (“re-comiendo” consultar el texto de Cudeiro, 2012 como referencia bibliográfica de una neurociencia gastronómica), a través de la localización en el sistema límbico de nuestro cerebro, tanto de las funciones relacionadas con el control de las emociones, como de las implicadas en los mecanismos de placer y de recompensa. Tengamos presente que el acto de comer está asociado fundamentalmente al disfrute, a la vez que a la supervivencia, por lo que toda conducta que preserva la continuidad de la especie y a la vez es placentera, tenderá a repetirse y sobre todo, y es lo que a nosotros nos interesa, a teñirse emocionalmente de forma positiva.

Pero además, debemos tener en cuenta que el ser humano es algo más que un ente hedónico, esclavizado por la satisfacción de sus placeres básicos y por la vivencia de su emocionalidad. Nuestro cerebro impulsivo-afectivo se ve complementado, en la evolución de nuestra especie, por el cerebro intelectual a través de la expansión de nuestra corteza cerebral que nos posibilita trascender de los niveles de supervivencia,

para alcanzar niveles más creativos en los que se combinan la percepción, la memoria, la reflexión y la imaginación (Cudeiro, 2012).

De tal forma que como señala el autor de referencia: *“para hablar de placer y emociones debemos referirnos inseparablemente a la actividad del sistema límbico y de la corteza cerebral, fundamentalmente la parte anterior del cerebro, que, a la vez que proporciona control a las acciones más instintivas, nos permite tomar decisiones sobre lo que nos conviene, integrar la información de los sentidos o dar un valor especial a nuestros actos”* (Cudeiro, 2012, 70-71).

El ejemplo literario, llevado al cine, de la novela de Laura Esquivel *“Como agua para chocolate”* bien puede ilustrar esta simbiosis entre emocionalidad, disfrute y gastronomía, a través de la elaboración de los platos de comida para expresar sentimientos y comunicárselos a los otros.

Y esto nos lleva al concepto de sinestesia que nos refiere a la capacidad de vincular experiencias sensoriales, cognitivas y afectivas variadas para generar comprensiones diferentes de un fenómeno. En nuestro caso, desde la propuesta de la psicocina socioafectiva estaríamos hablando de una “sinestesia gastro-emocional”, o lo que es lo mismo “comer los sentimientos” y “sentir los alimentos”.

Cudeiro (2012) nos referencia el caso de una persona que saboreaba las palabras y para el que el nombre de una determinada ciudad estaba asociado a un plato de comida específico. Por tanto, aunque a nivel cerebral pueda entenderse la sinestesia como la consecuencia de una comunicación anómala entre distintas áreas sensoriales, en nuestro caso resulta interesante la posibilidad de asociar sensaciones gastronómicas con experiencias emocionales en las dos direcciones:

- La primera, sentir los alimentos, que ya ocurre cuando desde determinados enfoques de la cocina creativa se enfatiza la intencionalidad del cocinero de transmitir emociones a través de sus propuestas gastronómicas (recordemos la frase de Ferrán Adrià invitando a sus discípulos a cocinar con el corazón).
- La segunda, que es la que más nos interesa a nosotros desde la perspectiva de la cocina socioafectiva, de comer los sentimientos, utilizando la asociación metafórica de los alimentos con un determinado sentimiento, o con una experiencia socioemocional específica.

Si como indica Cudeiro (2012) todos tenemos un poco de sinestésicos y podemos

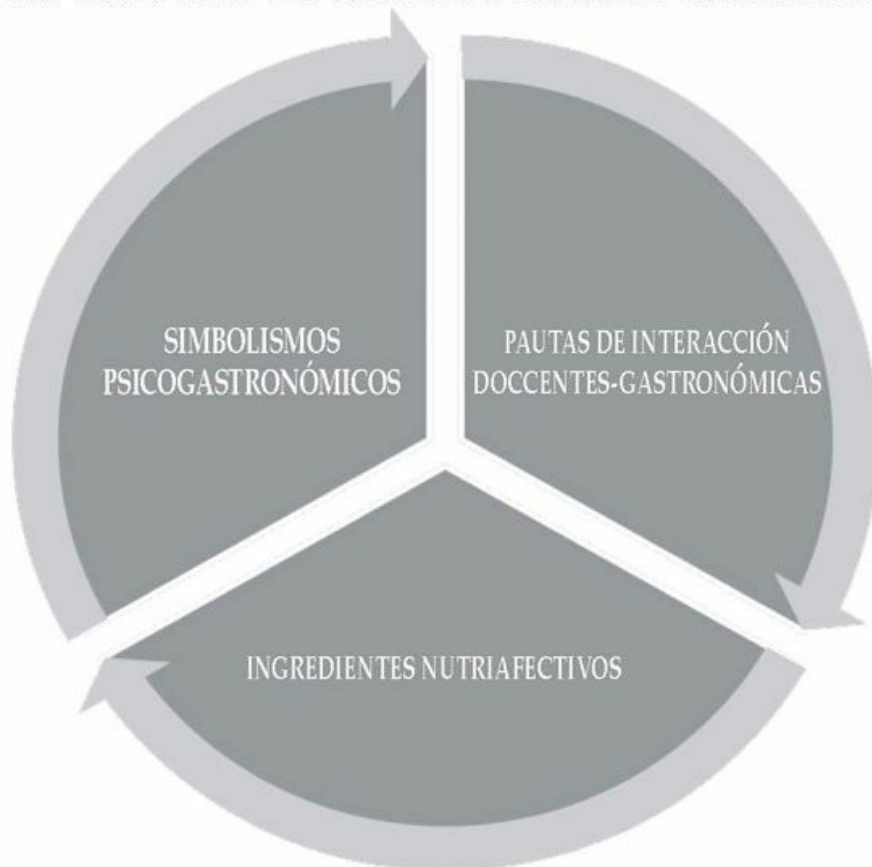
procesar información gastronómica vinculándola, a través del lenguaje, con metáforas sensoriales como el caso de que el “queso parmesano es agudo” o que un “mejillón es resbaladizo”, por qué no abrimos a la posibilidad de comer un trozo de carne con sabor a autoestima, o degustar una ensalada de serenidad, o condimentar con alegría un plato para darle sabor a nuestra vida. Eso es precisamente lo que buscamos con nuestra propuesta metodológica que, a continuación, pasamos a detallar.

Entonces... ¿Qué entendemos por PsiCocina Socioafectiva?

Los componentes metodológicos de nuestra gastronomía para aprender a ser feliz se resumirían en el siguiente gráfico:

Componentes de la psicocina socioafectiva

COMPONENTES DE LA PSICOCINA SOCIOAFECTIVA



Los ingredientes nutriafectivos

Nuestra mente, o mejor dicho su sustrato fisiológico, es la primera consumidora del material nutritivo que trasporta la sangre, ya que como sabemos los gruesos vasos sanguíneos que ascienden al cerebro transportan el 30% más de glucosa y otro 30% más de oxígeno que el resto del cuerpo; por lo que para adquirir esta aportación vital necesitamos ingerir gran cantidad y cualidad de nutrientes, sin los cuales nuestra mente no funcionaría correctamente, afectando a nuestro pensamiento, estado emocional y comportamiento. Es lógico pensar, por tanto, que como indica Akerman (2007), citando a W.D. Currier, profesor de medicina preventiva y nutrición del Mutual Saving Building de California: *“Nuestra manera de pensar, de sentir, de percibir las cosas depende de nuestro estado nutricional”*.

No es mi pretensión realizar una explicación neuropsicológica detallada de nuestro funcionamiento cerebral, pero algo hay que decir para situarnos convenientemente en el tema.

Nuestro cerebro está constituido por una red de neuronas, que no son otra cosa que células nerviosas especiales que se relacionan con otras neuronas. La conexión entre neuronas se llama dentrita. Entre ésta y la neurona con la que se comunica existe un espacio denominado sinapsis a través del cual se envían los mensajes de una neurona a otra. Estos mensajes es lo que llamamos neurotransmisores. Estos mensajeros neuronales están formados en la mayoría de los casos por aminoácidos, que son las unidades químicas que determinan que sea un neurotransmisor u otro. Así, por ejemplo, uno de ellos, la serotonina, que favorece estados de bienestar (por lo que lo llaman el neurotransmisor de la felicidad) está formada por el aminoácido triptófano; o la dopamina, que propicia estados motivacionales positivos, está compuesta por el aminoácido llamado fenilalanina. Para transformar un aminoácido en un neurotransmisor deben intervenir las enzimas del cerebro que dependen para su buen funcionamiento de nutrientes denominados inteligentes, entre los que se encuentran las vitaminas, minerales y algunos aminoácidos especiales (Holford, 2012).

Por simplificarlo aún más: los nutrientes de los alimentos, a través del proceso digestivo, pasan a la sangre y de aquí al cerebro, de tal modo que, tras atravesar la membrana hematoencefálica, son utilizados para la formación de neurotransmisores, que funcionan como mensajeros químicos entre neuronas y que son los encargados de regular procesos mentales fundamentales como el aprendizaje, la memoria o el estado de alerta. Estos

neurotransmisores se forman a partir de sustancias precursoras (aminoácidos) que se obtienen a través de la dieta. De los niveles adecuados de estos mensajeros neuronales dependen nuestra capacidad de concentración, equilibrio emocional, motivación, claridad mental; y por el contrario su déficit determina nuestra irritabilidad, tristeza, falta de memoria, o hipoactividad, entre otras (Ortemberg, 2009).

Resumimos en el siguiente cuadro, elaborado a partir de la información obtenida de Akerman (2007) y Krstinic (2013), la relación entre algunos neurotransmisores y los alimentos a partir de cuyos nutrientes se produce el aminoácido correspondiente:

Cuadro 3: Neurotransmisores y alimentos

NEURO-TRANSMISORES	FUNCIÓN CEREBRAL	SUSTANCIA PRECURSORA	SE OBTIENE DE LOS ALIMENTOS
Acetilcolina	Memoria y otros procesos cognitivos	Colina Fosfatidilcolina	Coliflor, bistec de carne, hígado de res, huevo y nueces
Norepinefrina	Estado de alerta	L-tirosina Fenilalanina	Proteínas de origen animal y lácteos
Serotonina	Estado de relajación y regulación emocional	Triptófano	Proteínas animales y vegetales
GABA	Inhibición y regulación impulsiva	Taurina Glutamina	Leche y productos lácteos
Dopamina	Efecto energético Impulso y vitalidad	Fenilalanina Tirosina	Fruta y verduras

Habría que matizar mucho la información resumen contenida en el cuadro anterior, porque tal y como se ha estudiado no es lo mismo comer primero proteínas que carbohidratos, ya que los efectos sobre el desarrollo de los aminoácidos va a ser diferentes; como también ingerir los alimentos en momentos diferentes del día va influir sobre nuestra “digestión cerebral” de forma diversa.

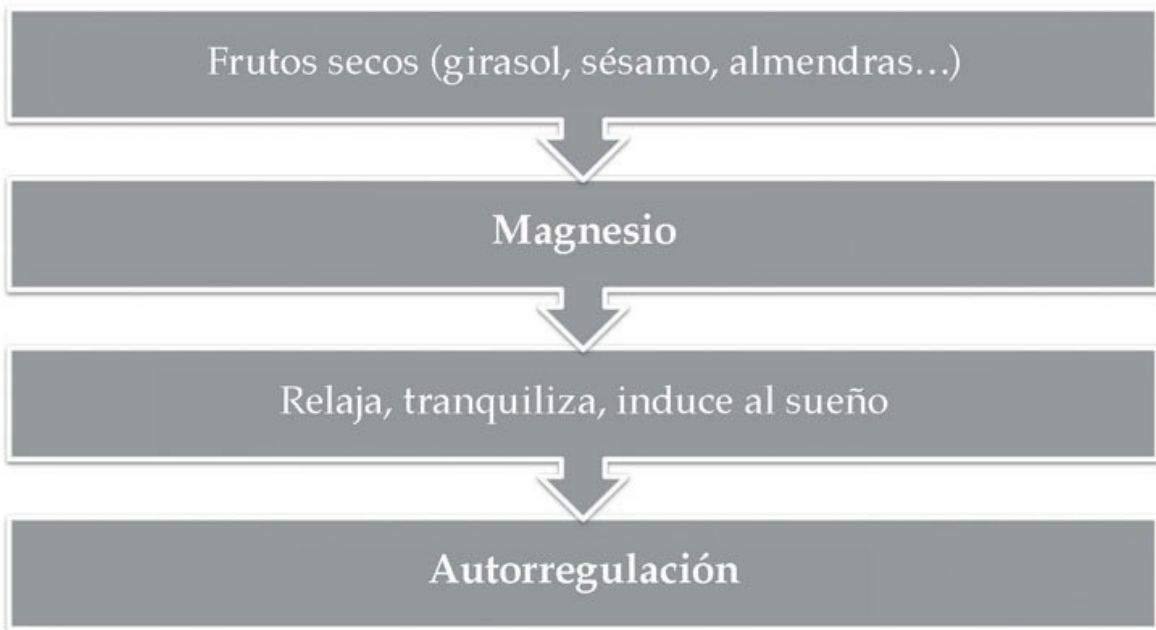
Lo que es indudable es que la comida nos constituye, tanto en el plano biológico como psíquico, y que la alimentación actúa sobre la unidad psicosomática que supone toda persona. Y en el plano afectivo esta influencia alimenticia es más que evidente porque para el surgimiento de las emociones es indispensable la participación de neurotransmisores, y para que estos se formen necesitamos nutrientes específicos (Krstinic, 2013).

Por tanto, podemos asumir, como principio general, que nuestra alimentación condiciona nuestra personalidad, y que, en consecuencia, podemos utilizar la comida como un elemento para influir psicogastronómicamente en nuestra mente, a través de la aportación biopsíquica de cada uno de los alimentos.

Así que, para tenerlo claro, lo que hemos bautizado como **ingrediente nutriafectivo** no sería más que un alimento (sustancia natural o transformada) que al ingerirlo nos aporta los nutrientes necesarios para que nuestra mente funcione de forma adecuada en el plano socioemocional. Lo relevante de este nuevo concepto es, por un lado, la contribución que tiene dicho alimento a la mejora de nuestra personalidad (ya no solo nos nutre biológicamente sino psíquicamente), y por otro, esta es la clave, la vivencia **consciente** de que al introducirlo en una receta de comida con la que elaboramos un determinado plato que posteriormente nos comemos, estamos alimentando a la vez nuestro cuerpo y nuestra mente en su vertiente emocional.

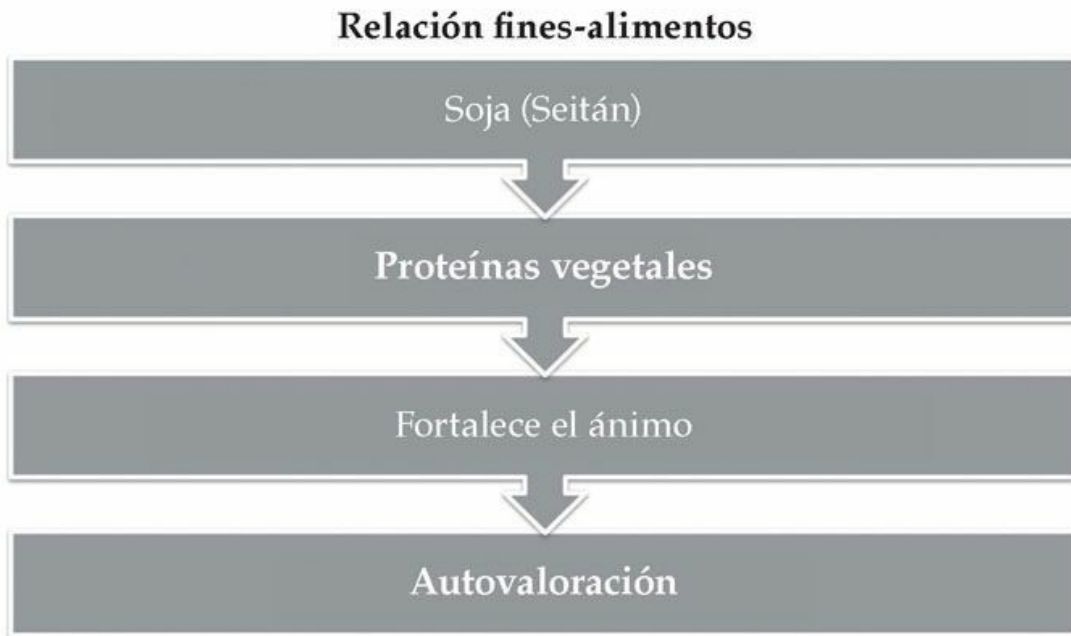
La lógica de estos ingredientes nutriafectivos la podríamos ejemplificar de la siguiente forma:

Relación fines-alimentos



Relación fines-alimentos





Los simbolismos psicogastronómicos

Coincido con Aduriz e Innerarity (2012) que comer no es solo tragar para sobrevivir, porque la comida además de alimento es un símbolo. Es decir, que el acto de alimentarnos además de cumplir la función de satisfacer necesidades biológicas, denota

sentidos relativos a lo que significan para nosotros los alimentos. Por eso como indica Clerget (2011) cuando comemos también tragamos símbolos.

De tal forma que la gastronomía ha trascendido el nivel de la supervivencia, para extenderse a un nivel estético, filosófico y hasta ético, transformando la natura en cultura; o como indican los autores de referencia. *“Lo que se come y cómo se come nunca es un acto neutro de alimentación sino algo que incluye determinadas significaciones, que pueden cambiar, que se comparten en una misma cultura o en los grupos sociales”* (Aduriz e Innerarity, 2012, 35).

Esta dimensión simbólica de la comida la conocen perfectamente los “vendedores de comida”, utilizándola convenientemente a la hora de escenificar la “historia envasada” de cada producto para que los consumidores compremos no solo el alimento en cuestión, sino su “suplemento simbólico” (Aduriz e Innerarity, 2012).

Existe una lógica funcional del acto de alimentarnos asociada a la aportación biológica de cada uno de los nutrientes (proteínas, vitaminas, lípidos, etc.), pero también existe una lógica mental o psicológica en la que codificamos cada uno de esos aportes alimenticios en elementos simbólicos asociados a la construcción sociopersonal de los sujetos.

Los antecedentes de lo que hemos denominado, desde nuestra propuesta de cocina socioafectiva, simbolismos psicogastronómicos los podríamos encontrar en la Psicomagia y en la metodología de las Metáforas Vivenciales.

La Psicomagia es el nombre que Alejandro Jodorowsky da a una técnica terapéutica creada y aplicada por el, y que tiene sus orígenes en el chamanismo, el psicoanálisis y el efecto patético del teatro.

Se basa en la premisa de que el inconsciente toma los actos simbólicos como si fuesen hechos reales, de manera que un acto mágico-simbólico podría modificar el comportamiento del inconsciente, y por consiguiente curar ciertos traumas psicológicos.

Según Jodorowsky, el único lenguaje que aumenta el nivel de conciencia es el lenguaje del arte y de la poesía. Al inconsciente le es más fácil comprender el lenguaje onírico que el lenguaje racional.

Además, una enseñanza no se hace operante, no adquiere toda su fuerza transformadora, hasta el momento que es aplicada. Una toma de conciencia que no es seguida de un acto resulta completamente estéril. Un acto tiene un carácter más concluyente que cualquier palabra. Así un acto psicomágico siempre es una tarea a realizar. Estos son performances

llevados a cabo por el sujeto y que pueden requerir de la ayuda de otras personas para su ejecución.

Lo que se pretende es que el conflicto psicológico que atrapa a la persona en cuestión se realice metafóricamente en el mundo real, y que a través de la representación psicodramática se actúe sobre los supuestos inconscientes que sostienen a las creencias del sujeto, y con las que filtra mentalmente su relación con la realidad.

No voy a entrar en el debate sobre la estatus científico de esta orientación terapéutica, pero lo que sí quiero valorar es su contribución como enfoque alternativo que, independientemente de su nivel de contrastación empírica, nos aporta un acceso de entrada al ámbito introspectivo de las personas y a la posible influencia sobre éste, al menos y no es poco, a través del efecto placebo.

Por otro lado, como otra fuente inspiradora de los simbolismos psicogastronómicos tendríamos a las metáforas vivenciales. Se trata de un recurso metodológico educativo-terapéutico, consistente en la vivencia simbólica de un aspecto socioafectivo del sujeto, con el objetivo de promover cambios y aprendizajes vitales. Su lógica de funcionamiento es triple:

- A nivel cognitivo se trata de de una analogía simbólica que permite comprender la realidad desde una perspectiva alternativa-creativa haciendo “conocido lo extraño”.
- A nivel afectivo permite la accesibilidad emocional porque no provoca resistencias (desactiva defensas), dado que su modo de acceso es indirecto, en paralelo a través de la “antesala” del inconsciente (preconsciente), haciendo “extraño lo conocido”.
- A nivel motivacional-conativo tiene un componente lúdico-comunicativo ya que se trata de un juego mental de carácter simbólico con la realidad, a la vez que moviliza porque transporta significados, favorece la comunicación.

Esta metodología innovadora, de creación propia, la estamos aplicando con resultados muy exitosos en diversos proyectos en los que se pretende desarrollar cambios a tres niveles de profundidad:

- La toma de conciencia de un aspecto socioafectivo del sujeto, en cuanto comprensión profunda más allá de lo puramente cognitivo.
- El reciclaje emocional para dinamizar afectivamente al sujeto de modo que sustituya emociones negativas por positivas.
- La creatividad emocional que implica generar modelos personales alternativos de

vida.

Un ejemplo de metáfora vivencial sería plantear que la falta de autoconfianza es como ser un equilibrista de circo sin tener paso firme, con los ojos vendados, en un día de fuerte viento y lluvia, y sin red de protección. Partiendo de esta analogía se propone un ejercicio de equilibrismo utilizando un banco de gimnasia sobre el que se colocará una cuerda que representará el alambre circense, por el que pasarán los participantes haciendo de equilibristas. En el desarrollo de la dinámica se introducirán condiciones de cómo pasar de un lado a otro, a la vez que se darán indicaciones para que, en la misma actividad, se expresen emociones y pensamientos relacionados con la experiencia de hacer de equilibrista. Con ello lo que se pretende es que se vivencie corporal y psicodramáticamente, a través de la puesta en acción de esta metáfora, lo que supone la baja autoconfianza y se extraigan implicaciones y aplicaciones para mejorar la seguridad en nosotros mismos.

A partir de estas fuentes inspiradoras podemos definir lo que entendemos por simbolismo psicogastronómico. Son representaciones de carácter metafórico asociadas a un elemento, instrumento o procedimiento gastronómico, cuyo contenido se traduce en significados y actos simbólicos, a través de los cuales se toma conciencia y se interioriza un aspecto socioafectivo vinculado con la mejora de la personalidad de quien lo está utilizando.

Entonces globalmente la psicocina socioafectiva sería una alegoría educativa, en cuanto encadenamiento de diversas metáforas que son vivenciadas de manera efectiva a través de la elaboración y alimentación de un plato de comida.

Algunos ejemplos de ellos los resumimos en el siguiente cuadro:

Cuadro 4: Ejemplos de simbolismos de psicogastronómicos

ACCIÓN/UTENSILIO	SIMBOLISMO GASTRONÓMICO-VITAL
ABLANDAR/POCHAR	Mirar las cosas desde otro punto de vista, ceder, empatizar.
BATIR A MANO	Representa el esfuerzo diario y la lucha por conseguir nuestros objetivos.
FUEGO LENTO	Provocamos un cambio lento, a veces las cosas no llegan cuando queremos, poco a poco...
PRECALENTAR EL HORNO	Tener expectativas positivas de éxito. Prepararte para disfrutar. Analizar pensamientos previos a cualquier acción.
MEZCLAR	Unir cosas, emociones, recuerdos... para sacar algo mejor.

CUCHILLO	Elemento peligroso y adverso que reformularemos y utilizaremos como algo positivo.
COLADOR	Con él colaremos y depuraremos todo aquello que necesite discernir entre lo positivo y lo negativo.
CALDERO	Nuestro cuerpo, donde se recogen todas las emociones, pensamientos y acciones que forman nuestro SER.
TAPA	Ponerle cabeza al recipiente de nuestra emociones.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

A mis alumnos y alumnas de Magisterio cuando les explico lo que es un buen maestro les planteo el paralelismo del buen cocinero. Así es, lo que llamo un maestro pasional es aquel que “cocina para alimentar”, traducido por “enseña para que sus alumnos aprendan”. Alimentación y aprendizaje comparten la condición constructiva de la persona. Igual que comemos para desarrollarnos biológicamente, aprendemos para hacer progresar nuestro funcionamiento mental.

En nuestro caso el psicocinero no solo ayuda a preparar unos platos de comida con los que después alimentarse, que también, sino que a través de la relación educativa que establece con los comensales favorece su mejora socioafectiva. Porque al final el que se alimenta, es decir, el que aprende, es el propio alumno, y lo que hace el maestro, o en nuestro caso el cocinero, es ayudar con sus “buenas maneras” educativas a que ese maravilloso milagro de realización sociopersonal se produzca.

Es importante insistir sobre este concepto de “buenas maneras” porque educamos no solo a través de los contenidos que enunciamos o las metodologías que aplicamos, sino fundamentalmente por medio de cómo nos comportamos con nuestros aprendices, de cómo interactuamos cotidianamente con ellos y ellas.

Nuestra manera de dirigirnos, si los valoramos o los devaluamos, si les expresamos respeto o los ridiculizamos; nuestra forma de explicar, si damos orientaciones claras o contradictorias, si ejemplificamos o teorizamos; nuestra predisposición a que el alumnado se exprese libremente, si partimos de sus experiencias o no las tenemos en cuenta y nos sometemos al libro de texto, si fomentamos la libertad de expresión o restringimos su participación, si planteamos preguntas o damos respuestas; nuestro compromiso con el éxito de nuestro alumnado, si damos probabilidades para que alcancen la meta o le ponemos obstáculos en el camino... La opción por una u otra manera de relacionarnos con aquellos a los que ayudamos a aprender, determinará que ese milagro creativo ocurra

o se frustre.

Basándonos en esto, nos planteamos de qué forma el psicocinero puede incidir a través de su acción educativa en la mejora socioafectiva de sus comensales (que no olvidemos que ejercen también como aprendices de cocineros). A la hora de desarrollar la personalidad desde una perspectiva educativa, no solo son importantes las actividades que se realizan, pensamos que es determinante la manera en la que el guía del proceso de enseñanza-aprendizaje interactúa con el destinatario de éste: la forma de plantear las actividades, las indicaciones que se dan durante la realización de las mismas, las valoraciones que se hacen de las respuestas, las expectativas que se muestran.

Las pautas de interacción docente-gastronómicas son comportamientos manifiestos de enseñanza que realiza quien dirige la sesión de psicocina con el objetivo de favorecer la consecución de determinados fines socioafectivos. Dicho de otra forma, las pautas de interacción explicitan lo que tiene que hacer el psicocinero para fomentar en sus comensales determinados contenidos socioemocionales.

En nuestra propuesta partiríamos de unas pautas generales de mejora socioafectiva que se organizan en cinco categorías en función del objetivo que persiguen (Hernández y Muñoz, 2001):

- **Valorar al aprendiz.** Se desarrollarían determinados comportamientos que persiguen promover un contexto de valoración a los sujetos, donde se sientan seguros y en el que puedan generar o expresar sus propias ideas (pautas valorativas).
- **Organizar la información.** Serían aquellas pautas basadas en estrategias de sistematización y efectividad de la tarea o actividad que se desarrolla (pautas organizativas).
- **Fomentar la expresión.** Son conductas docentes que intentan ayudar a manifestar las vivencias, ideas o planteamientos de los miembros del grupo para a partir de ellos ayudar a organizar el pensamiento, tomar conciencia de las situaciones y generar nuevos planteamientos (pautas expresivas).
- **Reflexionar-Generar.** Se refieren a estrategias que pueden ayudar a los miembros del grupo a pensar y profundizar sobre lo que han hecho, hacen o harán; además de ayudar a generar nuevas ideas (pautas reflexivas).
- **Dar probabilidades de éxito.** Se refieren a ofrecer experiencias o generar situaciones exitosas para los miembros del grupo (pautas exitosas).

En el siguiente cuadro resumimos algunos ejemplos de estas pautas:

Cuadro 5: Ejemplos de pautas de interacción docente

CATEGORÍAS GENERALES DE PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE				
PAUTAS VALORATIVAS	PAUTAS ORGANIZATIVAS	PAUTAS EXPRESIVAS	PAUTAS REFLEXIVAS	PAUTAS EXITOSAS
• Generar expectativas de valor • Corregir en privado, elogiar en público • Tono de respeto y aceptación • Valor por lo que se hace	• Dar directrices claras antes y durante la tarea • Informar, ejemplificar, narrar...	• Partir de sus experiencias, opiniones, sentimientos, etc. • Ayudar a expresar y vivenciar de forma individual y grupal	• Ayudar a pensar/ayudar a expresar • Desequilibrar, plantear problemas, retos, dudas...	• Ofrecer probabilidad de éxito • Secuenciar las tareas de lo sencillo a lo complejo • Graduar la dificultad de los retos • Ir paso a paso

De las anteriores extraeríamos las pautas específicas docente-gastronómicas que son indicaciones concretas que el psicocinero puede realizar en el transcurso de la ejecución de la receta o su consumo para fomentar conscientemente algún aspecto psicogastronómico relacionado directamente con un determinado fin socioafectivo. Ofrecemos en un cuadro resumen algunos ejemplos de este tipo de pautas.

Cuadro 6: Ejemplos de pautas de interacción docente-gastronómicas

FIN SOCIOAFECTIVO	PAUTAS DE INTERACCIÓN ESPECÍFICAS
ESTÉTICO-CORPORAL	Insistir en ideas como la alimentación saludable, cuidado personal, higiene, prevención de accidentes...
AUTORREGULACIÓN	Cocinar con tiempo y con calma, de manera relajada y alegre
AUTOCONCIENCIA	Oler, tocar, ver. Ir paso a paso, dándose cuenta de lo que estamos haciendo. En el momento de comer: saborear (masticar despacio) invitar al silencio y a tomar conciencia SENTIR...ESTAR
AUTOVALORACIÓN	Asumir y valorar al cocinero tal y como es, y hacer lo mismo con los productos utilizados y con la receta elaborada: con sus cosas buenas y defectos
AUTOCONFIANZA	Tener expectativas positivas respecto a la conclusión de la receta
AUTONOMÍA	Asumir la autoría en el diseño y desarrollo de la receta. Aunque la receta no sea propia, su recreación y sobre todo la elaboración siempre será personal
RELACIÓN CON LA INSTITUCIÓN	Respeto a las normas y a las personas tanto a la hora de cocinar como en el momento de la alimentación

RELACION CON LOS DEMÁS	Compartir con otros la comida, compartir las recetas, relacionarse, escuchar, trabajar en equipo, distribución de tareas
RELACIÓN CON LA TAREA	Decorar, emplatar, participar, atender, memorizar receta. La importancia de la organización (listado de ingredientes, proceso de ejecución)
REALIZACIÓN SOCIOPERSONAL	Elaborar la receta por anticipado. La importancia de la planificación. Dar un toque personal/creativo a la receta. Disfrutar del “trayecto” y de la comida; también de la compañía.

PRIMER PLATO: PSICOCINANDO



LOS ALIMENTOS DEL CORAZÓN SOCIOAFECTIVO

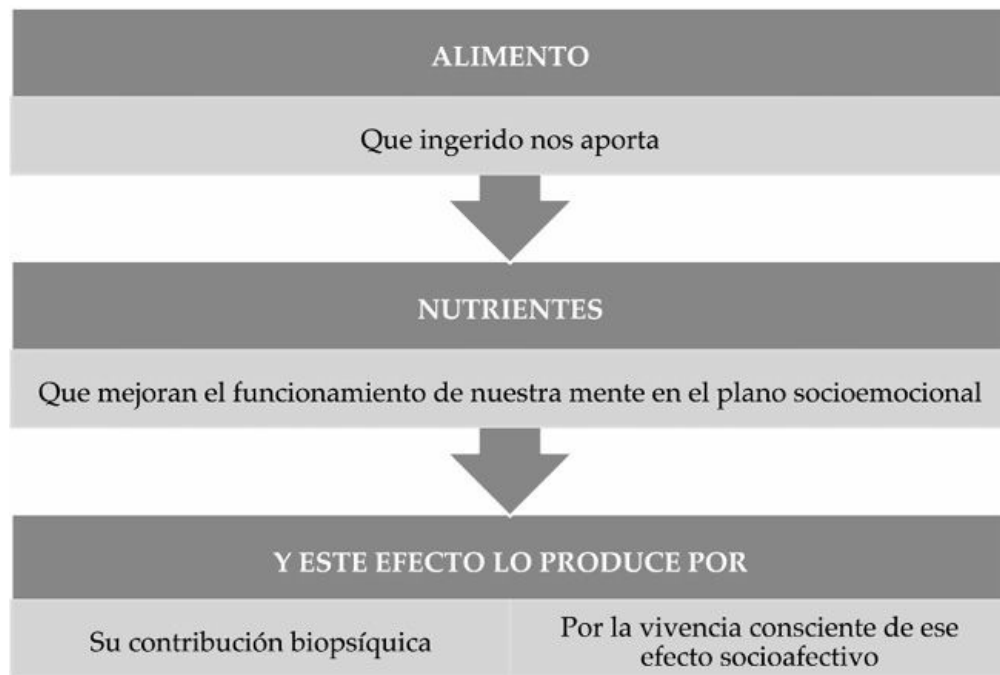
*El sueño es el alimento del alma,
como la comida lo es del cuerpo.
El placer de la búsqueda y de la aventura
alimenta algo muy importante: tus sueños.*
Paulo Coelho (El peregrino de Compostela)

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”
Hipócrates

Picando menudo

Me encanta la expresión “picar menudo”, como una forma de reivindicar el afán por el detalle, por la concreción, por el análisis para posibilitar la síntesis. Pues, ahora toca eso, cortar en trocitos pequeños nuestra propuesta metodológica para hacerla más “cocinable”, para entender de manera operativa la lógica de cada uno de sus componentes, a fin de poder ser aplicados correctamente y alcanzar la meta de la mejora socioafectiva de los comensales (recuerden, que a la vez cocineros).

Por recapitular, rescatemos gráficamente lo que definimos en el capítulo anterior como ingrediente nutriafectivo.



A partir de aquí, podemos comprender mejor la contribución concreta de cada uno de los elementos que constituyen la definición. Por un lado tenemos los nutrientes, entendidos como las sustancias químicas que contienen los alimentos y que permiten al organismo obtener energía para mantener el funcionamiento de los procesos vitales, formar estructuras corporales para el crecimiento del organismo y la renovación de estructuras dañadas, y también regular los procesos metabólicos (Akerman, 2007). Y asociados a estos estarían los alimentos que serían los productos naturales o transformados con los que prepararemos nuestra receta socioafectiva, y que al ingerirlos nos aportarán los nutrientes que, asumidos conscientemente, contribuirán a nuestra mejora socioemocional.

Por otro lado tendríamos los fines socioafectivos, que son el conjunto de características generales que definirían globalmente el tipo de persona a construir. Cada una de estas categorías han de ser concebidas como objetivos formativos para el desarrollo sociopersonal. Dichas finalidades están asociadas al modelo de persona que se persigue con esta propuesta educativa; por tanto, cada una de ellas son notas definitorias de la persona ideal que se aspira alcanzar a través del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Nuestro modelo psicoeducativo para el desarrollo sociopersonal (Rodríguez, 2011) gira en torno a un eje central vivencial que los psicólogos humanistas denominaron YO, que se concibe como centro integrador consciente de nuestra identidad psicológica y

expresaría la singularidad y la originalidad del individuo. Este “tuétano psicológico” pone de relieve el protagonismo del sujeto, desempeñando un papel activo en la dinámica de su propio desarrollo y cambio personal.

En el siguiente cuadro resumimos los 10 fines socioafectivos que constituyen nuestro modelo:

Cuadro 7: Definición de fines socioafectivos

FINES	DEFINICIÓN
ESTÉTICO-CORPORAL	Disfrute y cuidado del propio cuerpo tanto en lo referido a la salud física como a su dimensión estética.
AUTORREGULACIÓN	• En lo que respecta a los impulsos y necesidades (autocontrol) supone la capacidad para modular, controlar y diferir los propios impulsos y necesidades. • En lo que se refiere a lo emocional (ajuste emocional) implica el equilibrio y satisfacción con las propias emociones y sentimientos.
AUTOCONCIENCIA	Estaría compuesta por tres aspectos: 1) La <i>retroalimentación emocional</i> 2) El <i>autoconocimiento del yo</i> 3) La <i>honradez emocional y la coherencia personal</i>
AUTOVALORACIÓN	La capacidad del sujeto para valorar su propio “yo” y sus posibilidades personales de un modo constructivo.
AUTOCONFIANZA	Supone confiar en nuestras capacidades, tener la seguridad de ser capaz de producir el resultado deseado.
AUTONOMÍA	La soberanía y protagonismo del propio “yo”.
RELACIÓN CON LOS DEMÁS	El estilo cuantitativo y cualitativo de interactuar con los otros (sociabilidad).
RELACIÓN CON LA INSTITUCIÓN	La forma de relación con cualquier institución de carácter social, en el caso del alumnado particularmente con la escolar y con las normas de ésta.
RELACIÓN CON LA TAREA	Todo lo relacionado con la motivación, la dedicación y la ejecución hacia el aprendizaje y hacia la realización de las tareas escolares. Ajuste, implicación y desarrollo adecuado de la tarea.
REALIZACIÓN PERSONAL Y SOCIAL	Supone la capacidad y la motivación por construir un proyecto de mejora personal, y en su vertiente social implicaría el compromiso con una persona o personas para realizar un determinado proyecto sea de tipo interpersonal o de mejora social.

En los siguiente cuadros, elaborado a partir de Akerman (2007), Ortemberg (2009) y Holford (2013), expresamos la correspondencia entre nutrientes, alimentos y fines, teniendo en cuenta la definición de aquellos y la delimitación de las funciones que cumplen. Se introducen, además, los fines socioafectivos que estarían asociados a los efectos emocionales que los nutrientes en cuestión provocan al ser ingeridos.

Cuadro 8: Nutrientes, alimentos y fines socioafectivos

NUTRIENTE: HIDRATOS DE CARBONO	
¿QUÉ SON?	Compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Son el combustible que posibilitan el funcionamiento del organismo, y particularmente del cerebro, que consume el 40% de los hidratos que consumimos. Los mejores son aquellos que liberan la energía de manera constante y paulatina.
¿PARA QUÉ SIRVEN?	Los hidratos solubles (monosacáridos y disacáridos): Proporcionan energía a nuestro cuerpo. Tienen un efecto ahorrador sobre otros nutrientes. Regulan las funciones gastrointestinales. Los hidratos no digeribles (la fibra): absorbe el agua, favoreciendo la velocidad del tránsito intestinal, y absorbe el colesterol de la dieta y disminuye su nivel en sangre.
¿QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?	Monosacáridos ++ glucosa (frutas y hortalizas), fructosa (frutas y miel), galactosa (leche). Disacáridos: Sacarosa (caña de azúcar y remolacha azucarera), lactosa (leche), maltosa (malta y cebada). Polisacáridos: Moléculas complejas que no son dulces ni solubles en agua (almidón, glucógeno, celulosa, pectina, ágar). Papas y batata. Cereales y derivados (harinas, pan, pasta). Vegetales ricos en almidón (castaña, plátano).
FINES SOCIOAFECTIVOS ASOCIADOS: Autoconfianza, Autorregulación y Relación con la Tarea.	

NUTRIENTE: LÍPIDOS	
¿QUÉ SON?	Se trata de un conjunto diverso de compuestos de los cuales nos interesan especialmente por su influencia sobre el funcionamiento cerebral: los ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6), los triglicéridos, el colesterol y los fosfolípidos.
¿PARA QUÉ SIRVEN?	Los triglicéridos representan la mayor parte de las grasas que tomamos. Sus funciones son: suministrar energía, aportan ácidos grasos esenciales, tienen un efecto ahorrador de nutrientes (sobre todo proteínas), favorecen la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), contribuyen en el sabor de cada alimento y logran un efecto saciante. Los ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6), que se han de aportar a través de la dieta, intervienen directamente en la transmisión nerviosa y en la regulación de la tensión arterial y el equilibrio hídrico. El colesterol forma parte de las membranas celulares (pero sin exceso). Además es precursor de los ácidos biliares, de la vitamina D y de las hormonas esteroideas. Los fosfolípidos son las grasas “inteligentes” del cerebro, ya que ayudan a fabricar la mielina que reviste a todos los nervios, por lo que favorece que la señal neuronal llegue correctamente al cerebro.
¿QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?	Omega 3: Linaza, cáñamo, calabaza, nuez, salmón, pescado azul (caballa, sardina, atún, arenque, anchoas), algas marinas, huevos. Omega 6: cereal, girasol, sésamo, carne, productos lácteos, huevos, calamares. Colesterol “bueno” (LAD y HDL): alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados antioxidantes (aceite de oliva, aguacate, almendras), frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.), semillas (sésamo, girasol, calabaza, etc.), zanahorias, albaricoques, calabaza o zapallo y brócoli. Fosfolípidos: Huevos, vísceras, sesos, la lecitina.
FINES SOCIOAFECTIVOS ASOCIADOS: Autoconciencia, Autorregulación, Autovaloración y Autoconfianza.	

NUTRIENTE: PROTEÍNAS Y ENZIMAS	
¿QUÉ SON?	Las proteínas son sustancias constituidas por aminoácidos. Los enzimas son moléculas de proteínas.
¿PARA QUÉ	Funciones de las proteínas: plástica y estructural, reguladora de hormonas y neurotransmisores, defensiva en las inmunoglobulinas de la sangre, de transporte, y energética (supliendo hidratos y grasas).

SIRVEN?	Los enzimas facilitan y aceleran las reacciones químicas en el organismo, por lo que ayudan a digerir los alimentos (sobre todo de las proteínas).
¿QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?	Proteínas de origen vegetal (en menor cantidad y con menor proporción de aminoácidos): cereales, pan, pasta y arroz. Proteínas de origen animal: carnes, pescados, huevos, leche y derivados lácteos.
FINES SOCIOAFECTIVOS ASOCIADOS: Autoconciencia y Autorregulación.	

NUTRIENTE: VITAMINAS	
¿QUÉ SON?	Son las sustancias encargadas de activar los enzimas para que se provoquen las reacciones químicas de la vida (la chispa que enciende el fuego).
¿PARA QUÉ SIRVEN?	Sin su participación la nutrición no se podría desarrollar ya que activan la oxidación de la comida, las operaciones metabólicas y facilitan la utilización y liberación de la energía proporcionada a través de los alimentos. Además protegen a las células de las agresiones. Liposolubles (se disuelven en grasa, no en agua): Vitaminas A, D, E, K. Vitamina A: Crecimiento, desarrollo óseo y reparación de tejidos. Desempeña un papel fundamental en la visión. Estimula las funciones inmunes. Vitamina D: Crecimiento de huesos y dientes. Fortalece sistema inmune y previene infecciones. Regula el sistema nervioso. Vitamina E: Acción antioxidante y regula las emociones. Vitamina K: Su carencia provoca hemorragias. Hidrosolubles: Vitaminas del grupo B y C. Vitamina B1: Influye en mecanismos de transmisión nerviosa. Vitamina B2: Crucial para la producción de energía en el organismo. Otra de sus funciones consiste en desintoxicar el organismo de sustancias nocivas, además de participar en el metabolismo de otras vitaminas. Vitamina B6: Esencial en el metabolismo de los ácidos grasos. Su carencia produce apatía, depresión, mareo y debilidad muscular. Vitamina B9: Regulador hormonal y fortalece el sistema nervioso. Vitamina B12: Coenzima de diversas reacciones enzimática. Ayuda a vencer el desánimo y el abatimiento. Antiestrés. Vitamina C: Papel antioxidante y enzimático. Regula las emociones.
¿QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?	A: albaricoque, melón, melocotón, mandarina, naranja, plátano, nispero y ciruela. Hígado de pescado, de buey, de ternera y de cerdo. Espinacas, zanahorias, brócoli, achicoria, calabaza amarilla, maíz amarillo. Levaduras, mantequilla, quesos. B1: Levadura, carne de cerdo, legumbres secas, pan integral, yema de huevo, harina de maíz, cacahuets, nueces. B2: Hígado de cerdo, de ternera, de buey. Quesos, jamón crudo, setas frescas, carne, huevos, almendras, pescado, leche y legumbres. B6: Levadura, harina integral, huevos, hígado, pescado, carne con nervio. Semillas de cacahuete, de soja. Papas, espinacas y legumbres. B9 (ácido fólico): Levadura de cerveza. B12: Hígado, riñones (especialmente crudos), pescados, huevos, quesos fermentados. C: fresa, frambuesa y fresón, naranja, pomelo y limones, melón, piña, albaricoque, melocotón y plátano, manzanas, tomates, berzas, pimientos, patatas, perejil, nabos, espinacas. D: Aceite de hígado de pescado, pescado de mar, yema de huevo, leche y derivados. E: Aceite de semillas, de grano, de maíz, de girasol. Espinacas, lechuga, hojas verdes en general y yema de huevo. K: Hojas verdes, espinacas, coles, tomates, guisantes, hígado de buey, huevos.
FINES SOCIOAFECTIVOS ASOCIADOS: A = Autoconfianza, B1 = Autoconciencia y Autorregulación, B2 = Autorregulación y Autoconfianza, B6 = Autorregulación, B9 = Autorregulación, B12 = Autorregulación, C = Autorregulación y Autoconfianza, D =	

NUTRIENTE: SALES MINERALES	
¿QUÉ SON?	Macrominerales o macroelementos: azufre, calcio, fósforo, sodio, cloruro, magnesio y potasio. Los microelementos u oligoelementos: hierro, cinc, cobre, manganeso, flúor... En general son sustancias hidrosolubles que contribuyen a mantener las constantes vitales.
¿PARA QUÉ SIRVEN?	Necesarias para el crecimiento, la conservación y la reproducción. Participan en la formación de hemoglobina y tejidos (azufre, magnesio, hierro), refuerzan los huesos (calcio, flúor, fósforo, magnesio), ayudan a repartir de forma equilibrada el agua y la sangre (potasio, sodio, cloruro) y son importantes en la fabricación y síntesis de las hormonas. Particularmente: el sodio regula el impulso nervioso y el control de la contracción muscular; el potasio mejora la atención y, junto al calcio, participa en la regulación de la actividad neuromuscular, además promueve el crecimiento celular y determina la formación de glucógeno y el desarrollo muscular; el calcio regula la liberación de neurotransmisores, enzimas y hormonas proteínicas, es necesario para controlar la transmisión nerviosa y el ritmo cardíaco por lo que es un tranquilizante natural (relaja e induce al sueño); el magnesio es un factor de calcificación ósea antagónico del calcio, participa en las funciones de contracción muscular y excitabilidad nerviosa, y junto con el calcio regula la contracción muscular y la transmisión nerviosa a nivel cardíaco, también tiene propiedades sedantes; el hierro es fundamental en el sistema de transporte del oxígeno a través de la sangre y los tejidos y juega un cierto papel en la respuesta inmune, da energía y mejora el ánimo y la resistencia física, interviene en el aprendizaje y la memoria; el fósforo es el alimento del cerebro, favorece la agilidad mental, la concentración y aumenta la resistencia física; la carencia de cinc aparece asociada a diversas enfermedades mentales (esquizofrenia, depresión, ansiedad...) y está vinculado con la producción de serotonina, y el manganeso, si es deficitario, está asociado a insomnio, intranquilidad y actividad no productiva.
¿QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?	Magnesio: cereales integrales, legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde. Manganeso: semillas, nueces, cereales, plátano y piña Hierro: Almejas, cereales integrales, vísceras, legumbres, vegetales verdes y carnes. Calcio: quesos, sardinas en aceite, almendras, avellanas, cigalas, langostinos, gambas, yogur, higos secos, garbanzos, lácteos, pistachos, judías blancas, almejas, berberechos... Fósforo: quesos, sardinas, chocolate, huevos, yogur y carnes. Potasio: fruta fresca, papas, aguacate, cítricos y las semillas. Sodio. Alimentos con alto contenido de sodio: Pescados en conserva, jamón crudo, aceitunas, embutidos, manteca y margarina (con sal), pescados en lata, quesos, verduras y leguminosas en conserva, pan blanco, mariscos, snacks salados, carne de hamburguesa. Con bajo contenido en sodio: Pastas de harina de trigo, mermeladas y jaleas, arroz, frutas, harina de Trigo, papas. Cinc = semillas, nueces, germen de cereales, carnes y pescados, ostras y marisco en general.
FINES SOCIOAFECTIVOS ASOCIADOS: Calcio = Autorregulación, Fósforo = Autoconciencia y Autoconfianza, Hierro = Autovaloración y Autoconfianza, Manganeso = Autoconciencia y Autorregulación, Magnesio = Autorregulación, Potasio = Autoconciencia, Cinc = Autorregulación.	

NUTRIENTE: AGUA	
¿QUÉ SON?	Somos agua y no podemos sobrevivir sin ella.
¿PARA QUÉ SIRVEN?	La importancia del agua no solo está ligada a su aportación particular en cuanto elemento de hidratación, sino al equilibrio entre ella y las sales minerales, especialmente con el sodio, potasio, calcio, magnesio, cloruro, carbonato...
¿QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?	A parte del mismo elemento que debe ser ingerido en la misma proporción que se elimina, los alimentos que pueden complementar este aporte son: Sandía, acelga, lechuga, tomate y melón.

Con esta información estamos en disposición de establecer, en algunos de los fines socioafectivos, un listado de alimentos con su correspondiente contribución biosíquica, en función de los nutrientes que contienen. Además para cada fin especificaremos las correspondientes pautas docentes-gastronómicas que el psicocinero puede utilizar a la hora de promover, a través de su interacción con los comensales (recuerden, a la vez que cocineros), el desarrollo del fin en cuestión.

Hemos de advertir que la correspondencia entre fines y alimentos solo será posible en aquellos cuyo contenido esté asociado a un efecto socioafectivo potencial de los alimentos. Este será el caso de los fines: estético-corporal, autorregulación, autoconciencia, autovaloración, autoconfianza y relación con la tarea; porque, como argumentaremos, determinados nutrientes tienen efectos biopsíquicos relacionados con los aspectos que definen a cada uno de ellos. Sin embargo, con respecto a otros fines como la autonomía, la relación con los demás o con las instituciones, o la realización personal y social, no se tienen pruebas de nutrientes que provoquen consecuencias socioemocionales relacionados directamente con estos. Por tanto, para ellos solo ofreceremos pautas específicas con las que promover educativamente dichos fines en el contexto de elaboración y consumo de una receta de cocina.

Fines educativos, ingredientes nutriafectivos y pautas de interacción docente-gastronómicas

Fin: estético-corporal (El cuerpo inteligente)

¿Qué es?

Somos cuerpo antes que nada y debemos cuidarlo, en el plano biológico y estético, para garantizar la plataforma desde la que catapultarnos hacia el bien preciado de nuestra felicidad.

Por eso este fin hace referencia al disfrute y cuidado del propio cuerpo tanto en lo referido a la salud física como a su dimensión estética. Incluiría acciones educativas orientadas a mejorar el bienestar y salud corporal, y el gusto por el cuidado estético personal.

Aspectos tales como la promoción de hábitos alimenticios, el ejercicio físico, el descanso, la prevención y superación de enfermedades, la vida sana en cuanto la evitación de

hábitos insalubres y accidentes.

Relevancia especial tiene la inclusión de los aspectos relacionados con el gusto y el cuidado de la estética personal, dado que es una dimensión sustancial de la identidad personal de los individuos a la hora de expresarse corporalmente.

Traducción nutriafectiva

Según indica Holford (2013) resulta “*estúpido*” establecer una línea divisoria entre mente y cuerpo, ya que las manifestaciones emocionales y cognitivas son la extensión directa de un conjunto de interconexiones cerebrales, que a su vez dependen de un suministro óptimo de nutrientes para su adecuado funcionamiento. Mente-cuerpo-alimentación se constituyen, por tanto, en nuestro trinomio de referencia, que en el caso de este fin están vinculados por aspectos tales como la salud, el bienestar físico y el cuidado estético.

Los contenidos gastronómicos asociados a este fin serían aquellos que tradicionalmente se han difundido como asociados a los beneficios que sobre la salud tiene una “buena alimentación”. Como ya existen excelentes manuales y abundante bibliografía a este respecto, nosotros aquí nos vamos a limitar a ofrecer, a modo de resumen, un texto extraído de Adriá, Fuster y Corbella (2010) quienes, en un magnífico ejercicio de síntesis significativa, nos aportan un decálogo “incompleto” donde aportan una serie de recomendaciones saludables para nuestro cuerpo. “*Decálogo para disfrutar de una alimentación sana:*

1. *No pierdas la visión de conjunto. No te obsesiones por comer bien cada día, preocúpate por comer bien cada semana.*
2. *Los alimentos no son el enemigo. No hay alimentos buenos y malos, hay maneras buenas y malas de comerlos. Si controlas cómo comes, controlarás qué comes y cuánto comes.*
3. *Come vegetal más que animal. Las dietas más saludables son ricas en productos de origen vegetal y bajas en azúcar, sal y grasas animales.*
4. *Sé animal más que vegetal. Los animales se mueven, las plantas no. Practica actividad física.*
5. *No pienses peso, piensa salud. No te fijas objetivos imposibles. Corregir el peso siempre mejora la salud aunque no tengas silueta de modelo.*
6. *No dejes que decidan por ti. Si has dejado tu relación con los alimentos en manos de una industria que vela más por sus beneficios que por tu salud, recupera el*

control de lo que comes.

7. *Niños a la cocina. Enseñar a los niños a conocer y a preparar los alimentos es sentar las bases de una alimentación sana para toda la vida.*
8. *Pienso, luego como. Mírate en el espejo interior. Piensa si hay algo que te induzca a comer mal y cómo puedes arreglarlo.*
9. *Desayuna bien. Empieza bien el día: un buen principio es el principio de un buen final.*
10. ...” (Adriá, Fuster y Corbella, 2010, 339-340).

Otro aspecto relacionado con este fin tiene que ver con la influencia de la alimentación sobre la dimensión estética. Se trata de un tema delicado ya que está tremendamente afectado por aspectos culturales, económicos y hasta ideológicos, que en su extremo “oscuro” nos pueden llevar al ámbito de la patología vinculada a los trastornos alimentarios.

Sin poder entrar a profundizar sobre los aspectos psicopatológicos asociados a la alimentación, porque lo delicado y complejo del tema requeriría mayor extensión, sí que es pertinente la reflexión sobre aquellos aspectos de nuestra afectividad que inciden en nuestra estética corporal.

Según Clerget (2011) nuestras emociones actúan directamente sobre nuestro peso favoreciendo o impidiendo el almacenamiento de grasas, y propone para el estudio de esta influencia el concepto “*sobrepeso emocional*”. De tal modo que afirma que engordar no es solo una cuestión de calorías sino también de emociones, ya que éstas afectan a la elección de los alimentos, a los comportamientos alimentarios y al almacenamiento de grasas.

Este enfoque coincide con el nuestro al asumir que el alimento no es solo un material constructivo o un combustible para nuestro cuerpo, sino que se constituye en un elemento importante del sistema socioafectivo. Y esto en dos direcciones: de la emociones hacia el cuerpo, y de éste a nuestro mundo socioemocional (Clerget, 2011). Así, por ejemplo, nuestras emociones influyen sobre nuestro aspecto condicionando nuestro porte físico y nuestra manera de vestirnos. Si estamos alegres elegiremos prendas con colores vivos y nuestra corporalidad expresará ese estado de ánimo positivo, mientras que si estamos tristes nuestra comunicación corporal será coherente con esos sentimientos (hombros caídos, mirada gacha...) y el gris/negro primará en nuestra

vestimenta.

Pero la dirección inversa también se da, ya que la apariencia que tengamos puede influir sobre nuestra emocionalidad. La autopercepción y las miradas de los demás tienen en general, aunque en algunas épocas vitales especialmente (me refiero a la adolescencia), una potencia tremenda a la hora de vivenciar emociones. Los juicios que establezcamos sobre nuestra corporalidad, si nos vemos gordos o flacos, fuertes o frágiles, son flechas que inciden en la diana de nuestro bienestar/malestar emocional.

Aunque esto, como sabemos, tiene un alto componente cultural ya que en épocas pasadas ser un hombre grueso era signo de salud y fortaleza, y una mujer gorda era expresión de belleza y fertilidad. Hoy en nuestro contexto occidental la obesidad es igual a debilidad, mala salud y problemas estéticos, lo que lleva asociado frustración y malestar emocional. ¡Curioso!

En todo caso, desde el punto de vista nutricional existirían algunos alimentos que favorecen aspectos de la salud que se vinculan con nuestra estética personal. Por ejemplo, tendríamos una serie de nutrientes que retrasan el envejecimiento. Concretamente serían de dos grupos: los fitoquímicos y los antioxidantes.

- Entre los fitoquímicos tendríamos a los carotenos (tomate, perejil, naranja, pomelo rosado, espinacas), los licopenos (tomate y ají), los flavonoides (té negro y té verde, vino, cacao, ciruelas, manzanas, naranjas, fresas, espinacas) y los fitoestrógenos (soja, semillas de lino, brócoli).
- Entre los antioxidantes tenemos los alimentos ricos en vitaminas C, E, A (cítricos y frutas en general, y aceites vegetales); los polifenoles (uva, tomate, berenjena, pimiento) y el selenio (pan, cereales, pescado).

Algunas investigaciones sugieren que ingerir alimentos como el brócoli, col, repollo, al igual que otras plantas de la misma familia, protege la piel de agresiones externas. Como también las nueces, el maní, las almendras y los frutos secos en general aportan sustancias nutritivas para el cutis.

La avena tiene beneficios para la piel ya que la fibra que contiene colabora con la eliminación de toxinas, así como el aguacate aporta grasas sanas y desintoxicantes que le van muy bien a nuestra epidermis.

Algunas recomendaciones para mantener una piel sana serían: comer cereales y una amplia variedad de frutas y vegetales, sobre todo aquellos de color verde intenso y

naranja; elegir alimentos ricos en calcio (leche descremada y productos lácteos); e incluir carnes rojas, pescados y aves, pero retirando las pieles donde está depositada la grasa

Pautas de interacción docente-gastronómicas

En cuanto a las pautas de comportamiento educativo que podríamos ejecutar, en el contexto de la elaboración de una receta de comida, para promover este fin estético-corporal, algunas de ellas podrían ser las siguientes:

- Reforzar los comportamientos de alimentación sana que manifiesten los cocineros-comensales durante el proceso de elaboración de la receta (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *¡Muy bien! Vamos por buen camino. Hemos elegido para este postre productos sanos como son las frutas de temporada, azúcar morena o miel. ¡Qué rico todo!*
- Dar indicaciones específicas sobre la prevención de accidentes durante la realización de la receta (pauta organizativa).
 - Por ejemplo: *Prestemos atención. Cuando utilicemos la sartén u otro caldero con asa que sobresalga de la cocina, siempre, siempre, debemos poner el mango orientado hacia dentro, para así evitar tropezarnos con ella y producirnos una posible quemadura.*
- Hablar grupalmente sobre el efecto de la alimentación en la estética personal (sobrepeso...) y sobre el problema de los trastornos alimentarios (pauta expresiva).
 - Por ejemplo: *¿Alguien se ve gordo? ¿Cómo nos sentimos cuando nos vemos así? ¿Por qué cuando queremos insultar a alguien lo llamamos gordo? ¿Cómo nos sentiríamos si nos llamasen gordo? Reflexionemos sobre las implicaciones que tiene sobre nuestra alimentación.*
- Orientar a las cocineras-comensales para que reflexionen sobre la elección de alimentos saludables a la hora de elaborar la receta socioafectiva (pauta reflexiva).
 - Por ejemplo: Plantear interrogantes como *¿Saben qué es la comida basura? ¿Cuánto y cuando consumen? ¿Qué piensan sobre ella? ¿Qué diferencias ven con la comida que acabamos de hacer? ¿Porque esta receta no es comida basura?* Y luego se puede generar un debate sobre los beneficios de la comida sana (verduras, frutas...).
- Ofrecer orientaciones (de menor a mayor dificultad) sobre la higiene personal antes, durante y después de la elaboración de la receta socioafectiva (pauta exitosa).

- Por ejemplo: *Siempre nos lavaremos las manos antes de empezar a manipular los alimentos; las uñas cuanto más cortadas mejor, pues son un espacio muy cómodo para las bacterias; cuando nos mojemos las manos las secaremos con un paño limpio...*

Fin: autorregulación (El yo equilibrado)

¿Qué es?

Coincido con los que han expresado que el más irracional de los supuestos es postular que las personas deben comportarse de modo racional y no emotivo, porque como ha fundamentado la neurociencia: la razón sin corazón es mitad de humanidad; pero, efectivamente, la emoción sin inteligencia es un afecto inválido.

Este fin recogería en parte la potenciación de lo que se ha definido como inteligencia emocional. Pretende que nos asumamos como dueños de nuestros propios actos y no como esclavos de los impulsos y emociones, ese ámbito caliente y subterráneo de nuestra personalidad que algunas teorías han responsabilizado de ser la esfera que nos influye de manera latente o inconsciente.

Esta capacidad presenta dos componentes:

- **Autocontrol impulsivo**, que implica la capacidad para modular, controlar y diferir la satisfacción de los propios impulsos y necesidades. Conlleva reflexividad (pensar antes de actuar), tolerancia a la frustración y capacidad de superación de problemas.
- **Ajuste emocional**, que implica la satisfacción y el equilibrio con las propias emociones y sentimientos. Que el sujeto sea capaz de vivir su experiencia personal con alegría, serenidad, bienestar psicológico y responsabilidad, para que así se sienta moderadamente satisfecho. Supone, por ejemplo, regular el miedo (valentía vs. temor), la tristeza (alegría vs. tristeza), la culpa (responsabilidad vs. intra/extrapunición), la ansiedad (tranquilidad vs. excitabilidad), y el dolor (bienestar psicológico vs. malestar), entre otras emociones.

Traducción nutriafectiva

Debemos anticipar que este fin va a concentrar la mayor parte las aportaciones alimenticias a nuestra experiencia socioafectiva, ya que casi todas las contribuciones más actuales enfatizan el estrecho vínculo entre nuestro funcionamiento emocional y los efectos de determinados nutrientes. Dado que la autorregulación, por definición, busca el equilibrio con las propias emociones, es lógico que en este apartado encontremos mayor

“conduto” afectivo (este término, en el español de Canarias, se asocia al alimento de mayor sustancia nutritiva).

Aunque resulte excesivo el “nutricionismo emocional” que defienden los autores de referencia (Akerman, 2007; Ortemberg, 2009; Bradford, 20011; Holford, 2013; Krstinic, 2013), en nuestro caso nos interesa este enfoque en cuanto asumir la relación que existe entre nuestra manera de pensar y de sentir, y lo que comemos. De modo que aprovechando esta interconexión entre el funcionamiento de nuestra mente y la bioquímica de nuestro cuerpo, podemos utilizar el pretexto alimenticio para establecer una influencia psicoeducativa que mejore la personalidad de los comensales-cocineros.

Según indica Akerman (2007) los mejores alimentos para las emociones son aquellos que contienen silicio (el té cebada o el salvado de trigo) y el fosfato (harina de maíz, quesos y productos lácteos).

También es importante para una dieta que nos ayude a autorregularnos la presencia de alimentos con ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6 en proporción equilibrada. Si bien la dieta convencional ya introduce el omega 6, es importante garantizar una alimentación con omega 3 a través de introducir los aceites de semilla, los pescados azules (salmón, atún, caballa y sardina).

Las proteínas contenidas en alimentos de origen animal, particularmente en el hígado y los mariscos, contribuyen a la regulación del estado de ánimo. Además una dieta rica en carbohidratos (papas, arroz, harinas, leche, cereales) ayuda a calmar la ansiedad (Akerman, 2007).

El agua debe tenerse en cuenta como el alimento universal de las emociones (Krstinic, 2012) ya que las células nerviosas se componen de grasa y agua, por tanto se trata de un nutriente que participa estructuralmente del funcionamiento cerebral, con funciones de regulación y equilibrio.

Selinger (2009) plantea que favorecer la digestión de los alimentos puede contribuir a mejorar los procesos de autorregulación emocional. Me viene a la memoria el anuncio de la marca de cereales y la pareja irritada en un ascensor a la que se le recomienda consumirlos para mejorar su relación. De tal modo que una dieta conformada por alimentos ricos en fibra (cereales integrales, frutas, verduras y hortalizas), así como el polen dada sus propiedades estimulantes de las funciones digestivas e intestinales, contribuyen a mejorar el equilibrio emocional. Además se incluye en esta categoría las

infusiones de anís y las de la familia de la menta, por su acción calmante.

Esta autora (Selinger, 2009) recomienda el cacao puro ya que por su efecto de relajación de los bronquios y los vasos capilares, mejora la respiración en los sujetos, y por tanto su capacidad para utilizarla convenientemente para autorregularse.

Por otro lado, es necesario limitar ciertos ingredientes que estimulan aún más a un sistema nervioso ya tan hiperactivado por el ritmo de vida que sufrimos: el azúcar, el café, el té negro, el chocolate, el pan blanco, el tabaco, las bebidas de cola y el alcohol. Todos ellos estimulan la secreción de adrenalina, considerada una de las hormonas del estrés.

En cuanto las carencias, un déficit en carbohidratos produce falta de vitalidad, energía y tono del sistema nervioso; así como una alimentación pobre en verdura verde, rica en fibra, clorofila, hierro y calcio, cocinadas brevemente para que no se destruyan sus propiedades; provoca tensión, mal humor, agresividad e irritabilidad (Bradford, 2011).

Nutrientes que ayudan a disipar el malhumor (Selinger, 2009) serían: los alimentos con vitamina C (cítricos y demás frutas), verduras frescas (especialmente pimiento rojo, col de hoja verde, brócoli y berro), perejil, tomate, acelga, batata, papa, calabacín y guisantes. Indicar que si se combinan alimentos con vitamina C con la levadura de cerveza, ésta ayuda a asimilarla mejor.

Para sosegar a nuestro sistema nervioso hay que introducir en nuestra dieta alimentos alcalinizantes como las verduras y la fruta dulce y madura; alimentos ricos en vitaminas del grupo B (ya que participan en la producción de serotonina, especialmente la B6 o piridoxina), como los cereales integrales, germen de trigo, levadura de cerveza, tofu, legumbres, pescado, jalea real; alimentos que contengan vitaminas antioxidantes, magnesio, litio, calcio y fósforo.

Los alimentos ricos en el aminoácido triptófano: las nueces, los higos, los dátiles, el plátano, la piña, el aguacate, la lechuga, el queso fresco, el pavo y la soja; suben el nivel de serotonina (la hormona de la tranquilidad y el sosiego), con lo que suponen un gran aliado en contra de la depresión y el estrés. Por su parte, la pera tiene propiedades calmantes del sistema nervioso central.

Según Akerman (2007) los alimentos aconsejables para combatir el estrés serían los siguientes:

- Leche y lácteos: leche, yogures y otras leches fermentadas, productos lácteos no excesivamente grasos o dulces y quesos desgrasados.
- Carnes, pescado, huevos y derivados: todo tipo, preferiblemente las carnes menos grasas como la de pavo.
- Cereales, papas y legumbres: todos, aunque mejor los cereales y los derivados integrales.
- Verduras y hortalizas: todas, consumiendo al menos una ensalada al día.
- Frutas: todas, frescas o desecadas, al menos dos piezas al día.
- Bebidas: agua, caldos desgrasados, zumos, jugos de hortalizas, infusiones relajantes (tila, melisa, valeriana...), bebidas de malta.
- Grasas: aceites de oliva y semillas, mantequilla.
- Frutos secos, especialmente nueces y almendras.

Según Selinger (2009) el magnesio presente en los frutos secos ayuda a calmar la ansiedad en los niños. Otro componente beneficioso para la reducción del estrés es el selenio, contenido sobre todo en los mariscos (gamba, ostra, langosta y cangrejo), el arroz, el trigo, la cebolla, la col, el puerro, el brócoli y los tomates. Este elemento también está muy presente en determinados pescados y moluscos como por ejemplo: el atún en aceite o fresco, la sardina fresca, el rape, el lenguado, el salmón, el pulpo y la sepia.

Mención especial para el melocotón por su gran cantidad de vitaminas A, B y C y oligoelementos que equilibran el metabolismo, lo convierten en un gran regenerador cerebral y un contribuyente para la prevención del desánimo y la ansiedad.

Selinger (2009) también sugiere la vitamina E como un nutriente fundamental para calmar el miedo y recuperarse de la tensión que éste produce. Esta vitamina estaría presente en: germen de trigo, aceite de oliva, de maíz, y de girasol, cereales integrales, huevos, verdura y hortalizas de hoja verde (espinacas, lechuga), soja, nuez, polen y levadura de cerveza.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

En relación a las pautas que favorecerían el desarrollo de la autorregulación, podríamos citar las siguientes:

- Reforzar los comportamientos adecuados para superar y/o afrontar las emociones negativas (frustración, ansiedad, miedos, tristeza, rabia...) a la hora ejecutar la

receta socioafectiva (pauta valorativa).

– Por ejemplo: *Me parece genial la manera de controlar tu enfado al ver que se te ha quemado un poco la salsa de tomate, rescatando la parte no quemada y comenzando de nuevo y aplicando el sentido del humor.*

- Dar feedback a los comensales-cocineros de cómo están desarrollando la receta (pauta organizativa).

– Por ejemplo: *Ya hemos lavado y cortado el tomate, de manera segura y en trozos pequeños como se pedía en la receta. Seguiremos ahora con el siguiente paso.*

- Animar a cocinar con tiempo y con calma, de manera relajada y alegre y a expresar sus vivencias (pauta expresiva).

– Por ejemplo: *¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones te genera estar haciendo ahora esta comida?*

- Plantear interrogantes, para que se reflexione sobre las emociones que se experimentan durante el proceso de elaboración de la receta y las que están asociadas a los alimentos utilizados (pauta reflexiva).

– Por ejemplo: *¿Qué hubiese pasado si no hubieses controlado tu enfado al ver que te faltaba el ingrediente? ¿Hubieses terminado la receta? ¿Te sentirías tan a gusto como estás ahora?*

- Dar consignas para realizar la receta pensando antes de actuar (pauta exitosa).

– Por ejemplo: *Antes de tomar esta decisión tenemos que pensar en las consecuencias de hacerlo de una u otra manera*

Fin: autoconciencia (El yo consciente)

¿Qué es?

Este fin podría ser representado por el espejo del que huía el personaje que suscribió el pacto faústico para evitar asumir su fealdad, sin darse cuenta que al evadirse de su imagen desertaba de su propia existencia, perdiéndose irremediabilmente en el desencuentro consigo mismo. Y aunque las emociones nos empujen a la evitación del miedo y el dolor, debemos tomar en cuenta estas señales no para cerrar los ojos sino para todo lo contrario, abrirlos más.

Lo peor de todo es que cuando combatimos y negamos nuestros propios bloqueos y limitaciones más fuerte se hacen estos, ya que necesitan de nuestra oposición para subsistir. Sin embargo, cuando los reconocemos como nuestros, cuando los asumimos y

experimentamos, se empiezan a disolver como si de una pastilla efervescente se tratase.

La autoconciencia, en cuanto fin socioafectivo tiene tres componentes:

- **La retroalimentación emocional**, es decir, la capacidad para establecer paréntesis cognitivos (hacer un alto), percibir las emociones que se están sintiendo (las emociones como sistema de señales), interpretar su significado, atribuirle un sentido (contexto causal) y establecer la intensidad y la acción apropiada (nexo con la autorregulación).
- **El autoconocimiento del yo** o capacidad para darse cuenta de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores, metas, cualidades y defectos personales... y demás contenidos de nuestro universo interno; y comportarnos de acuerdo con lo que percibimos y conocemos (nexo con la autovaloración).
- **La honradez emocional y la coherencia personal** o capacidad para ser sincero con uno mismo, en cuanto reconocer y asumir nuestros propios sentimientos y emociones, así como ser capaz de integrar nuestros ideales, convicciones, normas, creencias...

Traducción nutriafectiva

En la categoría de alimentos que estarían vinculados con mejorar nuestra capacidad de “darnos cuenta” de lo ocurre en nuestro interno, así cómo nos influye lo externo, tendríamos aquellos que favorecen la concentración mental.

En esta función tenemos el papel esencial que juegan las proteínas, dado que la totalidad de los neurotransmisores se componen de ellas, y por ende de los aminoácidos que las constituyen.

Holford (2013) establece de forma sintética los alimentos “bien llenos de proteínas”: cereales (quinoa, tofu, maíz, arroz integral, garbanzos y lentejas), pescado/carne (atún en lata, bacalao fresco, salmón, sardinas y pollo), frutos secos y semillas (pipas de girasol y de calabaza, anacardos y almendras), huevos y productos lácteos, hortalizas (guisantes, judías y similares, brécol, espinacas) y combinaciones (lentejas y arroz, judías y arroz).

En el mismo nivel de contribución sobre nuestra capacidad atencional tendríamos a los ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6) y los fosfolípidos, por su estrecha relación con el proceso de transmisión nerviosa. Respecto a los primeros, según indica Holford (2013) la mejor dieta de aportación de omega 3 sería el “régimen piscívoro” sobre todo de pescado de aguas frías y especies carnívoras (arenque, caballa, salmón, atún). Los

comensales de orientación vegetariana pueden optar por la dieta de semillas en particular del lino, y en menor medida del cáñamo, la calabaza, así como la nuez. Para los ácidos grasos omega 6 tenemos las semillas de cáñamo, calabaza, girasol, sésamo y maíz (millo en canario). También son ricos en este constituyente cerebral las nueces, la soja y el germen de trigo.

En cuanto a los fosfolípidos, Holford (2013) se refiere a ellos como las grasas inteligentes, dado que son los que ayudan a fabricar la mielina que reviste a todos los nervios, favoreciendo con ello la transmisión de señales nerviosas. Los alimentos que aportan estas sustancias clave son la yema de huevo, las vísceras y los sesos, así como la lecitina que normalmente se presenta como suplemento alimenticio en gránulos o cápsulas.

Además como nutrientes que mejoran la atención y la agilidad mental tenemos el potasio (fruta fresca, papas, aguacate, cítricos y las semillas) y el fósforo (quesos, sardinas, chocolate, huevos, yogur y carnes), así como la vitamina B1 (levadura, carne de cerdo, legumbres secas, pan integral, yema de huevo, harina de maíz, cacahuetes, nueces).

Pautas de interacción docente-gastronómicas

¿Qué indicaciones podríamos dar en el desarrollo de una actividad gastronómica para favorecer la autoconciencia?

- Reforzar comportamientos de sosiego, tranquilidad y concentración en el momento de la actividad (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *Genial, me ha encantado ver cómo han cortado las fresas en rodajitas, muy finas, de manera pausada, sin prisas, siendo conscientes de cada corte.*
- Dar instrucciones durante la elaboración de la receta para que utilicen todos los sentidos a la hora de interactuar con los alimentos (oler, tocar, ver...) (pauta organizativa).
 - Por ejemplo: *Antes de cortar la fresa, la vamos a coger, la tocamos suavemente, gírala entre los dedos sintiendo su textura podemos incluso cerrar los ojos. Luego los abrimos y nos fijamos en su forma. Obsérvala cuidadosamente, como si nunca la hubieras visto antes: su tamaño, su ramita verde... ¿Los puntitos negros, que nos sugiere? Ahora la olemos intensamente, ponla bajo la nariz, y en cada inhalación, percibe cuidadosamente su olor.*

- Promover a la hora de comer que las comensales-cocineras saboreen los alimentos, dando indicaciones expresas para que mastiquen despacio y manifiesten sus sensaciones (pauta expresiva).
 - Por ejemplo: *Nos llevamos un trozo de fresa a la boca sin morderlo, simplemente explorando las sensaciones, ahora mastica suavemente y descubre los sabores. Mastica lentamente.... sintiendo la saliva en la boca, hasta que una vez que esté bien masticado, lo tragas. Piensa ahora en las sensaciones que te ha producido comer este trozo de fresa. ¿Cómo describirías lo que has experimentado? Para expresar lo que has sentido puedes apoyarte en comparaciones de experiencias similares: es como...*
- Invitar durante la comida al silencio y a tomar conciencia de los elementos socioafectivos con los que se está alimentando a través de los nutrientes que ha ingerido (pauta reflexiva).
 - Por ejemplo: *Las fresas sabemos que son fuente de buen humor, al nutrarnos de las fresas ¿a qué parte de tu vida diaria o a qué problema podrías aplicar el sentido del humor hoy, ahora?*
- Animar a ir paso a paso, dándose cuenta de lo que están haciendo en el proceso de ejecución (pauta exitosa).
 - Por ejemplo: *Vamos a ir despacio, siguiendo las instrucciones de la receta, podemos repasar lo hecho hasta ahora y veremos cómo hemos ido haciendo las cosas bien.*

Fin: autovaloración (El yo querido)

¿Qué es?

Este fin conlleva desarrollar un autoconcepto y autoestima que detecte los elementos que impiden su desarrollo personal, así como sus valores potenciales. Determinar cuáles son nuestros puntos fuertes y cuáles los débiles, en definitiva, conocer qué debemos mejorar y qué debemos explotar de nosotros mismos.

La autovaloración es la capacidad para aceptar y afirmar la propia identidad personal, a la vez que de evaluar, de manera constructiva, su propio yo y sus posibilidades de acción en el ámbito social. Por tanto, implica desarrollar una autoestima caracterizada por la detección de sus cualidades potenciales (potencialidades), así como de sus características personales obstaculizantes (déficits).

Pero debemos hacer un especial énfasis en nuestra parte de luz. Somos un bonito paquete de regalo que debemos abrir para poder valorar lo que hemos recibido. Y por eso tienen tanto poder las expectativas positivas para construir a la persona. Como muy bien señala Cyrulnik, padre de la teoría de la resiliencia psicológica, es la capacidad para dar y para recibir afecto la fuente de nuestro potencial para hacer frente a la adversidad. Esto que se ha venido en llamar enfoque apreciativo sustituye la perspectiva del déficit por el de las fortalezas a la hora de entender la relación ayuda.

Y es que, como indican Forés y Grané (2012) la influencia de las expectativas sobre nuestro comportamiento tiene una relación circular: el futuro condiciona el presente, que a la vez termina determinando el futuro. O lo que es lo mismo, el éxito llama al éxito como el fracaso llama al fracaso. Por eso es tan importante emplear refuerzos positivos a la hora de educar, a la vez que restringir a condiciones excepcionales la utilización de los castigos; porque en definitiva, “nunca se ha hecho bueno a nadie diciéndole que es malo”.

Traducción nutriafectiva

No existe evidencia alguna de alimentos que mejoren nuestra capacidad para evaluarnos a nosotros mismos en nuestras luces y en nuestras sombras, pero dado el estrecho vínculo entre este fin y el siguiente (la autoconfianza), todos los nutrientes que asociemos a la seguridad personal bien podrán ser utilizados para mejorar nuestra valoración. Por tanto, aquí solo hablaremos de cómo fomentar la autoestima a través de las interacciones que sostengamos en el contexto de la elaboración y consumo de una receta socioafectiva.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

¿Cuáles serían las pautas educativas que podríamos utilizar para potenciar la autovaloración?

- Reforzar positivamente las aportaciones de todos los comensales-cocineros y sobre todo de los que suelen participar menos (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *Me encanta la idea que has tenido de añadir el perejil picado a la receta a pesar de que no estaba previsto, has tenido una idea creativa.*
- Dar indicaciones favorables a considerar los errores que se cometan en el proceso de elaboración de la receta como oportunidades para aprender y mejorar con ellos (pautas organizativas).
 - Por ejemplo: *¡Inténtalo otra vez, seguro que puedes! ¿Dónde crees que estuvo el*

error para que el puré de papas no quedara en su punto? ¿Qué puedes hacer para intentar que no suceda de nuevo?

- Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos (pautas expresivas).
 - Por ejemplo: *¿Qué les ha parecido la receta? ¿Hay algún alimento que podamos sustituir por otro más saludable? ¿Con qué momento de la elaboración de la receta han disfrutado más? ¿Con cuál o cuáles no han disfrutado? ¿Qué otro nombre le pondrían a esta receta?*
- Reflexionar sobre la importancia de asumir y valorar a la cocinera-comensal tal y como es, con sus defectos y potencialidades (pauta reflexiva).
 - Por ejemplo: *¿Qué cosas he hecho bien durante la elaboración de este postre? ¿En qué cosas me he equivocado y/o puedo mejorar?*
- Ayudar, dando indicaciones operativas, a ser constructivos y a no centrarse en los aspectos defectuosos de la receta elaborada (pauta exitosa).
 - Por ejemplo: *Es verdad que la crema pastelera nos ha quedado algo líquida, más de lo previsto, pero ¿y el sabor? es riquísimo, dulce, en su punto, al igual que su olor es maravilloso; hasta el color, ha quedado con un lindo color amarillo dorado.*

Fin: autoconfianza (El yo seguro)

¿Qué es?

¿Han probado a llenar un colador de agua? Claro que no, es un sinsentido. Curiosamente cuando se lo he planteado a mis alumnos y alumnas de la asignatura de Educación Emocional, alguno de los “avispados” ha enunciado en voz alta la respuesta original (que no creativa, por no ser valiosa): “yo sí se profe, dejándolo bajo un grifo abierto”. Efectivamente, si mantenemos el flujo de agua sobre el colador podemos tener la impresión de que se está llenando, pero es todo lo contrario: se está vaciando, y, lo peor de todo, se está derrochando el agua.

Esa es la imagen de la persona con baja autoconfianza: un colador con múltiples agujeros que impide que nos llenemos de vida y que hace que mantenga en su cuenco todas las impurezas que el fluido lleva consigo.

Tener autoconfianza es sentirse apto para la vida y saber que somos merecedores de la felicidad. Esto supone enunciar en voz alta la frase: “Yo tengo derecho a existir”,

asumiendo su sentido profundo. ¿Qué significa para cada uno de nosotros “yo tengo derecho a existir”? Tengo derecho a equivocarme, tengo derecho a soñar, tengo derecho a decir a mis hijos “te quiero”, tengo derecho a sentir miedo, tengo derecho a... Y tengo derecho a todo ello desde la certeza absoluta de que para existir no he de pedir permiso, porque nadie puede hacerte sentir inferior, a no ser que tu le des autorización para ello.

Este fin socioafectivo supone confiar en el funcionamiento de nuestra mente, es decir, en nuestros procesos mentales y en nuestras capacidades. Tener la seguridad de ser capaz de producir el resultado deseado, es decir, tener una disposición a esperar el éxito debido a nuestros esfuerzos, en la medida que el logro dependa de ello. Implica creer en uno mismo para así poder elegir y tomar decisiones.

Traducción nutriafectiva

Como indica Selinger (2009) el desayuno es la comida más importante para comenzar el día con fuerza y seguridad personal. Después de un período de ayuno de aproximadamente ocho horas desde la cena el organismo necesita energía para arrancar y poner en marcha toda la maquinaria biopsicológica. Por ello la mayoría de resultados vinculan estrechamente el rendimiento escolar con esta comida.

Además esta autora (Selinger, 2009) recomienda para ganar en seguridad y en energía una dieta basada en una mayor cantidad de proteínas, en particular de origen vegetal (tofu, seitán, legumbres tiernas como los guisantes, las habas y las judías; los cereales y los frutos secos). Cuando se consumen conjuntamente legumbres con cereales o cereales con lácteos, las proteínas se complementan y aumentan su calidad. También son interesantes los alimentos ricos en proteínas de origen animal (pescados, huevos, carnes y lácteos).

La falta de un estado de ánimo positivo y confiado se asocia a la falta de buenos hidratos de carbono y minerales. En lugar de azúcares, dulces y bollería son más adecuados los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, de absorción lenta y duradera como los cereales integrales (pan integral, arroz integral, avena, mijo) y los cereales refinados (arroz blanco, pastas, pan blanco), aunque no son tan ricos como los anteriores. Un elemento favorecedor de un mejor estado de ánimo y seguridad es el magnesio que ayuda a transformar el azúcar en sangre en energía.

Akerman (2007) nos aporta un conjunto de alimentos vinculados con el fortalecimiento biopsíquico, como son:

- El albaricoque es un eficaz antialérgico y está indicado para combatir la anemia por su alto contenido en fósforo, hierro, calcio y vitamina A.
- Los cítricos, especialmente la naranja y el limón, son ricos en vitamina C. Contienen además minerales como el calcio, fósforo, magnesio, cinc, y, en menor cantidad, vitamina B1 y ácido fólico; por lo que fortalece nuestras defensas y mejora el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario.
- Las fresas destacan por su vitamina C y por su hierro, por lo que son un buen reconstituyente para superar el cansancio y el agotamiento físico.
- El plátano contiene una importante aportación de hidratos de carbono en forma de sacarosa además de contener magnesio, cinc, ácido fólico y vitaminas A y C.

El hierro contribuye a la fortaleza (directa y simbólica) y su déficit provoca un estado permanente de cansancio. Lo contienen las vísceras, la carne roja, las verduras de hoja verde (espinacas, berros, escarola, endibia, calabacín, perejil), las legumbres (haba, guisante, garbanzo, soja, lenteja), los frutos secos, la avena y algunos pescados y mariscos (almejas, pulpo, sardinas en aceite y frescas, salmón trucha).

El calcio ayuda a metabolizar el hierro y provee de fuerza y energía. Lo contienen los lácteos y derivados, frutos secos, frutas desecadas, legumbres, pescado (sardina en aceite y merluza), hortalizas y algas. El sésamo es el alimento más completo en calcio.

El cinc es otro componente cuyo déficit está relacionado con estados de inseguridad y depresión. Por lo que son necesarios alimentos ricos en este elemento como por ejemplo: hígado, ternera, cordero, pavo, cangrejo, sardinas, pulpo, salmón, huevos, alubias, garbanzos, pipas de calabaza, queso seco, pan integral, espinacas, cebolla, ajo y miso; así como condimentos como el estragón y la albahaca (Selinger, 2009).

Otro nutriente fundamental por su influencia en el crecimiento de los individuos es el yodo, presente en alimentos como el bacalao, gamba, sardina en aceite y las algas kombu y nori.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

¿De qué manera deberíamos interactuar educativamente para favorecer la autoconfianza?

- Animar a los cocineros-comensales a tener expectativas positivas respecto a la conclusión de la receta (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *Verán que este postre saldrá bien, vamos a tener confianza en que*

siguiendo los pasos de la receta, esta quedará rica, rica.

- Dar pautas concretas de apoyo que incrementen la confianza de los alumnos (pauta organizativa).
 - Por ejemplo: *Se dan cuenta de que una vez preparados los ingredientes y siguiendo las instrucciones precisas, más la ilusión que tenemos por hacer este plato y alimentarnos con el, podremos terminar la receta con éxito.*
- Reforzar los comportamientos de seguridad personal que se expresen en el proceso de elaboración de la receta (pauta expresiva).
 - Por ejemplo: *Te felicito por haber propuesto ponerle un poco más de sal a la receta. Nunca antes le habías puesto la sal por tu cuenta y ahora has decidido la cantidad, la has añadido a la pasta y ha sido la suficiente. ¡Genial!*
- Ayudar a reflexionar sobre la importancia de tener seguridad en uno mismo a la hora de afrontar retos personales (pauta reflexiva).
 - Por ejemplo: *Saben que verse con capacidad para resolver los problemas y retos de la vida es el primer paso para lograr afrontarlos y poder solucionarlos ¿Están de acuerdo? ¿Creen que Fernando Alonso cuando se enfrenta a una carrera piensa que va a perder? ¿Pueden compartir alguna experiencia en la que gracias a haber confiado en sus recursos salieron con éxito de una situación más o menos complicada?*
- Ayudar a las cocineras-comensales a visualizarse de forma exitosa en la conclusión de la receta (pauta exitosa).
 - Por ejemplo: *Hoy nos toca hacer una mayonesa. Vamos a imaginar la mayonesa una vez batida ya en su punto. ¿La imaginan? Su textura, su color... Está justo como la queríamos. ¡Muy bien! Pues ahora “manos a la obra”, vamos a conseguir que nos salga tan rica como la hemos imaginado.*

Fin: autonomía (El yo protagonista)

¿Qué es?

Si el fin anterior lo podíamos resumir en la frase: “Yo tengo derecho a existir”, la autonomía se expresa en la afirmación: “Nadie va a venir”. Nadie va a venir a resolver tus problemas, a tomar tus decisiones, a asumir tus retos; porque si somos autónomos nadie nos debe el cumplimiento de nuestros deseos, y la tarea primaria de todo ser humano consiste en llegar a ser uno mismo.

Autonomía que no independencia. El independiente cree de manera errónea que nada le

influye en sus decisiones situándose en un estatus superior al resto de los mortales, en un ejercicio de autoengaño como defensa de sus propias inseguridades. Sin embargo, la sana autonomía supone saberse influido por el conjunto de fuerzas ambientales que le sobrevienen, pero a pesar de ello asumir que es el sujeto, cada uno con sus condicionantes, quien toma sus propias decisiones.

Este fin trata de la capacidad de iniciativa, asertividad y seguridad. Supone la aptitud para realizar habilidades y destrezas por sí solo, de intentar resolver tareas, sin depender de la ayuda inmediata de los otros.

Implica tres aspectos complementarios:

- **El protagonismo** conlleva un sentimiento de indispensabilidad (yo soy indispensable para mi mismo) y de implicación respecto a la propia vida. Significa estar dispuesto a asumir la responsabilidad de los propios actos, del logro de las metas y de las consecuencias de nuestros errores, es decir, tener una sensación de control sobre la vida.
- **La soberanía personal** que implica la capacidad de pensar y de realizar habilidades y destrezas por uno mismo; de intentar resolver tareas o problemas, sin recurrir a la ayuda inmediata de los demás; así como la posición de resistencia inteligente a los intentos de manipulación por parte de los otros.
- **La iniciativa** que se traduce en una prontitud motivacional a participar de manera comportamental y/o comunicativa, así como a asumir responsabilidades y llevarlas a la práctica.

Traducción psicogastronómica

Como este fin tiene que ver con la capacidad de afrontar opciones, muy bien podría relacionarse con nuestra libertad para poder decidir qué comemos y cómo lo comemos. Según Aduriz e Innerarity (2012), el “buen comer” se expresaría en el consumo maduro e inteligente y el cocinar de manera creativa.

Cocinar uno mismo como expresión de nuestra “soberanía frente al mundo” (Aduriz e Innerarity, 2012, 208). De asunción del protagonismo personal, y de expresión de nuestra individualidad. Como manifestación de la originalidad que define a la persona, del propio significado que expresa la combinación de letras que conforman la palabra creatividad:

CREATIVIDAD = CREA-TI-VIDA-D = CREA TU VIDA con D de Disfrute, Desvelar, Dar, Diversión, Dinamismo, Divergencia, Dolor, Despegar, Dulzura, Descolocar, De lo

que te dé la gana...

Pero antes de cocinar y alimentarnos hay decidir qué compramos para elaborar nuestras recetas. Así que comprar también es un acto de autonomía, de toma de decisión, de asunción de influencias a la vez que de referencialidad de nuestro yo.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Algunas pautas educativas que estarían relacionadas con el fomento del fin de a autonomía serían:

- Reforzar que los cocineros-comensales tengan ideas o realicen actividades propias en el proceso de diseño y elaboración de la receta, dejando hacer y animando a la investigación (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *Me parece fenomenal que hayan empezado la receta por otro orden, pues como vemos eso no afecta al resultado total. Es muy positivo que experimentemos y busquemos otras alternativas, como por ejemplo la idea de usar el horno en lugar de la sartén.*
- Dar indicaciones para que las cocineras-comensales asuman la autoría en el diseño y desarrollo de la receta (pauta organizativa).
 - Por ejemplo: *Hoy queremos realizar la receta “Magdalenas independientes” ¿Cuál sería el procedimiento a seguir? ¿Qué ingredientes creen que vamos a necesitar?... ¿Ahora qué tocaría hacer?...*
- Animar a que realicen una recreación personal de la receta elegida y que la pongan en común (pauta expresiva).
 - Por ejemplo: *Una vez realizadas “las magdalenas independientes”, toca decorarlas. Qué les parece si, tras todo lo aprendido mientras hemos ido haciendo la receta, ahora piensan en un símbolo o analogía que represente para ustedes tener autonomía, y decoran con el su magdalena en la parte superior. Luego pondremos en común qué representa el símbolo y el por qué de su elección.*
- Insistir en que los cocineros-comensales asuman la responsabilidad personal de la elaboración de la receta y que reflexionen sobre lo que ello implica (pauta reflexiva).
 - Por ejemplo: *¿Seguro que prefieren ponerle el doble de azúcar de la cantidad que aparece en la receta original? ¿Qué les lleva a pensar que esa cantidad es la idónea? ¿Si aciertan que puede pasar? ¿Y si se equivocan?*

- Tener cuidado con mantener el equilibrio entre no crear dependencia al actuar como modelo docente y dejar desasistidos a los cocineros-comensales en los momentos de la elaboración de la receta de dificultad o potencialmente peligrosos (pauta exitosa).
 - Por ejemplo: *Bueno, ya les he guiado en cómo usar la batidora, ahora la va a utilizar María, lo harás con mucho cuidado y aunque yo estaré a tu lado, seguro que sabrás utilizarla ¡Tú puedes!*

Fin: relación con los demás (El yo social)

¿Qué es?

En este fin se incluiría la relación con los otros en general, así como específicamente la que se desarrolla con los compañeros en los contextos entre iguales (dígase compañeros de clase) y con los adultos significativos (por ejemplo, el profesor en su sentido interpersonal). También estaría el estilo de relación con los miembros de su familia.

Implica un aspecto cuantitativo y otro cualitativo de la interacción con los otros. Es decir, hace referencia a la cantidad de relaciones que se establecen con las personas (sociabilidad cuantitativa), así como a la calidad de dichas interacciones sociales (sociabilidad cualitativa). Con respecto a esto último las cualidades óptimas de relación social serían:

- **Confianza constructiva** en los demás, que supone mantener el equilibrio entre confiar demasiado para no exponerse a sufrir decepción, pero tampoco no confiar para evitar vivir en sufrimiento permanente.
- **Cordialidad inteligente**: sentimientos de afecto, aprecio y consideración hacia los demás.
- **Credibilidad percibida**: establecer vínculos desde la creencia de la mutua confianza en clave de reciprocidad social (de los demás hacia el sujeto y de éste hacia los otros).
- **Empatía**: capacidad de compasión (sentir con los otros) y de establecer un vínculo emocional con los demás.
- **Capacidad de comunicación**: verbal y no verbal, afectiva y efectiva.
- **Capacidad de trabajo en equipo**: activa, motivada, colaborativa y cooperativa.
- **Capacidad de liderazgo y de influencia social**, sin necesidad de autoritarismo.

Traducción psicogastronómica

Como indican Aduriz e Innerarity (2012) los regímenes más equilibrados, como la dieta

mediterránea, aportan, además de la bondad de sus productos, una cultura de encuentro e intercambio que favorece la armonía alimentaria. Ese “buen comer”, asociado al “buen vivir” se refleja en las palabras de Plutarco: “*Nosotros no nos invitamos unos a otros para comer y beber simplemente, sino para comer y beber juntos*” (citado en Aduriz e Innerarity, 2012, 256).

La etimología de las palabras convite (proviene del *cum vivere*, vivir juntos) y compañero (quien comparte el mismo pan, quien come del mismo pan) nos aportan un profundo sentido fraterno; posiblemente muy influenciado por sus orígenes grecolatinos que después afectaron a la ideología judeocristiana. Pero más allá de sus raíces culturales lo cierto es que cuando comemos juntos estamos trascendiendo de nuestra individualidad alimenticia para interconectarnos “psicogastronómicamente”.

Un buen ejercicio comprobatorio de esta hipótesis podría ser observar a una familia comer para obtener un diagnóstico sobre la calidad de sus relaciones. Siempre he pensado que algo debe ocurrir en nuestro cerebro para que nos sea tan difícil discutir, pelearnos y tener disputas mientras comemos. ¿Qué hará una buena comida para que sea más fácil sentir amor hacia los demás?

Comer juntos es la expresión simbólica de la unidad afectiva, de la fraternidad, por lo que en sí mismo contribuye a reforzar y recrear valores colectivos, fortalecer los vínculos socioemocionales y consolidar el sentido de comunidad. Porque en definitiva, comiendo y bebiendo se hace y se deshace la sociedad (Aduriz e Innerarity, 2012).

Bella alegoría la de Mahoma para explicar la revelación divina del paraíso y el infierno. En los dos lugares había mesas repletas de alimentos y en ambos espacios los que allí se encontraban portaban largas cucharadas pegadas a sus manos, de tal modo que en el tártaro los condenados no podían comer con ellas, y en el cielo los bienaventurados se alimentaban unos a otros.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

En cuanto a los comportamientos educativos que podrían promover la relación con los demás en el contexto gastronómico estarían:

- Reforzar las conductas comunicativas y de colaboración en el proceso de elaboración de la receta (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *Les felicito porque también estamos aprendiendo a pedir las cosas*

y compartir, por ejemplo, los utensilios de los cuales no hay suficientes, como en este caso el colador. Además valoro muy positivamente el que hayan dialogado sobre las ideas que se han ido generado mientras hacemos la receta llegando a un consenso.

- Ayudar a establecer pautas para la distribución de tareas entre los cocineros-comensales (pauta organizativa).
 - Por ejemplo: *Si se fijan al leer las instrucciones de la receta ahora hay que hacer cuatro cosas diferentes y podemos hacerla de manera paralela, ¿Cuál creen que debiera ser el orden? ¿Quién se encarga de distribuir las tareas? La persona que se encargue ¿qué debe tener en cuenta a la hora de hacer el reparto?*
- Promover que se compartan las recetas (pauta expresiva).
 - Por ejemplo: *Tal y como quedamos al inicio de la receta de hoy, tenían que incorporar dos ingredientes que no suelen comer o bien no suelen mezclar en el sándwich. Una vez que los hayamos incorporado les planteo: ¿Qué dos ingredientes han usado? ¿Qué les ha parecido la mezcla? ¿Animarían a que se oferten tu nueva receta de sándwich en la cafetería del instituto? ¿Qué nombre le pondrían?*
- Animar a compartir la comida con las otras cocineras-comensales y que reflexionen sobre el sentido de compartirla (pauta reflexiva).
 - Por ejemplo: *Le parece si partimos el sándwich que han elaborado en dos mitades y compartimos la mitad con el compañero o compañera de al lado. ¿Qué ventajas tiene hacerlo así? ¿Disfrutamos compartiendo la comida que hemos elaborado?*
- Valorar las conductas de escucha y de contacto visual entre los cocineros-comensales (pauta exitosa).
 - Por ejemplo: *Les felicito porque estamos aprendiendo a respetar el turno de palabra, escuchando las aportaciones y las dudas.*

Fin: relación con la institución (el yo institucional)

¿Qué es?

La idea de una organización unificada es esencial para lograr los objetivos trazados, porque, más allá de los sacrificios individuales, si no lo hacemos juntos la complejidad nos vencerá. La fuerza se ejerce eficazmente cuando es colectiva porque recordemos

aquello de “la unión hace la fuerza”.

“Juntos somos más”, no solo en su sentido cuantitativo sino que juntos somos más persona y sobre todo que trabajando juntos podemos aspirar a más y hacerlo mejor.

Este fin supone la capacidad para controlar y ajustar los comportamientos en relación a la norma y a las personas que la representan. La forma de relación con la institución y la cultura de la organización en cuanto a sus normas y valores. Implica tres aspectos:

- Respeto a las personas (jefes, subordinados y compañeros).
- Respeto a las normas y a los criterios éticos de la institución.
- Identificación y compromiso con la organización, siempre y cuando ésta no genere prácticas de discriminación o injusticia.

Traducción psicogastronómica

Lo dicho para el fin anterior bien podría ser aplicado para este, extendiéndolo más allá de la relación con los otros, y abordando el vínculo con las normas y las figuras institucionales.

De hecho nos encontramos con un interesante espacio de intersección entre la relación con la institución, en este caso laboral, y la gastronomía como es el de las comidas de empresa. Símbolo de la fraternidad alimenticia que debe promoverse entre los miembros de una misma organización con la finalidad de estrechar lazos y promover el necesario compromiso para su sostenimiento, desde una identificación con los valores culturales que la definen.

Esto, claro está, siempre que exista una reciprocidad de los líderes de la empresa respecto a sus trabajadores, porque ¿cómo vas a querer algo o alguien que te maltrata, que no te quiere y que genera desafección? Cuando no se da una relación bidireccional de satisfacción y compromiso entre individuo y organización se produce el divorcio emocional con la empresa, igual que ocurre en la pareja que va asociado a un conjunto de experiencias negativas (decepción, desenamoramiento, quiebra de confianza, falta de compromiso con el otro, instrumentalización, maltrato) que al final desemboca en la ruptura.

Esto tiene que ver con un concepto muy en boga en el ámbito empresarial como es el denominado “*engagement*”, que se traduciría por compromiso con la institución. Se trata de un término utilizado en el ámbito de las relaciones laborales y la cultura organizacional

que se identifica con el esfuerzo voluntario por parte de los trabajadores de una empresa o miembros de una organización.

Un trabajador “*engaged*” es una persona que está totalmente implicada en su trabajo y entusiasmada con él. Cuando tiene oportunidad actúa de una forma que va más allá de los intereses particulares. Se trataría de lo que se ha denominado en la literatura de gestión empresarial como el empleado intraempresedor, es decir, el emprendedor que trabaja por cuenta ajena, y que por tanto aplica a su trabajo la cultura de la iniciativa emprendedora.

Este tipo de empleado es alguien que puede experimentar felicidad en su lugar de trabajo y esto repercute en su productividad. Así, en una encuesta realizada a directores de recursos humanos el 87% confirmaban que las políticas de la felicidad generan beneficios también en épocas de crisis. Este tipo de estudios apoyan la siguiente ecuación:

$$\text{FELICIDAD EN EL TRABAJO} = \text{ALEGRÍA} = \text{SATISFACCIÓN} = \text{MOTIVACIÓN} \\ = \text{PRODUCTIVIDAD}$$

Y lo dicho para el trabajador que pertenece a una empresa podemos generalizarlo a cualquier individuo vinculado con una institución, por ejemplo los miembros de una comunidad educativa: profesorado, alumnado, padres y madres, personal administrativo y de servicios; o los que constituyen una institución pública como un ayuntamiento; o los propietarios de una comunidad de vecinos, etcétera.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Con respecto a las pautas docentes que podríamos emplear a la hora de promover una relación adecuada con la institución y sus normas, algunas de ellas podrían ser las siguientes:

- Promover actitudes de respeto hacia la persona que dirige el proceso de elaboración de la receta socioafectiva (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *Valoramos el esfuerzo y la habilidad del cocinero o cocinera que nos guiará durante el desarrollo de la receta. Como señal de aprecio le vamos a dar un aplauso.*
- Manifestar la relevancia que tiene identificarse con la institución en la que se está desarrollando la receta socioafectiva (por ejemplo la escuela en el caso de que sea

ella) ofreciendo ejemplos concretos (pauta organizativa).

– Por ejemplo: *Gracias a que tenemos un espacio en la escuela para realizar esta suculenta receta, disfrutaremos después comiéndola. Así que debemos sentirnos agradecidos por contar con este lugar y ser respetuosos con el. Así que una vez que terminemos limpiaremos y recogeremos para dejarlo en mejor estado del que lo encontramos. ¿Les parece?*

- Dialogar sobre experiencias personales de respeto a las normas y a las personas tanto a la hora de cocinar como en el momento de la alimentación (pauta expresiva).

– Por ejemplo: *¿En su casa hay normas o hábitos a la hora de cocinar o en el momento de comer? ¿Cuáles? ¿Les parecen adecuados? ¿Incorporarían alguno más? ¿Comen en familia en la cocina o comedor? ¿Suelen comer con la TV encendida?* Se les invita a compartirlo por parejas y luego al resto del grupo.

- Insistir en la importancia de hacer una receta para dar de comer a otra persona, y la responsabilidad que ello implica (pauta reflexiva).

– Por ejemplo: *¿Quién hace de comer en su casa y quien decide el menú diario?* (Lo esperado es que digan que sea un miembro de la familia, habitualmente la madre, aunque puede ser la abuela, o el padre...) *¿Ustedes participan en algo? Se han planteado lo difícil que debe ser para esa persona realizar esas tareas diariamente y varias veces al día. ¿Le expresan a esa persona gratitud por esa labor? ¿Si estuviera ahora aquí que le dirías? Les parece si hacemos una tarjeta-regalo que demuestre nuestro agradecimiento.*

- Dar normas claras relativas a las tareas que están desarrollando durante el proceso de elaboración de la receta y plantear lo que se requiere de ellos (pauta exitosa).

– Por ejemplo: *Una vez que tenemos la receta, los ingredientes preparados, y distribuidas las tareas que ya hemos repartido según las habilidades y recursos de cada uno, empezaremos por el primer paso que aparece en la receta. ¿Les parece bien? ¿Lo van entendiendo?*

Fin: relación con la tarea (El yo eficaz)

¿Qué es?

Está claro que para la mejora socioafectiva hace falta un sentido de autoeficacia, de hacer las cosas bien, porque recordemos que aunque podemos saber lo que hay que hacer, la virtud está en hacerlo. Por eso los viejos del lugar nos recuerdan con la frase la verdad más sencilla: “El que quiera lapas que se moje el..”, o lo que es lo mismo, si

queremos decirlo más finamente: “Cuando no hay viento, rema”.

Este fin está relacionado con la motivación, la dedicación y la ejecución hacia el aprendizaje y hacia la realización de las tareas, que en el caso del alumnado hace referencia a las tareas escolares.

Implica una serie de aspectos para el desarrollo adecuado de la tarea:

- **Centración atencional** en la tarea, así como la vivencia y memorización de los aspectos referidos a la ejecución de ésta.
- **Permanencia** en el desarrollo de la tarea hasta la conclusión de ésta.
- **Motivación-implicación** hacia la tarea y dedicación del tiempo y el esfuerzo para su conclusión.
- **Cumplimiento de los criterios formales** de realización de la tarea: organización, limpieza, presentación y finalización en el plazo preestablecido.
- **Adecuación**, ajuste a las demandas específicas de la tarea.
- **Prontitud motivacional** en el inicio de la tarea, así como rapidez y agilidad en la ejecución de ésta.
- **Descontento constructivo** en la terminación de la tarea.
- **Capacidad de solución de problemas** que surjan en el desarrollo de la tarea.
- **Orientación de logro**, mentalidad de eficacia y capacidad de conclusión de la tarea.
- **Planificación, supervisión y evaluación** de la realización de la tarea.

Traducción nutriafectiva

En este fin la concentración es fundamental, por eso lo planteado para la autoconciencia bien puede aplicarse para mejorar la ejecución de las tareas. Al tratar la autoconciencia nos referimos a la importancia de las proteínas y de los lípidos “inteligentes” en la formación de neurotransmisores y la función que cumplen estos en la transmisión nerviosa y en el buen funcionamiento cerebral. En particular hay que referirse a la acetilcolina responsable específicamente de la memoria y algunos procesos cognitivos; y a la norepinefrina que controla el estado de alerta. Para ayudar a ello se recomienda introducir en nuestra dieta alimentos como la lecitina de soja, el germen de trigo, los huevos y, particularmente, alimentos ricos en vitamina B y C.

También, como ya indicamos anteriormente, es importante incorporar a nuestra alimentación ácidos grasos esenciales, particularmente el omega 3, ya que el cerebro es un gran consumidor de DHA, un ácido graso de cadena larga de la serie omega 3, que

suele estar ausente de nuestra dieta. Según los expertos en nutrición (Ortemberg, 2009), la clave está en mantener una proporción correcta entre los dos tipos de omega, que se concreta en cuatro partes de omega 6 y una de omega 3.

Según indica Akerman (2007), algunos nutrientes fundamentales para mantener nuestro cerebro a un alto nivel de rendimiento son los siguientes:

- Vitamina B1: habichuelas, granos, semillas, levadura de cerveza, hígado.
- Vitamina B3: leche, pescado, guisantes, semillas de girasol y de lino, granos integrales, levadura de cerveza.
- Vitamina B6: hígado, soja, atún, habas, levadura de cerveza.
- Vitamina B12: hígado, ostras, pescado, yema de huevo, productos lácteos.
- Vitamina C: frutas cítricas, tomates, fresas, vegetales verdes, kiwi.
- Cobre: mariscos, nueces, semillas, cerezas, fresas, miel.
- Magnesio: nueces y guisantes.
- Potasio: espinacas, pasas, dátiles, frutas cítricas, brócoli, aguacate, habas.
- Cinc: dátiles, higos, yema de huevo, pescado, ostras, zanahorias, guisantes, avena, germen de trigo, semillas de sésamo.
- Tirosina: habas, semillas de calabaza.
- Colina: tofu, yema de huevos, avena, coliflor, col.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

¿Qué tipo de interacciones educativas podríamos llevar a cabo para favorecer una relación adecuada con la tarea?

- Reforzar comportamientos de centración atencional durante el proceso de elaboración de la receta (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *Muy bien, observen como al batir los huevos con la harina se van mezclando todos los alimentos, poco a poco hasta formarse una pasta homogénea, sin grumos. ¿Se dan cuenta de qué bien va quedando?*
- Dar indicaciones sobre la importancia de la organización de las tareas a la hora de elaborar la receta (listado de ingredientes, proceso de ejecución, etc.) (pauta organizativa).
 - Por ejemplo: *Empezaremos revisando la receta y colocando encima de la mesa todos los ingredientes que necesitamos y en el orden de uso. Lo haremos despacio y revisaremos al final nuevamente la lista para comprobar que*

tenemos todos los ingredientes, así como los utensilios necesarios para realizar correctamente la receta que hemos elegido.

- Animar a memorizar la receta, ejecutarla de forma precisa y a poner en común la experiencia vivida (pauta expresiva).
 - Por ejemplo: *A ver, después de leer las instrucciones ¿quién me puede decir los pasos que hay que hacer para realizar esta rica receta? ¿Cuáles fueron los ingredientes? ¿Ha sido difícil de realizar? ¿Cómo se sienten ahora?*
- Enfatizar la importancia de la presentación del plato de la receta elaborada (decorar, emplatar, limpiar, etc.) (pauta reflexiva).
 - Por ejemplo: *Tenemos que elegir una bandeja donde colocar los alimentos preparados. ¿Creen que es importante la presentación? ¿Por qué? ¿De qué color elegimos la bandeja? ¿Creen que hay que tener en cuenta cómo se coloque el alimento en la bandeja?*
- Motivar a las cocineras-comensales durante el proceso de elaboración de la receta para que permanezcan en la tarea (pauta exitosa).
 - Por ejemplo: *Vamos, ánimo, ya nos queda muy poco para terminar y poder disfrutar de este rico pastel.*

Fin: realización sociopersonal (El yo proyecto)

¿Qué es?

Este último fin socioafectivo desde un punto de vista **individual** supone la capacidad de construcción de un “sueño” de mejora personal, así como de interesarse y disfrutar de los distintos aspectos de éste en relación a sí mismo y a la realidad. Implica, por tanto, tres aspectos: el *proyecto* (en cuanto elaboración anticipada de su futuro personal), el *trayecto* (es decir, los pasos intermedios que se han de realizar para alcanzar los objetivos propuestos) y el *autoperfeccionamiento* (o capacidad de orientarse de manera permanente hacia la mejora y la actualización personal).

Además en su vertiente **social** supondría el compromiso con una persona o grupo de ellas para realizar un determinado proyecto sea de tipo interpersonal proximal (amistad), distal (altruismo) o de mejora social, en cuanto formulación de intereses sociales colectivos (asociacionismo).

Esta segunda dimensión de la realización estaría relacionada con el discurso de lo que la actual sociobiología ha llamado *eusocialidad*, o lo que es lo mismo “juntarnos para

promover el bien social”. Porque como planteaba la prestigiosa bióloga evolucionista Lynn Margulis, a partir de sus estudios sobre las primeras bacterias que habitaron la Tierra, es la cooperación y no la competencia la responsable de la evolución. Según los trabajos de esta autora las bacterias procariotas cooperaban a través de la transferencia de sus genes, lo que les permitía sobrevivir en un medio hostil. Cooperar de esta manera pasa de ser una opción a concebirse como una necesidad vital. Con ello Margulis suma un matiz al darwinismo, otra mirada: el más fuerte no solo es quién mejor se adapta al cambio, sino aquel que para ello coopera.

La biometáfora que nos aportan algunas especies “inferiores” es especialmente sugerente para comprender este enfoque. Es el caso de las hormigas rojas de fuego. Se tratan de insectos cuyos hormigueros se sitúan en los márgenes de los ríos tropicales que cuando suben sus caudales ponen en peligro la supervivencia de toda la colonia. De modo que han desarrollado un comportamiento adaptativo consistente en unirse entre ellas, configurando de forma compacta una especie de plataforma-balsa que resiste a la crecida flotando sobre la corriente. Creo que se ha llegado a demostrar que la forma en que se agrupan es tan espectacularmente sofisticada que garantiza que los miembros que ocupan la parte inferior de la plataforma puedan respirar, y por tanto sobrevivir.

Ese sería el sentido último de la eusocialidad, juntarnos para resistir colectivamente y de forma resiliente a la adversidad. Es la única forma de superar los nuevos retos que la sociedad compleja y cambiante nos está imponiendo.

Traducción psicogastronómica

Estamos hablando de la dimensión más trascendente de nuestra personalidad, que me atrevería a calificar de “cuasidivina” porque nos sitúa al mismo nivel de los “dioses” al vincularnos con aquello que nos hace diferencialmente humanos: nuestro potencial creativo para transformar la realidad desde la ética y la moral.

Y en este caso la ética como indican Aduriz e Innerarity (2012, 279) es un componente más de la cesta de la compra: *“Hoy la moral parece haberse desplazado desde el dormitorio hasta el comedor. Lo moral ya no viene después del comer sino al mismo tiempo. La 'food justice' se ha convertido en un espacio en el que confluyen todas las exigencias morales... Comer no es un acto privado, ética y políticamente irrelevante, sino una práctica cotidiana en la que el mundo se juega su destino, lo configuramos o lo destruimos, en la que literalmente nos comemos el mundo”*.

En plena crisis económica, política y ecológica todos los significados que rodea a la alimentación son susceptibles de plantearse en clave de dilemas éticos: el asalto de un grupo de sindicalistas para requisar alimentos que después repartirán entre familias necesitadas. ¿Cómo alimentar la creciente población mundial sin “cargarse” el planeta? ¿Se justifica la utilización de transgénicos, con los riesgos que conlleva, como un instrumento para acabar con el hambre? ¿Cómo resolver la contradicción que supone la coexistencia de los trastornos alimentarios con la desnutrición del tercer mundo?

Resulta complicado asumir en el día a día que un acto de supervivencia y deleite, como comer, debe ser realizado desde una perspectiva ética, tomando en consideración el valor de justicia de lo que come, pero como indican los autores de referencia (Aduriz e Innerarity, 2012, 272) *“la posibilidad de hacer política con el carro de la compra. Coger algo del estante de un supermercado es un acto político; comprar es elegir el mundo en el que se quiere vivir”*.

La relación entre la alimentación y la sostenibilidad es manifiesta. Según indican Aduriz e Innerarity (2012) entre el 30-40% de los problemas medioambientales son debidos directa o indirectamente al consumo. Por ejemplo, los envases reciclables o los productos con poco envoltorio contribuyen a disminuir la cantidad de basura y el uso de energía.

Por eso desde este enfoque se defiende que el revolucionario del siglo XXI va a ser el consumidor. Colin Tudge un activista del movimiento *food justice* lo enuncia en los siguientes términos: *“Vivimos en una sociedad de consumo y los consumidores, colectivamente, tienen poder. Cuando tú, y yo y un millón de seres humanos nos decidimos a cocinar de una manera racional, a comprar únicamente determinados productos y dejar que otros se queden en los estantes de los supermercados, y cuando además mostramos que si quisiéramos podríamos producir nosotros mismos una parte de lo que comemos, entonces se debilita tarde o temprano –más bien temprano que tarde– la supuesta omnipotencia de la industria agroalimentaria y de los gobiernos: porque son impotentes si nadie compra lo que pretende vender”* (citado en Aduriz e Innerarity, 2012, 273).

Desveladoras palabras. Me recuerda el diálogo entre el hombre que iba en busca de la isla desconocida y el rey al que le pedía un barco para dicha aventura:

“Dame un barco, dijo... Y tú para qué quieres un barco, si puede saberse, fue lo que el rey preguntó cuando finalmente se dio por instalado con sufrible comodidad en la

silla de la mujer de la limpieza. Para buscar la isla desconocida, respondió el hombre. Qué isla desconocida, preguntó el rey, disimulando la risa, como si tuviese enfrente a un loco de atar, de los que tienen manías de navegaciones, a quien no sería bueno contrariar así de entrada. La isla desconocida, repitió el hombre. Hombre, ya no hay islas desconocidas. Quién te ha dicho, rey, que ya no hay islas desconocidas. Están todas en los mapas. En los mapas están solo las islas conocidas. Y qué isla desconocida es esa que tú buscas. Si te lo pudiese decir, entonces no sería desconocida. A quién has oído hablar de ella, preguntó el rey, ahora más serio. A nadie. En ese caso, por qué te empeñas en decir que ella existe. Simplemente porque es imposible que no exista una isla desconocida. Y has venido aquí para pedirme un barco. Sí, vine aquí para pedirte un barco. Y tú quién eres para que yo te lo dé. Y tú quién eres para no dármelo. Soy el rey de este reino y los barcos del reino me pertenecen todos. Más les pertenecerás tú a ellos que ellos a ti. Qué quieres decir, preguntó el rey inquieto. Que tú sin ellos nada eres, y que ellos, sin ti, pueden navegar siempre” (Saramago, 2006).

Nuestro concepto de gastrofelicidad se aleja de los discursos para el cambio centrados exclusiva y excluyentemente en la individualidad, muy presentes en la literatura de autoayuda, que desplazan al sujeto histórico y político para enclaustrarlo en su propia interioridad culpable. La felicidad, como ya declaramos, no es un incidente fortuito fruto de las circunstancias, ni un acto de exclusiva responsabilidad individual; sino que es producto de la dialéctica entre nuestras propias decisiones individuales y colectivas, y la influencia de los sistemas económicos, políticos y culturales por los que transitamos vitalmente.

De tal modo que podemos afirmar que comer, desde esta perspectiva, bien podría ser calificada como una acción potencialmente subversiva, con un sentido claramente revolucionario, a través del cual podemos cambiar el mundo por medio de nuestras decisiones alimentarias, y asumiendo que el comer, habiéndose convertido en una cuestión axiológica, entra de lleno en un nuevo concepto de ciudadanía (Aduriz e Innerarity, 2012).

Pautas de interacción docente-gastronómicas

¿Cómo hacer para que en nuestra relación educativa con los comensales-aprendices de cocinero favorezcamos la realización personal y social? Pues algunas orientaciones

podrían ser:

- Valorar las ideas novedosas que planteen los cocineros-comensales a la hora de elaborar la receta de cocina socioafectiva (pauta valorativa).
 - Por ejemplo: *Muy bien, el cambio de nombre que sugieren para la receta, me parece muy acertada teniendo en cuenta el nuevo ingrediente que hemos incorporado, para darle un toque más de nuestra tierra. ¡Un aplauso pues!*
- Animar a dar un toque personal/creativo a la receta recabando ejemplos de ello desde su experiencia personal (pauta organizativa).
 - Por ejemplo: *¿Qué les parece si mejoramos la receta? Ahora que estamos a punto de finalizar podemos incorporar uno o dos ingredientes a este plato que lo puedan mejorar y darle su toque propio. ¿Qué se les ocurre? Piensen en alguna experiencia personal que les ayude a inspirarse, algo que les haya ocurrido con esta comida, o algún acontecimiento que recuerden.*
- Ayudar a que tomen conciencia colectiva, debatiendo en grupo, de todas las implicaciones asociadas al proceso de comer, desde el origen del producto, pasando por su comercialización hasta llegar a la cocina donde se elabora la receta (pauta expresiva).
 - Por ejemplo: *Me gustaría que ahora de manera individual pensarán y redactarán todo lo que se les ocurra sobre los diferentes aspectos que intervienen en el acto de alimentarnos. Desde el origen del producto, pasando por su comercialización hasta que elaboramos la receta. ¿Qué agentes participan? ¿Qué consecuencias produce en nuestra vida cotidiana? ¿Qué implicaciones sociales tiene? ¿Cómo podemos intervenir en todo ese proceso para ser más felices individual y colectivamente? Una vez terminen lo comparten por parejas para luego pasar a expresarlo a todo el grupo, como siempre, las personas que lo deseen.*
- Enfatizar la importancia de las decisiones que tomamos a la hora de alimentarnos y como ello influye en aspectos tales como la economía, la política, las relaciones internacionales, etc. (pauta reflexiva).
 - Por ejemplo: *¿Qué ocurriría si todas las personas de la tierra se pusieran de acuerdo para no consumir un determinado producto alimenticio o una marca concreta? Que les parece si hacemos una cadena de las consecuencias que se*

producirían con un supuesto concreto. ¿Qué conclusiones podemos extraer de este ejercicio?

- Dar indicaciones precisas para que las cocineras-comensales disfruten del “trayecto” (proceso de elaboración) y del “proyecto” (la comida), así como de hacerlo en compañía (pauta exitosa).
 - Por ejemplo: *Recuerden que el éxito de nuestra receta, no está solo en que el plato final elaborado quede sabroso (que por supuesto es muy importante), sino que también estamos disfrutando y pasándolo bien durante la elaboración de la receta, además de lo divertido que es cocinar en compañía, pues nos permite aprender de las aportaciones que hagan el resto de miembros del grupo.*

Resumiendo...

Como síntesis de los contenidos aportados en este capítulo ofrecemos dos tipos de cuadros que pueden servir para orientar de forma práctica la elaboración de las recetas socioafectivas.

En los primeros de ellas se cruzan los diferentes alimentos con los fines socioafectivos que están asociados a cada uno de ellos. Advertir que en este caso solo se realizan estas correspondencia para los fines: Estético-Corporal, Autorregulación, Autoconciencia, Autovaloración, Autoconfianza y Relación con la Tarea; ya que para el resto de los fines no se ha localizado en la literatura de referencia relación alguna con nutrientes específicos.

Cuadro 9: Alimentos y fines socioafectivos

ALIMENTOS/FINES	ESTÉTICO-CORPORAL	AUTORREGULACIÓN	AUTOCONCIENCIA	AUTOVALORACIÓN AUTOCONFIANZA	RELACIÓN CON LA TAREA
Aceite de oliva	Antioxidantes (vitaminas A, C y E)	Vitamina E			
Aceite de semilla	Antioxidantes (vitaminas A, C y E)	Vitamina E, Omega 3			Omega 3
Acelga	Antioxidantes (vitaminas A, C y E)	Fibra, vitamina E	Potasio	Hierro	
Agua		Fluido regulatorio			

Aguacate	Antioxidantes (vitaminas A y E) y Lecitina	Triptófano	Potasio		Potasio
Ají	Licopenos				
Ajo				Cinc	
Albahaca				Cinc	
Albaricoque				Fósforo, hierro, calcio, vitamina A	
Algas *				Calcio	
Algas (kombu y nori)				Yodo	
Almejas				Hierro	
Almendras			Proteínas		
Alubias				Cinc	
Anacardos			Proteínas		
Anís (infusión)		Aceites esenciales, Colina			
Arenque			Omega 3		Omega 3
Arroz		Hidratos de carbono, selenio		Hidratos de carbono	
Arroz integral			Proteínas	Hidratos de carbono	
Atún		Omega 3, selenio	Omega 3		Omega 3, Vitamina
Atún (en lata)			Proteínas		
Avena	Fitoestrógenos			Hidratos de carbono, Hierro	Cinc, col
Azúcar de caña integral		Vitaminas A, B, C, E	Potasio	Calcio, cinc, Vitaminas A y C	Potasio, Vitamina y C
Bacalao (fresco)			Proteínas	Yodo	
Batata		Vitaminas B y C	Potasio, Vitamina B1	Hierro y calcio	Potasio
Berenjenas	Antioxidantes (polifenoles)				
Berros		Fibra, Vitamina B	Potasio	Hierro y calcio	Potasio
Brécol			Proteínas		

Brócoli	Fitoestrógenos	Selenio			Potasio
Caballa			Omega 3		Omega 3
Cacao	Flavonoides	Relajación bronquios (teobromina)			
Cacahuetes			Vitamina B1		
Calabacín		Fibra, Vitamina C	Potasio		Potasio
Cangrejo				Cinc	
Carne roja *				Hierro	
Carnes *			Fósforo	Proteínas animales	Vitamina B1, B2, B6
Carne de cerdo			Vitamina B1		
Cebolla		Omega 3, selenio		Cinc	Omega 3
Cereales *	Antioxidantes (selenio)	Fibra, vitamina E		Proteínas vegetales	
Cereales integrales		Fibra, vitamina B, E			
Cerezas					Cobre
Ciruelas	Flavonoides				
Cítricos	Antioxidantes (vitaminas A, C y E)	Vitamina C	Potasio		Vitamina potasio
Col					Colina
Col (hoja verde)		Selenio			
Coliflor					Colina
Cordero				Cinc	
Chocolate			Fósforo		
Dátiles		Triptófano			Potasio, B6
Endibia				Hierro	
Escarola				Hierro	
Espinacas	Caroteno, flavonoides	Vitamina E	Proteínas	Hierro, Cinc	Potasio
Estragón				Cinc	

Fresas	Flavonoides			Vitamina C, hierro	Vitamina cobre
Fruta *	Antioxidantes (vitaminas A, C y E)	Hidratos de carbono	Potasio		
Fruta desecada				Calcio	
Frutos secos *	Antioxidantes (Vitamina E) y Vitamina B2			Proteínas vegetales, Hierro, calcio	
Gambas				Yodo	
Garbanzos			Proteínas	Hierro, Cinc	
Germen de trigo		Vitamina B, E	Omega 6		Omega 6, Vitamina y C, cinc
Gofio	Antioxidantes (vitamina A)	Hidratos de carbono, Fibra	Potasio, Fósforo	Hierro, Calcio	Cinc, magnesio Vitamina
Guisantes		Fibra y Vitamina C	Proteínas vegetales	Proteínas vegetales, Hierro	Vitamina y B12, magnesio cinc
Habas				Proteínas vegetales, Hierro	Vitamina potasio, tirosina
Habichuelas					Vitamina
Harina de maíz		Fosfato	Vitamina B1		
Harinas *		Hidratos de carbono			
Hígado		Vitaminas B		Hierro y Cinc	Vitamina B3, B6 y B12
Higos		Triptófano			Cinc
Hortalizas *		Hidratos de carbono		Calcio	
Huevos		Vitamina E	Proteínas, Fósforo	Proteínas animales, Cinc	Vitamina y C
Jalea real		Vitamina B			
Judías			Proteínas vegetales	Proteínas vegetales	
Kiwi					Vitamina

Lácteos *		Fosfato	Proteínas	Proteínas animales, calcio	
Lecitina de soja					Vitamina: y C
Leche		Hidratos de carbono, Vitamina A	Fósforo	Calcio	Vitamina: B1, B3 y B12
Lechuga		Vitamina E, Triptófano			
Legumbres *		Vitamina B	Fósforo	Calcio, Hierro, Proteínas vegetales	
Lenguado		Selenio			
Lentejas			Proteínas vegetales	Hierro	
Levadura			Vitamina B1		
Levadura de cerveza		Vitamina B, E			Vitamina: B1, B3 y
Limón				Vitamina C, calcio, fósforo, magnesio, cinc, vitamina B1 y ácido fólico	
Lino			Omega 3		Omega 3
Mantequillas		Vitamina A	Fósforo	Calcio	Vitamina:
Manzanas	Flavonoides				
Mariscos *		Selenio			Cobre
Melocotón		Vitaminas A, B, C			
Menta (infusión)		Vitamina A			
Merluza				Calcio	
Miel					Cobre
Mijo				Hidratos de carbono	
Millo (= maíz)			Proteínas, Omega 6		Omega 6
Miso				Cinc	
Naranjas	Caroteno, flavonoides			Vitamina C, calcio, fósforo, magnesio, cinc, vitamina B1 y ácido fólico	

Nueces	Antioxidantes (Vitamina C, E y polifenoles)	Vitamina E, triptófano	Omega 3, Omega 6, Vitamina B1	Vitamina C, calcio, cinc	Omega 3, Omega 6, cobre, magnesio
Ostras					Vitamina B12, cinc
Pan	Antioxidantes (selenio)			Hidratos de carbono	
Pan integral			Vitamina B1	Hidratos de carbono, Cinc	
Papas		Hidratos de carbono	Potasio		
Pasas					Potasio
Pasta				Hidratos de carbono	
Pavo		Triptófano		Cinc	
Perejil	Caroteno	Vitamina C	Potasio	Hierro, calcio y cinc	Potasio
Pescado *	Antioxidantes (selenio)	Vitamina B		Proteínas animales	Vitamina B12, cinc
Pimiento rojo		Fibra y Vitamina C			
Pimientos	Antioxidantes (polifenoles)				
Piña		Triptófano			
Pipas de calabaza			Proteínas, Omega 3 y Omega 6	Cinc	Omega 3, Omega 6, tirosina
Pipas de girasol			Proteínas, Omega 6		Omega 6, Vitamina B12
Plátano		Triptófano	Potasio	Hidratos de carbono, magnesio, cinc, ácido fólico, vitaminas A y C	Potasio
Polen		Vitamina E			
Pollo			Proteínas		
Pomelo	Caroteno				
Puerro		Selenio			
Pulpo		Selenio		Hierro, Cinc	

Queso fresco		Triptófano			
Quesos *		Fosfato	Fósforo, Proteínas	Cinc, Calcio	
Quinoa			Proteínas		
Rape		Selenio			
Sal		Yodo, Vitamina B			
Salmón		Omega 3, selenio	Proteínas, Omega 3	Hierro, Cinc	Omega 3
Salvado de trigo		Silicio			
Sardinas		Omega 3, selenio	Proteínas, Fósforo	Hierro, Cinc	Omega 3
Sardinas en aceite				Hierro, Yodo, Calcio	
Seitán				Proteínas vegetales	
Semilla de lino	Fitoestrógenos				Vitamina y B12
Semillas			Potasio		Vitamina cobre
Semillas de cáñamo			Omega 3 y Omega 6		Omega 3 Omega 6
Sepia		Selenio			
Sésamo			Omega 6	Calcio	Omega 6, cinc
Soja	Fitoestrógenos	Vitamina E, Triptófano		Hierro	Vitamina
Té de cebada		Silicio			
Té negro	Flavonoides				
Té verde	Flavonoides				
Ternera				Cinc	
Tofu		Vitamina B	Proteínas vegetales	Proteínas vegetales	Colina
Tomate	Caroteno	Selenio			Vitamina
Trigo		Selenio			
Trucha				Hierro	
Uvas	Antioxidantes (polifenoles)				
		Hidratos de carbono,			

		vitamina E			
Vino	Flavonoides				
Vinagre	Antioxidantes (beta-caroteno)	Ácido acético			
Visceras				Hierro	
Yema de huevo			Vitamina B1		Vitamina B12, cincolina
Yogurt			Fósforo		
Zanahorias			Potasio	Calcio, magnesio	Potasio,

Con estos cuadros resumen no se ha pretendido ser exhaustivo a la hora de relacionar los distintos componentes (nutrientes) de cada uno de los alimentos, sino centrarnos en algunos de ellos que mejor ejemplifican su aportación biopsíquica en relación a los fines socioafectivos de nuestro modelo.

Además se han relacionado los alimentos con algunos de los fines, ya que como se advirtió, la correspondencia entre ambos solo es posible en aquellos fines cuyo contenido esté asociado a un efecto socioafectivo potencial de los alimentos.

Respecto a los fines no recogidos en estas tablas (Autonomía, Relación con los demás, Relación con la institución y Realización Sociopersonal), a falta de efectos biopsíquicos reconocidos, hay que referirlos a sus correspondientes pautas de interacción docente-gastronómicas.

En algún caso se han utilizado categorías genéricas de alimentos (marcados con un *) en el interés de generalizar en estos grupos los efectos biopsíquicos que producen.

En los siguientes cuadros, se relacionan cada una de las categorías de pautas docente-gastronómicas (valorativa, organizativa, expresiva, reflexiva y exitosa) con los fines socioafectivos.

Cuadro 10: Ejemplos de pautas de interacción docente-gastronómicas y fines socioafectivos

PAUTAS VALORATIVAS	
ESTÉTICO-CORPORAL	Reforzar los comportamientos de alimentación sana que manifiesten los cocineros-comensales durante el proceso de elaboración de la receta.

AUTORREGULACIÓN	Reforzar los comportamientos adecuados para superar y/o afrontar las emociones negativas (frustración, ansiedad, miedos, tristeza, rabia...) a la hora ejecutar la receta socioafectiva.
AUTOCONCIENCIA	Reforzar comportamientos de sosiego, tranquilidad y concentración en el momento de la actividad.
AUTOVALORACIÓN	Valorar positivamente las aportaciones de todos los comensales-cocineros y sobre todo de los que suelen participar menos.
AUTOCONFIANZA	Animar a los cocineros-comensales a tener expectativas positivas respecto a la conclusión de la receta.
AUTONOMÍA	Reforzar que los cocineros-comensales tengan ideas o realice actividades propias en el proceso de diseño y elaboración de la receta, dejando hacer y animando a la investigación.
RELACIÓN CON LOS DEMÁS	Reforzar las conductas comunicativas y de colaboración en el proceso de elaboración de la receta.
RELACIÓN CON LA INSTITUCIÓN	Promover actitudes de respeto hacia la persona que dirige el proceso de elaboración de la receta socioafectiva.
RELACIÓN CON LA TAREA	Reforzar comportamientos de centración atencional durante el proceso de elaboración de la receta.
REALIZACIÓN SOCIOPERSONAL	Valorar las ideas novedosas que planteen los cocineros-comensales a la hora de elaborar la receta de cocina socioafectiva.

PAUTAS ORGANIZATIVAS	
ESTÉTICO-CORPORAL	Dar indicaciones específicas sobre la prevención de accidentes durante la realización de la receta.
AUTORREGULACIÓN	Dar feedback a los comensales-cocineros de cómo están desarrollando la receta.
AUTOCONCIENCIA	Dar instrucciones durante la elaboración de la receta para que utilicen todos los sentidos a la hora de interactuar con los alimentos (oler, tocar, ver...).
AUTOVALORACIÓN	Dar indicaciones favorables a considerar los errores que se cometan en el proceso de elaboración de la receta como oportunidades para aprender y mejorar con ellos.
AUTOCONFIANZA	Dar pautas concretas de apoyo que incrementen la confianza de los alumnos.
AUTONOMÍA	Dar indicaciones para que los cocineros-comensales asuman la autoría en el diseño y desarrollo de la receta.
RELACIÓN CON LOS DEMÁS	Ayudar a establecer pautas para la distribución de tareas entre los cocineros-comensales.
RELACIÓN CON LA INSTITUCIÓN	Manifiestar la relevancia que tiene identificarse con la institución en la que se está desarrollando la receta socioafectiva (por ejemplo la escuela en el caso de que sea ella) ofreciendo ejemplos concretos.
RELACIÓN CON LA TAREA	Dar indicaciones sobre la importancia de la organización a la hora de elaborar la receta (listado de ingredientes, proceso de ejecución, etc.).
REALIZACIÓN SOCIOPERSONAL	Animar a dar un toque personal/creativo a la receta recabando ejemplos de ello desde su experiencia personal.

PAUTAS EXPRESIVAS	
ESTÉTICO-CORPORAL	Hablar grupalmente sobre el efecto de la alimentación en la estética personal (sobrepeso...) y sobre el problema de los trastornos alimentarios.
AUTORREGULACIÓN	Animar a cocinar con tiempo y con calma, de manera relajada y alegre y a expresar sus vivencias.
AUTOCONCIENCIA	Promover a la hora de comer que los comensales-cocinero saboreen los alimentos, dando indicaciones expresas para que mastiquen despacio y manifiesten sus sensaciones.
AUTOVALORACIÓN	Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos.
AUTOCONFIANZA	Reforzar los comportamientos de seguridad personal que se expresen en el proceso de elaboración de la receta.
AUTONOMÍA	Animar a que realicen una su recreación personal de la receta elegida y que la pongan en común.
RELACIÓN CON LOS DEMÁS	Promover que se compartan las recetas.
RELACIÓN CON LA INSTITUCIÓN	Dialogar sobre experiencias personales de respeto a las normas y a las personas tanto a la hora de cocinar como en el momento de la alimentación.
RELACIÓN CON LA TAREA	Animar a memorizar receta, ejecutarla de forma precisa y a poner en común la experiencia vivida.
REALIZACIÓN SOCIOPERSONAL	Ayudar a que tomen conciencia colectiva, debatiendo en grupo, de todo lo que implica el proceso de elaboración de la receta socioafectiva y su consumo posterior, desde la perspectiva de la mejora y el autoperfeccionamiento.

PAUTAS REFLEXIVAS	
ESTÉTICO-CORPORAL	Orientar a los cocineros-comensales para que reflexionen sobre la elección de alimentos saludables para elaborar la receta socioafectiva.
AUTORREGULACIÓN	Plantear interrogantes, durante el proceso de elaboración de la receta y su consumo, para que se reflexione sobre las emociones que se experimentan y las que están asociadas a los alimentos utilizados.
AUTOCONCIENCIA	Invitar durante la comida al silencio y a tomar conciencia de los elementos socioafectivos con los que se está alimentando a través de los nutrientes que ha ingerido.
AUTOVALORACIÓN	Reflexionar sobre la importancia de asumir y valorar al cocinero-comensal tal y como es, con sus defectos y potencialidades.
AUTOCONFIANZA	Ayudar a reflexionar sobre la importancia de tener seguridad en uno mismo a la hora de afrontar retos personales.
AUTONOMÍA	Insistir en que los cocineros-comensales asuman la responsabilidad personal de la elaboración de la receta y que reflexionen sobre lo que supone.
RELACIÓN CON LOS DEMÁS	Animar a compartir la comida con los otros cocineros-comensales y que reflexionen sobre el sentido de compartirla.
RELACIÓN CON LA INSTITUCIÓN	Insistir en la importancia de hacer una receta para dar de comer a otra persona, y la responsabilidad que ello implica.

LA INSTITUCIÓN	ello implica.
RELACIÓN CON LA TAREA	Enfatizar la importancia de la presentación del plato de la receta elaborada (decorar, emplatado, limpiar, etc.).
REALIZACIÓN SOCIOPERSONAL	Enfatizar la importancia de tener la receta redactada por anticipado y para ello el papel que juega la planificación.

PAUTAS EXITOSAS	
ESTÉTICO-CORPORAL	Ofrecer orientaciones (de menor a mayor dificultad) sobre la higiene personal antes, durante y después de la elaboración de la receta socioafectiva.
AUTORREGULACIÓN	Dar consignas para realizar la receta pensando antes de actuar.
AUTOCONCIENCIA	Animar a ir paso a paso, dándose cuenta de lo que están haciendo en el proceso de ejecución.
AUTOVALORACIÓN	Ayudar, dando indicaciones operativas, a ser constructivos y a no centrarse en los aspectos defectuosos de la receta elaborada.
AUTOCONFIANZA	Ayudar a los cocineros-comensales a visualizarse de forma exitosa en la conclusión de la receta.
AUTONOMÍA	Tener cuidado de mantener el equilibrio entre no crear dependencia al actuar como modelo docente y dejar desasistidos a los cocineros-comensales en los momentos de la elaboración de la receta de dificultad o potencialmente peligrosos.
RELACIÓN CON LOS DEMÁS	Valorar las conductas de escucha y de contacto visual entre los cocineros-comensales.
RELACIÓN CON LA INSTITUCIÓN	Dar normas claras y plantear lo que se requiere de ellos, relativas a las tareas que están desarrollando durante el proceso de elaboración de la receta.
RELACIÓN CON LA TAREA	Motivar a los cocineros-comensales durante el proceso de elaboración de la receta para que permanezcan en la tarea.
REALIZACIÓN SOCIOPERSONAL	Dar indicaciones precisas para que los cocineros-comensales disfruten del “trayecto” (proceso de elaboración) y del “proyecto” (la comida), así como de hacerlo en compañía.

SIMBOLISMOS PSICOGASTRONÓMICOS

“Denme la libertad... O... un donut de mermelada”.

Homer Simpson

“Cuando mi madre nos daba el pan repartía amor”.

Joël Robuchon

Símbolos y Gastronomía

Como hemos planteado en capítulos anteriores *“comer no es tragar para sobrevivir, como vestirse no es echarse ropa encima”* (Aduriz e Innerarity, 2012). Efectivamente, cuando comemos no solo satisfacemos necesidades básicas, también construimos y deconstruimos simbólicamente realidades; porque, como señalan los autores indicados, todo lo que rodea al comportamiento de alimentación son símbolos a través de los cuales se expresan intencionalidades con una gran carga comunicativa, que se interiorizan a través de nuestros comportamientos gastronómicos.

Así, desde una perspectiva cultural, para unas sociedades comer determinados productos tiene la condición de manjar (cucarachas en Asia o saltamontes en África), mientras que para los occidentales serían motivo de asco. Como para determinadas religiones alimentarse con carne de un tipo de animales es un sacrilegio (la vaca para los hindúes y el cerdo para los judíos y los musulmanes).

Es decir, cuando comemos también tragamos símbolos, porque los alimentos no son neutrales, sino que están preñados de connotaciones, de sentidos, que van más allá de su significado material. Por eso, como indica Clerget (2011), ingerir comida en nuestro cuerpo tiene una trascendencia por la carga simbólica-afectiva que conlleva cada alimento.

De tal modo que como nos recuerda la autora referenciada: *“Nuestros abuelos consideraban que las carnes rojas contribuirían a que los individuos crecieran fuertes y vigorosos, y lo mismo sucede con las espinacas (a partir de Popeye); la leche tiene fama de purificar y calmar el organismo, la sopa de favorecer el crecimiento, las zanahorias de fomentar la amabilidad, los sesos de estimular la inteligencia, los*

melocotones de embellecer la piel...” (Clerget, 2011, 89)

Al “paladear con el cerebro” (utilizando el título del excelente libro de neurociencia de Cudeiro Mazaira, 2012) hacemos algo más que codificar texturas, aromas, o sabores; también nos transparentamos socioculturalmente a través de las pautas, modelos, normas que expresamos con nuestros comportamientos gastronómicos. Y, todavía más, estamos vivenciando o recreando experiencias socioemocionales agradables o desagradables asociadas, no solo al alimento, sino a todo el contexto que envuelve el acto de comer.

Puede que para nuestro estómago el “cacho” de carne que masticamos, degustamos y tragamos, no sea más que un conjunto de proteínas y demás nutrientes que lo componen; pero para nuestra mente supone algo más. Se trata de una decodificación de todas las unidades afectivas e interpersonales que constituyen ese alimento. El plato de potaje de nuestra madre, el trozo de carne de conejo (¡pobre conejito!), la tarta de cumpleaños, el bocadillo para el recreo en el colegio; todos ellos son alimentos que están asociados a connotaciones socioafectivas que se depositan en un cubículo mental de carácter simbólico, y por tanto, terminan significando algo más que el producto en sí.

¿Por qué se deja lo mejor para el final de la comida? Por el valor de recompensa simbólica que el postre tiene. En la tarta, lo dulce se vincula estrechamente su aporte nutricional con la connotación social que posee. Sin embargo, permítanme la excentricidad, pienso como el personaje de la película (no recuerdo su título, pero es de esas en las que chico conoce a chica) que deberíamos empezar a comer por el postre, ya que si por alguna razón ese fuese nuestro último momento de vida al menos tendríamos la compensación de “irnos” deleitándonos con una dulzura.

Pero este contenido no solo es atribuible al alimento mismo, sino a lo que hacemos con él, a los utensilios con los que operamos para cocinarlo y al contexto en el que se desarrolla el acto gastronómico. Por ejemplo, las connotaciones simbólicas de la vajilla regalo de la boda o del mantel de Navidad tienen una significación especial; como la poseen la receta materna de cómo hacer “conejo en salmorejo” o la de la tarta de cumpleaños. Ese alcance simbólico de algunos elementos culinarios puede llegar a tal nivel de relevancia que culturalmente se les confiere un carácter trascendente como es el caso del pan o el agua, y hasta una cualidad de superstición como la tiene el salero (que no se puede volcar) o las tijeras de cocina y los cuchillos (que está prohibido regalar a recién casados).

Precisamente, aprovechándonos del potencial simbólico que tienen los elementos que intervienen en el escenario gastronómico hemos propuesto un conjunto de simbolismos relativos a algunos alimentos, utensilios y procedimientos gastronómicos, a través de los cuales se toma conciencia y se interioriza un aspecto socioafectivo vinculado con la mejora de la personalidad de quien lo está utilizando.

Este capítulo adoptará un formato de diccionario de simbolismos, de manera que relacionaremos de forma alfabética cada uno de ellos, con su correspondiente traducción a modo de significado simbólico-vital. Evidentemente se trata de una sugerencia interpretativa, pero como no podía ser de otra forma, por su alto componente subjetivo, se encuentra sujeta a cuantas matizaciones se estimen necesarias o a que se generen otras alternativas.

Diccionario psicogastronómico

A

Ablandar (= Pochar): Mirar las cosas desde otro punto de vista, enternecer la mirada, suavizar las relaciones con los demás y reducir los conflictos, empatizar con los otros.

Acaramelar: Endulzar nuestro día a día. Ponerle amor a lo que hacemos. Enamorarse de la vida. Tratar con dulzura a los demás.

Agua: Elemento con una gran carga mitológica, mágica y ancestral, que funciona como conector de toda la tierra. El fluido símbolo de vida, de esencia que nos constituye en nuestra biología, igual que lo hacen las emociones mentalmente. El agua como lo auténtico, lo consistente, lo verdadero; frente a la apariencia y el engaño. El agua que limpia y sana, que purifica y vitaliza.

Aliñar: Ponerle salsa a nuestras vivencias. Darle sabor a nuestra vida. Ligar las diferentes experiencias socioafectivas a través de la conciencia emocional de su trayectoria: de dónde viene esa emoción, cómo me afecta, qué persigue, qué función cumple.

Almirez (= mortero): Aunque las experiencias sean duras, lo negativo se puede aplastar poco a poco. En el acto de machacar podemos visualizarnos energéticamente triturando las vivencias frustrantes, no para destruirlas sino para asimilarlas mejor y así poder integrarlas convenientemente en nuestra personalidad.

Amasar: Moldear nuestro proyecto incorporando la harina vital, los valores, retos e

ilusiones que lo constituyen. Fabricarlo con nuestras manos, con el hacer cotidiano y para eso tenemos que ensuciarnos, pringarnos con la vida. Ponernos mano a la obra para modelar “manoseando” nuestro futuro.

Añadir (ingredientes): Aportar más elementos que enriquecen nuestra vida. Darnos cuenta en cada paso de lo que nos aportan las experiencias, de cuanto somos. Aportar más oportunidades para el cambio.

Añadir especias: Reforzamos nuestras emociones haciéndolas más intensas para tomar conciencia de ellas y así proponer acciones para mejorarlas.

Apartar (del fuego): Retirar los pensamientos, ideas, emociones... negativos, que nos impiden avanzar, de lo que los mantienen en caliente. Distanciarnos del fuego que quema, que chamusca la vida.

Asar (parrilla o brasa): Dar calor para cocinarnos, para transformarnos, para vigorizarnos, pero aplicarlo sin intermediario algunos (sin aceite) de forma ligera ayudando con ella a que lo metabolicemos mejor afectivamente.

Azucarero: El recipiente de la dulzura artificial, que hay que utilizar de forma moderada, como elemento de añadidura, y que, por tanto, no puede sustituir a la dulzura natural que nos aportan los mismos alimentos.

B

Bandeja: Con ella mostramos y transportamos nuestro trabajo e ilusiones para su presentación a los demás.

Baño maría: Consiste en dejar que los acontecimientos externos te afecten de una manera progresiva y no de forma repentina y brusca (cuando el agua va hirviendo, va calentando el otro recipiente pero de una manera paulatina).

Batir a mano: Representa el esfuerzo diario, la lucha por conseguir nuestros objetivos, y la necesidad de la permanencia en la tarea para garantizar que el producto final quede de la forma deseada.

Batir en batidora: Mezcla todas nuestras emociones. Hace de ellos una masa homogénea y resistente. La batidora consigue mover con ímpetu y fuerza todos nuestros objetivos, sentimientos y propósitos reunidos en la misma mezcla. Representa aquellos instrumentos que nos ofrece la vida para facilitar el logro de nuestros objetivos.

Bol: El recipiente de nuestro yo donde depositamos nuestras vivencias para ser

convenientemente integradas.

Brocheta: Con este instrumento anclamos, sostenemos los productos insertados, los mantenemos unidos para darle uniformidad a su tratamiento en la cocina. Simboliza la unión entre todos los aspectos con los que nos alimentamos emocionalmente. El pincho atraviesa por el centro a los alimentos (experiencias, creencias, emociones...) para unirlos y darle un sentido que ayuden a construir de forma integral al ser. La rotura que implica el atravesarlos es necesaria para que formen un todo, un aprendizaje, un crecimiento. También puede representar cómo nuestras creencias son sostenidas, atravesadas por nuestros modelos mentales, a través de los cuales interpretamos la realidad.

C

Calentar: Emocionarnos, ser conscientes de los sentimientos, vivenciarlos de forma intensa, y después regular el calor para que no nos quememos emocionalmente.

Cazo (= caldero): Nuestro yo, donde depositamos los diferentes elementos de nuestra personalidad para cocinarnos a nosotros mismos.

Cebolla: Por un lado tendríamos la ya clásica analogía relativa a las capas de este producto en referencia a las capas o niveles de la personalidad, que van de lo más superficial a lo más profundo, del yo social al yo íntimo. Pero también tendríamos el efecto de lagrimar (llorar) que provoca en el cocinero pelar cebollas. Las lágrimas como elemento protector de nuestros ojos, que enturbian la vista pero nos protegen de la sustancia que nos irrita. Por tanto, la bondad de expresar a través del llanto nuestra tristeza como forma natural de protegernos de la experiencia negativa sufrida.

Cestillo (= colador): Con él colaremos y depuraremos todo aquello que necesite un mayor grado de delicadeza. Filtraremos los elementos que restan pureza a nuestra experiencia emocional.

Cocinar a leña: Con este modo de cocción se queman todas las emociones, obstáculos o aspectos negativos que interfieren en nuestro día a día, dejándolos arder junto a la leña, que le aporta un sabor diferente a los alimentos, convirtiendo lo negativo en un sabor positivo y vinculado a la propia naturaleza.

Cocinar al vapor: Arropar y dar calor con nuestros sentimientos a los que tenemos a nuestro alrededor, que por ser un estilo de cocción ligero, de uso diario, debemos utilizar frecuentemente en nuestra relación con los demás.

Colador (= cestillo): Con él colaremos y depuraremos todo aquello que necesite un mayor grado de delicadeza. Filtraremos los elementos que restan pureza a nuestra experiencia emocional.

Condimentar: Ponerle alegría a nuestra vida, darle diferentes matices a la experiencia vital.

Congelar: Representa la reflexión y la pausa antes de actuar de forma impulsiva. Aislar los problemas emocionalmente para poder abordarlos una vez tengamos la mente más fría. Enfriar las emociones. Darnos un tiempo para poder solucionar los problemas. Respetar tu momento y asumirlo con cierta distancia.

Copa: El utensilio símbolo del brindis, de celebrar la vida, de apostar por el otro, de reconocimiento del amigo, del deseo bondadoso para los demás.

Cortar: Las amarras o cuerdas que me atan al pasado. Las ideas que me impiden ser feliz y disfrutar; las cadenas que me encadenan a las personas/ideas, que nos hacen daño o no nos ayudan, que limitan mi libertad, que no nos dejan ser nosotros mismos. Desechar los miedos, y comenzar a desprender de raíz lo que nos preocupa, centrándonos en el presente.

Cremas: Simboliza la relajación, el bienestar de dejar nuestro cuerpo flotar, descansar.

Cubilete: Mantiene a las emociones controladas en todo momento para que no salpiquen. Instrumento de ayuda a la autorregulación.

Cubo de basura: El lugar donde depositamos nuestros desperdicios psicológicos para que podamos reciclarlos. No nos podemos desprender de ellos, porque no disponemos de un contenedor donde depositar nuestros bloqueos emocionales para que el camión de recogida los transporte hasta el vertedero. La única forma que tenemos de sobrevivir a nuestra basura es reciclarla socioafectivamente, sacando la parte de vida que cada uno de ellos posee.

Cuchara: Te permite coger/ver en pequeñas proporciones, para luego probar/repartir/colocar poco a poco cada cosa en su lugar. Simboliza la capacidad que tenemos de separar de entre todos los pensamientos y recuerdos, aquellos que nos interesan, los positivos, optimistas, relajantes.

Cucharón: Sirve para repartir a cada uno en su plato de personalidad, para distribuir el bien preciado del alimento emocional a los demás, para realizar un ejercicio de

distribución equitativa de los valores que aporta el guiso.

Cuchillas: Elemento potencialmente peligroso e hiriente que reformularemos y utilizaremos como algo positivo, beneficioso para ayudar a transformarnos, con mucho cuidado de no herirnos utilizándolo.

Cuchillo: El significado del cuchillo tiene una connotación de poder y protección, de agresión y defensa, de crueldad, lucha y muerte. Por tanto, utilizarlo nos ayudaría a hacer conscientes esas emociones destructivas que experimentamos hacia los demás y hacia nosotros mismos, para intentar transformarlas en emociones positivas desde la perspectiva que estamos utilizando este instrumento para alimentarnos, y por tanto para hacer el bien. Además el cuchillo era en la antigüedad el instrumento esencial de los sacrificios. Por tanto, puede servirnos para representar el necesario ejercicio de cortar, de sacrificar parte de nuestra personalidad para poder seguir evolucionando. De podar nuestras ramas incapacitantes para propiciar el necesario crecimiento.

D

Decorar: Ponernos guapos, cuidarnos corporalmente, expresar nuestro yo a través de nuestra estética personal. Decorando nuestra personalidad iremos experimentando una gran sensación de bienestar hacia nuestro yo. Combinar los diferentes ingredientes de forma artística ayudará a satisfacernos estéticamente.

Delantal: Lo que se pone delante para evitar mancharnos. Los mecanismos de protección que utilizamos para que no nos salpique los elementos que ensucian nuestra personalidad. Como el mandil masónico no puede ser expuesto fuera del lugar “sagrado” de la cocina, y sirve como elemento de protección de las impurezas de nuestro trabajo. Pero no evita que nos manchemos sino que impide que esa impureza llegue al interior de nuestra personalidad.

Deshojar: Seccionamos pensamientos y problemas para verlos con más claridad. Quitar la parte del todo para poder tratar la realidad de forma más eficiente.

Deshuesador: Instrumento que nos permite separar la parte dura y no comestible de las experiencias para que sean mejor asimiladas.

Desmenuzar: Analizar las experiencias para entenderlas en nuestro contexto vital. Separarlas para encontrarle un sentido. Partir la realidad para propiciar un cambio, asumiendo que lo produces tú mismo, consciente de tu control.

Dorar: Dejarnos proteger por la vida misma. Sellar los alimentos con el calor emocional para retener la vida dentro de ellos y poder alimentarnos con sus jugos y esencias.

E

Emplatar: Esmerarnos en que los demás vean lo bonito de nosotros mismos. Cuidar el detalle en la expresión de nuestro yo. Buscar la originalidad a la hora de manifestarnos. Limpiar las manchas emocionales para demostrar higiene mental.

Encender: Avivar la energía emocional para dar lo mejor de nosotros mismos. Encender el fuego de la pasión por los proyectos. Ayudarnos del fósforo que hay dentro de nosotros para despertar la motivación.

Encurtido: Enfriar las emociones cocinándolas de forma refrescante.

Enfriar: Serenarnos y templar los momentos acalorados por los desacuerdos y recibir el frescor de la vida.

Ecurrir: Dejamos que el agua fluya liberando las emociones, para poder tomar conciencia de ella, sin que estén disueltas en el líquido, así podemos dejar los ingredientes de nuestra personalidad en un estado de armonía con el resto de la combinación a mezclar para la receta final.

Espátula (= lengua de gato): Nos ayudará a sacar del cuerpo y del corazón todo lo que en él se ha producido. Estar seguro de que no se nos queda nada detrás. Sacar la mejor parte de todas las cosas que hacemos.

Especiero: El lugar donde buscar los elementos con los que ponerle diferentes sabores a nuestra experiencia, que la realza, suaviza, alegra, perfuma, colorea... nuestras creencias, sentimientos y conductas; de manera que nos ayudan a aceptarlas y a seguir adelante.

Espesar: Dar consistencia a nuestra vida con nuestras acciones positivas.

Espolvorear: Se espolvorea el ingrediente o especia indicada para enriquecer la receta con aportaciones que siempre deben ser vistas como positivas, que alegran, y te hacen llegar a un estado de equilibrio y bienestar. Esparcir nuestras mejores intenciones y propósitos. Lo haremos despacio y dosificando esos propósitos de una manera equitativa por todo el plato.

Espumadera: Instrumento que nos ayuda a manipular con los aspectos calientes de nuestra personalidad, ayudando a separarlos de los aspectos aceitosos que los condicionan y los hacen menos saludables.

Estofado: Dejar que nuestro cuerpo se relaje para que se experimente la unidad necesaria con la mente. Cocinarnos manteniendo nuestros jugos emocionales esenciales, con la tapa puesta, o lo que es lo mismo con la cabeza “bien puesta”, con autoconciencia y autorreflexión.

Exprimir: Intentamos sacar todo el jugo y el provecho a nuestras virtudes y destrezas.

F

Flanera: Lo que ayuda a dar forma a las emociones débiles, lo que las sostiene hasta que se consolidan, para poder mostrarse sin sostén alguno.

Freidora: Nos ayudamos de tecnologías (dinámicas, recursos, metodologías) para reforzar de manera rápida el cocinado de nuestros ingredientes emocionales. Pero cuidado con el exceso de su utilización porque podemos quemarnos, perder la vida, que tratamos con ella, y deshumanizarnos.

Freír: Provocamos un cambio en el otro, en mí. Se consolida lo que aprendo pasando de lo crudo a lo guisado. Se trata de una cocción vigorizante, que nos activa emocionalmente, pero hemos de estar atentos a la grasa que asociamos a nuestros sentimientos, porque a la larga genera malestar.

Fuego fuerte: Provocamos un cambio brusco. El calor quema las cosas que hemos hecho y sentido y que no nos gustan, esfuman los resentimientos, mal humor... se evapora.

Fuego lento: Provocamos un cambio lento, a veces las cosas no llegan cuando queremos, sino poco a poco... Tomarse los proyectos con calma, con pausa.

Fuente: El lugar donde poner nuestra personalidad para distribuirla entre los comensales, para repartir fraternalmente, para ejercer de forma práctica la solidaridad.

Fundir: Quitamos la dura coraza de nuestra personalidad, reblandeciéndola y llegando a su interior a través del calor, de la cercanía, del cariño, de los afectos compartidos.

G

Guisar (= cocer): Cocinarnos, transformarnos socioafectivamente en contacto con el agua de vida caliente, es decir, con la activación de nuestras pasiones y emociones más potentes.

H

Hervir: Eliminar pensamientos poco apropiados, a través de la transformación del agua en gas que se evapora.

Hornear: Llevar a cabo grandes proyectos. Poner al horno nuestros deseos, anhelos, ilusiones para vigorizarlas y realizarlas en el trayecto de nuestra mejora personal.

Horno: Nuestro corazón socioemocional, donde cocinamos (sentipensamos) nuestra vida.

Huevo: En el lenguaje jeroglífico egipcio simboliza lo potencial, el germen de la generación, el misterio de la vida. La alquimia prosigue manteniendo ese sentido, precisando que se trata del continente de la materia y del pensamiento. Por tanto, podríamos atribuirle un contenido asociado al origen de nuestras emociones, lo que las provoca afectivamente (la yema) junto a las creencias y pensamientos con lo que va asociada (clara).

L

Lavar: Limpiar las impurezas. Prepararnos para afrontar la tarea en correctas condiciones. Evitar cualquier elemento que contamine nuestra alimentación emocional.

Lengua de gato (=espátula): Nos ayudará a sacar del cuerpo y del corazón todo lo que en él se ha producido. Estar seguro de que no se nos queda nada detrás. Sacar la mejor parte de todas las cosas que hacemos.

Licuar: Enjuagar e higienizar nuestra mente, nuestras acciones; pensar en todas las suciedades o partes oscuras de nuestra vida que en ocasiones necesitan ser apartadas.

M

Macerado: Extraer la sustancia de nuestra personalidad para ser disuelta y aderezada con productos que potenciarán su sabor y la refrescarán alimenticiamente.

Manga pastelera: Donde colocamos la dulzura para darle forma, para comunicarla y compartirla con los demás.

Manos: Son los instrumentos de acción del cocinero, las que nos permiten manipular (en el sentido positivo utilizaríamos el concepto “bienipular”) nuestros ingredientes socioafectivos. Traducir a gestos nuestras intenciones verbalizadas. Son también las que nos permiten expresar emociones a los demás (dar la mano, acariciar, abrazar).

Mantel: Lo que separa la mesa de la comida como símbolo de la separación necesaria

entre lo que soporta nuestra personalidad y lo que la alimenta.

Mantequilla: Nos ayuda a cocinar de forma más suave nuestros sentimientos con un estilo de cocción más relajante y más sano.

Mariposa (= pieza para amasar): Símbolo de la transformación, de reinvención, de cambio. Lo creativo puesto al servicio de nuestra afectividad.

Medidor: El instrumento que nos ayuda a establecer las proporciones adecuadas y justas de cada uno de nuestros ingredientes socioafectivos. Lo que nos posibilita, de forma previa, el equilibrio de las partes dentro del todo.

Mezcladora: La herramienta que nos ayuda a interrelacionar, a sintetizar. Símbolo de unidad en la diversidad, de integración frente a la discriminación.

Mezclar: Unir emociones, recuerdos, experiencias vividas para realizar una síntesis significativa de nosotros mismos.

Microondas: Instrumento que pone en movimiento las partículas constitutivas de los alimentos (las unidades emocionales) para que friccionen (interactúen) entre sí provocando el calor afectivo necesario para que se cocinen, y podamos alimentar nuestra personalidad.

Moldear: Con la ayuda de nuestras manos damos forma a la masa que va a ser la base de los postres, o moldearemos formas para hacer panes. La libertad del uso de las manos debe ser una condición básica para posibilitar el protagonismo de nuestra imaginación y creatividad. Todo puede ser modificado, adaptándose o adaptándose al momento, circunstancias y/o necesidades.

Moldes: A través de ellos, conseguimos moldear las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida. Con ellos damos forma a nuestra experiencia emocional para que sea reconocida y distinguida.

Moler: Transformar las cosas para facilitar su comprensión. De este modo se interiorizarán mejor los conocimientos y las experiencias.

Mortero (=almirez): Aunque las experiencias sean duras, lo negativo se puede aplastar poco a poco. En el acto de machacar podemos visualizarnos energéticamente triturando las vivencias frustrantes, no para destruirlas sino para asimilarlas mejor y así poder integrarlas convenientemente en nuestra personalidad.

N

Nevera: Lugar en el que depositar nuestras emociones para que se enfríen, donde reposen y se les reste el calor afectivo para poder analizarlas y digerirlas convenientemente. Y si utilizamos el congelador donde poder conservarlas para ser recuperadas, dejando transcurrir un tiempo, de forma que nos podamos resituarse ante ellas.

O

Olla a presión: Aquello que potencia nuestras emociones, que las estimula y que provoca que se transformen alimenticiamente de forma rápida, pero que además con su válvula de seguridad favorece la autorregulación emocional.

P

Paella (= Paellera): Espacio para el compartir, para comer juntos, para alimentarnos colectivamente. Hace referencia al sentido comunitario de la comida. El lugar donde se encuentra la esencia de nuestra humanidad (el arroz) y la diversidad de lo social (el resto de los ingredientes).

Pan: Representa la vida, lo que nos nutre en esencia, el alimento más básico. A través de él nos encontramos con nuestra humanidad, es decir, con nuestras emociones de forma consciente. También es el símbolo del compartir, partir el pan para repartirlo. Compañero es con quien comparto el pan. Expresa hospitalidad y encuentro fraterno con el otro. Es una referencia simbólica de la divinidad, de la trascendencia, pero desde la perspectiva de encontrarnos con lo que nos hace más humanos: nuestra experiencia emocional consciente y compartida.

Panera: Donde depositamos, guardamos lo que nos hace divinamente humanos (nuestro corazón socioemocional).

Paño de cocina: Instrumento para la limpieza de las manos, para despojarnos de aquello que puede contaminar nuestra vida.

Pasapuré: En él quedan los restos de las cuestiones difíciles que necesitan más tiempo de curación. Hay que asumir estos aspectos residuales, porque aunque quedan aquí y no se introducen en la comida también es un producto alimenticio.

Pelador: Utensilio cortante pero con cierta sutileza, que nos desprende de lo malo, que retira las pieles muertas, nos desprende de la piel, de los miedos o corazas que no nos dejan avanzar. Con él nos libraremos de todo aquello que no queremos, de la parte

negativa de las cosas, quedándonos solo con lo positivo. Sirve de refuerzo ya que muchas veces es difícil dejarse ver como realmente somos, y nos ayuda a ser sensibles con lo que pasa a nuestro alrededor.

Pelar: “Quitarnos la cáscara”, hacernos más sensibles a todo lo que nos rodea para tener un contacto directo. Retiramos de nosotros todas las capas que nos impiden ver lo bueno que hay en nosotros. Despejar, abrirnos, dar paso al Ser. Desprendernos del armazón que nos cubre y liberarnos de cargas pesadas. Sacar las impresiones negativas de las cosas obtenidas a primera vista. Separar lo accesorio de lo que es esencial de nuestras experiencias.

Pelar cebolla (= cebolla): El efecto de lagrimar (llorar) que provoca en el cocinero pelar cebollas. Las lágrimas como elemento protector de nuestros ojos, que enturbian la vista pero nos protegen de la sustancia que nos irrita. Por tanto, la bondad de expresar a través del llanto nuestra tristeza como forma natural de protegernos de la experiencia negativa sufrida.

Pesar: Buscar la medida adecuada, las palabras o gestos adecuados en cada momento. Ajustar la cantidad de aspectos emocionales con los que nos alimentamos.

Picadora: Instrumento para hacer pequeño lo grande. Reducir el tamaño de nuestros problemas, troceándolos y analizando sus diferentes partes.

Picar: Reducir el tamaño de nuestros problemas, troceándolos y analizando sus diferentes partes.

Pimentero: Aporta el toque picante a la vida, lo que nos estimula, lo que da sabor a nuestra existencia. Cuidado con su utilización en exceso, porque mata el sabor propio del alimento. Una cosa es que lo potencie y otra que lo oculte.

Pincel de silicona: Untar o esparcir nuestras esperanzas para darle brillo a nuestra vida.

Pintar: Consiste en darle otro tono, color o abrillantar una superficie, tal y como si viésemos nuestros problemas desde otra perspectiva, con otro color más optimista que ayude a asimilar la situación.

Plato: El espacio para la individualidad, donde me encuentro cara a cara conmigo mismo y mis emociones, con lo que alimenta nuestra personalidad.

Plato circular: La forma circular ayuda a fijar la atención y mejorar la concentración sobre uno mismo (autoconciencia).

Pochar (= ablandar): Mirar las cosas desde otro punto de vista, enternecer la mirada, suavizar las relaciones con los demás y reducir los conflictos, empatizar con los otros.

Precalentar el horno: Tener expectativas positivas de éxito. Prepararte para disfrutar. Analizar pensamientos previos a cualquier acción. Decirnos a nosotros mismos de forma autoconvencida que tenemos derecho a existir y a ser felices.

Programar temperatura: Regular nuestro calor emocional nos ayudará en nuestra relación con los demás (autorregulación).

Programar velocidad: Establecer los tiempos adecuados para realizar el camino del autoconocimiento y la transformación. Tener en cuenta que cada aprendizaje tiene su proceso. Darme tiempo y asumírnos en el trayecto. Disfrutar del ahora.

R

Rallador: Tiene la función de reducir el tamaño de los problemas.

Raspar: Eliminación de corazas que ponemos alrededor de cada una de nuestras acciones.

Recipiente (apropiado): Saber elegir nuestro camino, nuestras estrategias...

Recoger las sobras: Recapacitamos, recogemos y guardamos nuestros pensamientos y emociones para realizar el reciclaje emocional.

Remove: Renovarse en espiral. Recrearse, removerse por dentro para reinventarse. Poner en movimiento creativo a nuestra personalidad.

Reposar: Hacer una pausa. Dejar que lo que aprendemos se consolide, darle tiempo de descanso a nuestros esfuerzos, para luego continuar. *La pausa como un gran movimiento dentro de la sinfonía que significa nuestra vida.*

Rodillo: La realidad no es tan grande y compleja si la tratamos desde el análisis. Nos hará ver que los problemas se pueden hacer más pequeños, y veremos las cosas buenas que tenemos alrededor.

S

Sal: Lo que le da gusto a la vida. Pero cuidado con el efecto negativo del sodio, porque su exceso no solo es insalubre sino que hace incomible la comida. Este ingrediente nos puede ayudar a simbolizar el necesario equilibrio con el que debemos reforzar las experiencias emocionales. Para que un sentimiento sea apetitoso, sabroso, tiene que tener

el punto justo de sal, porque aunque esta no se ve, se nota su defecto o su exceso. Por tanto, representaría el elemento que actúa sobre las experiencias emocionales, mezclándose con ellas, para potenciarlas, para hacerlas interesantes. Pero siempre teniendo como referencia que en esto del “sabor” depende mucho del gusto del comensal, de la personalidad de cada uno, de lo que cada persona valora como importante.

Salsera: Donde depositamos el aliño, lo que complementa los alimentos para combinar sabores. Lo que se combina con nuestras emociones para potenciar su contenido.

Saltear: Dar un toque de cocción ligero para no matar el alimento emocional, por eso tenemos que estar pendiente de que salten pero no se escapen, tenerlo controlado en todo momento (autorregulación).

Salvamanteles: Lo que salva a lo que salva. ¿Qué será?

Sartén: Instrumento clave de nuestra cocina. Se pueden hacer muchas cosas con él, pero su uso requiere del calor. Permite darle la vuelta al alimento, airearlo, verlo al completo. Visualizar nuestras emociones mientras las trabajamos. Que se hagan por fuera dejando su jugo intacto por dentro. Puede asociarse con comida poco sana (fritos) pero también con estilos saludables (plancha), todo depende de cómo se use o de cómo asumamos nuestra propia vida.

Sazonar: Transformar los pensamientos y sentimientos negativos en positivos. Reforzar el sabor de nuestras emociones para saborearlas, para vivirlas “sabiamente”.

Separar: Lo accesorio de lo importante, lo negativo de lo positivo, lo que nos hace daño de lo que nos ayuda...

Servilleta: Lo que sirve para quitarnos parte de la suciedad emocional que se produce cuando alimentamos nuestra personalidad.

Sopa: Estilo de cocina que calma, relaja, suaviza, tranquiliza, cura.

Sopera: Recipiente comunitario, desde el que repartir a todos el líquido curativo.

T

Tabla de amasar/cortar: El lugar donde colocamos lo que vamos a reducir de tamaño, trocear, o aplastar para que no se estropee ni manche nuestra cocina, y para apoyarnos mejor a la hora de realizar esta operación.

Tapa: Si el caldero es el cuerpo, la tapa es la cabeza sin la cual no estamos completos,

porque corazón sin razón nos limita e incapacita. La tapa necesita al caldero como el caldero a su tapa para que no se pierdan las esencias que se cocinan.

Taza (= vaso): Lo que soporta las emociones, su continente, lo que da forma a nuestra experiencia emocional.

Templar: Ponerle temple, darle el calor justo para no quemarnos y así poder recorrer el camino hacia el cambio.

Tenedor: Este utensilio, fue fabricado para poder llevarse los alimentos a la boca, sin necesidad de tener que utilizar las manos. Sirve también para sujetar la carne a la hora de cortar. Por tanto nos ayuda a manipular nuestras emociones para poder alimentarnos higiénicamente de ellas.

Thermomix: Adaptar nuestra forma de ver las cosas a una realidad cambiante. Utilizar las tecnologías para el beneficio del ser humano. Humanizar las tecnologías para ponerlas al servicio del corazón. “¿Para qué sirve la tecnología si no es para emocionar?” (dice el anuncio publicitario).

Tiempo: Asumir el proceso de construcción de nuestra personalidad como un proceso temporal. Estar en el momento presente. Todo necesita su tiempo para realizarse. La lentitud como un valor. Estar en el instante presente para saber responder a todas mis experiencias.

Tijera: El instrumento que nos ayuda a trocear, a minimizar para cocinarlo mejor. Es un facilitador para asimilar los aspectos que tenemos que integrar en nuestra personalidad. Nos ayudan a separar los aspectos que no sirven, a darle forma a un elemento que vamos a utilizar. Permiten abrir recipientes para acceder a lo que está dentro.

Tostadora: Da calor y endurece el pan. En nuestro caso, da uniformidad e identidad a nuestros proyectos, a la vez que los hace caminar proporcionándoles calor y energía.

Tostar: Todos los cambios se darán poco a poco, percibiéndolos en ti mismo.

Triturar (= almirez y mortero): Podemos visualizarnos energéticamente triturando las vivencias frustrantes, no para destruirlas sino para asimilarlas mejor y así poder integrarlas convenientemente en nuestra personalidad.

Trocear: Desmenuzar las energías en pedacitos para asimilarlas mejor. Dividir las experiencias para digerir mejor la vida.

U

Untar: Una manera diferente de asumir las experiencias, de distribuirlas para llegar a más superficie, extenderlas, ponerlas en común, comunicarlas.

V

Varilla batidora: (= batir a mano): Lo que nos ayuda en el esfuerzo diario y la lucha por conseguir nuestros objetivos, y la necesidad de la permanencia en la tarea para garantizar que el producto final quede de la forma deseada.

Vaso (= taza): Lo que soporta las emociones, su continente, lo que da forma a nuestra experiencia emocional.

Vaso de batidora: Momento o lugar de nuestro pensamiento que nos brinda la posibilidad de mezclar pensamientos positivos, recuerdos agradables, etcétera.

Vaso de la thermomix: Nuestro cuerpo, donde se recogen todas las emociones, pensamientos y acciones que se integran para formar nuestro *ser*.

Vinagreta: Los componentes y sus cantidades se establecen al gusto del cocinero. Cuando se vierte en la ensalada se disuelve y desaparece entre los alimentos, aliñándolos y ligándolos para darle unidad y sabor al plato, a nuestra experiencia. Lo que aporta emboque, textura, alianza a nuestras emociones.

El robot de cocina para elaborar simbolismos

Para cerrar este capítulo ofrecemos una técnica creativa que puede ser utilizada para generar simbolismos psicogastronómicos. Se trata de la analogía. La lógica de la estrategia está en establecer paralelismos (es como...) entre el elemento gastronómico en cuestión con otros objetos, conceptos o realidades, y desde ese vínculo relacional extraer implicaciones de mejora o innovación.

Para aclararnos conviene identificar tres tipos de analogías:

- **Directa:** Realizar un paralelismo con alguna realidad con la que exista algún parecido físico o funcional.
 - Ejemplo: Emplatado es como colocar un artículo de venta en un escaparate.
- **Simbólica:** Consiste en traducir el paralelismo en términos simbólicos. No se trata de significados, sino de sentidos y connotaciones. Resumir en pocas palabras los significados implícitos del elemento.
 - Ejemplo: Pochar la cebolla es como ablandar la mirada.
- **Fantástica:** Dejar fluir la imaginación y la fantasía para realizar comparaciones

irracionales. Se trata de ver de una manera loca generando paralelismos con realidades míticas, irreales o inexistentes.

– Ejemplo: El cuchillo de cocina es como la espada que le regaló Zeus a Perseo.

Una vez establecido el paralelismo entre el utensilio, procedimiento o alimento y el objeto analógico, se detallarían, de manera más precisa, los aspectos simbólicos del primer elemento (elemento gastronómico) viéndolo desde la perspectiva del segundo (analogía).

Por ejemplo, si decimos que pochar la cebolla es como ablandar nuestra mirada, ello implicaría que cuando realizamos esa operación nos podemos visualizar mirando la realidad de forma cualitativamente diferente, más emocional, haciendo más blanda nuestra forma de ver a los otros, empatizando con ellos, de forma que al enternecernos suavicemos nuestras relaciones sociales y reduzcamos los conflictos interpersonales.

Ahora se trata de que ensayen con este procedimiento creativo para generar nuevas entradas metafóricas que se añadan a nuestro diccionario simbólico-psicogastronómico. A practicar.

LA RECETA SOCIOAFECTIVA

Domesticame –dijo el zorro.

Antoine de Saint-Exupery (El Principito)

“Si puedes organizar tu cocina puedes organizar tu vida”.

Louis Parrish

El valor del trayecto

Aunque a uno le guste comer, es más que evidente que el hecho gastronómico no es una realidad asociada de forma exclusiva al objetivo final de alimentarse, sino que está estrechamente vinculado con un proceso. Existen acciones cuyo sentido es fundamentalmente teleológico (teleológico no, teleológico, es decir, referido a un objetivo), en las que alcanzar la meta es lo prioritario. El ejemplo paradigmático sería el caso del corredor de maratón. Por mucho que tenga de saludable hacer ejercicio físico, a nadie se le ocurre pensar que correr 42 kilómetros y “pico” tienen sentido si no se pone en referencia a llegar al final. De hecho para quien realiza esta actividad deportiva fracasar no es llegar el último, sino no concluir la carrera.

Pero comer no estaría a nuestro juicio en esta categoría teleológica, y el “buen comer” mucho menos, ya que en éste la procesualidad está asociada a la calidad del hecho en sí, porque la cuestión no es comer cuanto antes (recordemos los consejos sobre comer despacio, masticando y saboreando) sino realizar en las mejores condiciones posibles todo el proceso.

Además este sentido procesual del alimentarnos se ve enfatizado por todas las fases que constituyen el acto de comer: comprar los alimentos (o en el caso del restaurante decidimos por un plato), cocinar, con todas las actividades que conlleva; alimentarnos, con todo el proceso digestivo asociado, a lo que hay que añadir el componente litúrgico-social que implica el acto gastronómico.

La mayoría de las veces hacemos las cosas, y entre ellas comer, sin saborearlas y si pararnos a aprender de las situaciones que experimentamos. Como señalé hace ya algún tiempo (Rodríguez, 2001) caminamos rápido para que el tiempo no se nos escape, pero

es la vida la que se nos va, como cuando comemos rápido y no asimilamos adecuadamente los alimentos. El tiempo pasa como si fuera un elemento de consumo más, que se “des-gasta”, pero quienes envejecemos somos nosotros. Ampliamos nuestras relaciones sociales, vertiéndonos hacia fuera, sin saber realmente como contestar al interrogante básico: ¿quién soy? Asumimos nuestra existencia como un problema a resolver, pero no como un misterio a descubrir, ya que como indica Alexandre Jollien “*la vida no tiene solución... porque no es un problema*”.

Por eso debemos hacer un esfuerzo consciente por desaprender las programaciones y rutinas sociales, saberes culturales aparentes y “tics” de conocimiento que nos inmovilizan y nos impiden tener visiones más amplias de nosotros mismos y de nuestra realidad. Y para romper esta desorientación, lo inteligente es volver sobre nuestros pasos y situarnos en el punto de donde partimos, a los orígenes, a nuestras raíces, a nuestra esencia de humanidad.

Comenzaba este capítulo con la solicitud exclamativa del zorro al Principito: “Domésticame”, y es que hay una sugerente a la vez que ilustrativa relación entre el proceso de dar de comer y el “domesticar” del Principito. Pero no se dejen atrapar por las connotaciones negativas de este término, aparten los significados asociados a esclavitud, encadenamiento, ataduras inmovilizantes; y sustitúyanlo por el sentido que nos propone el zorro: “crear lazos”, y en su sentido etimológico originario: “hacer del hogar”, vincularnos fraternalmente en el espacio familiar tradicional donde residía el fuego y en el que se realizaba la liturgia sagrada de elaborar el alimento que da la vida.

Recordemos el precioso pasaje:

Entonces apareció el zorro. Buenos días (dijo el zorro). Buenos días (respondió cortésmente el principito, que se dio la vuelta, pero no vio nada) Estoy acá (dijo la voz) bajo el manzano... ¿Quién eres? (dijo el principito) Eres muy lindo... Soy un zorro (dijo el zorro) Ven a jugar conmigo (le propuso el principito) ¡Estoy tan triste! No puedo jugar contigo (dijo el zorro) No estoy domesticado. ¡Ah! Perdón (dijo el principito. Pero después de reflexionar, agregó) ¿Qué significa “domesticar”?... ¿Qué significa “domesticar”?... Es una cosa demasiado olvidada (dijo el zorro). Significa “crear lazos”. ¿Crear lazos? Sí (dijo el zorro) Para mí no eres todavía más que un muchachito semejante a cien mil muchachitos. Y no te necesito. Y tú tampoco me necesitas. No soy para ti más que un zorro semejante a cien mil zorros. Pero si

me domesticas, tendremos necesidad uno del otro. Serás para mí único en el mundo. Seré para ti único en el mundo...

¿Qué hay que hacer? –dijo el principito. Hay que ser muy paciente –respondió el zorro–. Te sentarás al principio un poco lejos de mí, así, en la hierba. Te miraré de reojo y no dirás nada. La palabra es fuente de malentendidos. Pero, cada día, podrás sentarte un poco más cerca...”. (Antoine de Saint-Exupéry, 1999, 82, 85)

Posiblemente lo esencial de la vida esté en el camino, el tránsito y el rodeo. Y por eso es fundamental contar con el factor tiempo tanto para la buena alimentación, como para la “buena vida”. Como diría Curnonksy: *“Es una verdad constatada que el tiempo no respeta lo que se hace sin él”* (citado en Aduriz e Innerarity, 2012, 189).

De ahí que nuestra propuesta no se pueda hacer en cualquier momento y de cualquier forma, ya que necesita de tiempo y de un proceso. Y un aspecto clave para garantizar el adecuado desarrollo de este paso a paso, a la vez educativo y gastronómico, tiene que ver con la planificación y la organización, tanto del acto de cocinar como el de enseñar-aprender. Lo que se ha denominado en el contexto de la cocina profesional como *“mise en place”* (“puesto en lugar”), o lo que es lo mismo, organización previa, tiene una gran relevancia si se quiere alcanzar el objetivo.

Cuanto más compleja es la acción a desarrollar, menos podemos dejarla al azar, y más tenemos que anticipar y controlar todos los elementos y variables que intervienen en ella. En el caso de la cocina de los restaurantes esto es fundamental. A ningún chef se le ocurre abrir su establecimiento sin haber previsto qué, cómo, cuándo, cuánto de lo que va ocurrir; como ningún arquitecto llegaría al día de empezar la obra sin haber elaborado los planos del edificio y acopiado diligentemente los materiales de construcción necesarios. Y lo mismo diríamos del maestro que va a enseñar el tema del día, quien debiera (y digo debiera porque a veces no ocurre) haber diseñado anticipadamente todo lo que va a poner en juego para garantizar el aprendizaje de sus alumnos.

El mito de la improvisación creativa no es más que una ficción. Como sabemos los expertos en creatividad solo se puede improvisar cuando se ha adquirido un nivel de dominio muy alto sobre la acción que se va a ejecutar, y esto solo se ha podido conseguir cuando de forma sistemática y persistente se ha planificado en precedentes y numerosas ocasiones. Y así todo, siempre se parte de un diseño previo sobre el cual se lleva a cabo la correspondiente recreación.

Pues muy bien, hemos llegado a la lanzadera de nuestro cohete psicogastronómico. Después de picar menudo y entender, en un ejercicio analítico, cada una de las partes de nuestra propuesta educativa, ahora toca juntar todas las piezas del puzle y, en un esfuerzo de síntesis, ofrecer una herramienta metodológica para ponerla en práctica sobre el poyo (= encimera) de la cocina, la placa vitrocerámica y la mesa del comedor.

Por recapitular, de una parte tenemos los alimentos del corazón, o lo que es lo mismo, los **ingredientes nutriafectivos** que nos aportarán la materia prima con la que elaborar el “pretexto” gastronómico para realizar un acto metafórico de alimentación socioemocional. Recordemos que en estos ingredientes hemos realizado la correspondencia creativa entre los nutrientes que los constituyen y los fines socioafectivos asociados.

Para reforzar este vínculo, en cada uno de estos fines ofrecimos una serie de **pautas de interacción docente-gastronómicas** a través de las cuales el dinamizador de la sesión de psicocina puede promover, en el desarrollo mismo de la elaboración de la receta, la consecución de dicha finalidad socioafectiva.

Y de otra parte tenemos los **simbolismos psicogastronómicos**, que no son más que analogías de relación directa entre un utensilio o una acción gastronómica, y un contenido socioafectivo que queremos desarrollar.

Y ahora hay que sincronizar de forma coherente estos constituyentes de nuestra receta socioafectiva para realizar el baile culinario-psicológico con el que conseguir un trocito de felicidad. Nunca mejor dicho pongámonos a la faena.

Elementos de la receta socioafectiva

El proceso de elaboración y puesta en práctica de las recetas que alimentan, a la vez, el cuerpo y el alma, tendría los siguientes momentos:

1. **Denominación de la receta.** El nombre debe incluir tanto el aspecto gastronómico como el socioafectivo. En el inicio de la receta hay que anticipar los contenidos socioemocionales que van a ser elaborados en significativa relación con los aspectos alimentarios y culinarios que vamos a poner sobre la mesa.

Así, por ejemplo, fue el caso del nombre de la receta que elaboramos conjuntamente con la chef Encarna Suárez con motivo de un taller dirigido a aprendices de cocineros, cuyo título fue *Ensalada de Taboule y Autoestima “Quiérome mucho”*. Con esta designación

pretendimos fusionar el significado gastronómico con el sentido emocional, haciendo expreso el plato en cuestión (Ensalada de Taboule) con el núcleo socioafectivo que pretendíamos promover (Autoestima y “Quiérome mucho”).

Algunos ejemplos más de este binomio creativo de denominación que proponemos serían los siguientes:

- Batido de alegría y almendras para despertar el ánimo.
- Galletas independientes de chocolate.
- Arroz con leche y energía.
- Tarta de manzana con mermelada de fresas motivacionales.
- Raviolis rellenos de calabaza y salsa de salvia: “si me esfuerzo puedo”.
- Croquetas de maíz, zanahoria, sabiduría y memoria.
- Montaditos de albaricoques y espárragos: “Lo bueno que hay en mí”.

2. Reconocimiento de autoría. La referencia a la persona de la que hemos extraído la receta gastronómica puede resultar especialmente relevante cuando sea alguien con la que tenemos un vínculo significativo. Es el caso de la receta de una madre o una abuela de la que rescatamos no solo sus ingredientes sino los afectos y emociones que nos propiciaba su presencia alimenticia. Si fuese el caso de un recetario o material gastronómico, también debe ser convenientemente referenciado. Se trata de una ocasión que hemos de aprovechar en clave educativa para enfatizar el papel protagonista de quien o quienes han participado en la recreación de dicha receta para transformarla en una oportunidad de alimentación socioafectiva. Por tanto, debemos reforzar el sentido de autoría haciendo énfasis sobre el acto de escribir los nombres de los cocineros-comensales.

3. Determinación de los fines socioafectivos. Llegar siempre se llega, que diría el Gato de Cheshire (de *Alicia en el País de las Maravillas*), pero para llegar a un sitio determinado, antes hay que determinar cuál es el lugar que queremos alcanzar. Por tanto, como punto de partida debemos fijar el objetivo socioemocional que perseguimos.

Normalmente en una misma receta socioafectiva se trabajan varios fines, pero lo importante es determinar cuál de ellos es el central y cuáles son secundarios. Lo más frecuente es que el fin principal esté asociado con aquellos que concentran en mayor medida los ingredientes nutriafectivos, es decir, aquellos fines que tienen más relación con los efectos psicológicos de determinados alimentos. Es el caso, en primer lugar, de la autorregulación y la autoconfianza, y en segunda instancia, la autoconciencia, la

autovaloración, el estético corporal y la relación con la tarea.

Como fines secundarios podrían estar algunos de los anteriores, en función de la relevancia que se les quiera dar en la receta; pero los que siempre tendrían esta condición son aquellos que serían trabajados de forma indirecta a través de las pautas docentes-gastronómicas y los simbolismos psicogastronómicos. En esta categoría nos encontraríamos: la autonomía, la relación con los demás, la relación con la institución y la realización sociopersonal.

4. Delimitación de los ingredientes. Aquí se trata de realizar el listado de todos los ingredientes que vamos a utilizar para elaborar nuestro plato con sus correspondientes medidas, tal y como se realiza en cualquiera de las recetas gastronómicas al uso; pero la innovación está en asociar a cada uno de ellos su correspondiente efecto socioafectivo, en función de la aportación biopsíquica que hace el nutriente que constituye el alimento en cuestión (alimento-nutriente-efecto socioafectivo).

En nuestro caso, y por seguir utilizando el ejemplo de la Taboule de Autoestima teníamos los siguientes ingredientes:

- Boulgour (150 g.) que nos aporta energía, ánimo, superación de la tristeza y ganas de vivir. Nos da fortaleza para superar los problemas, agilidad mental y seguridad en uno mismo, por su aportación en glúcidos lentos y en proteínas.
- Langostinos nº 2 (18 unidades) ricos en yodo que contribuye a que estemos equilibrados y estables, con buena disposición a regular nuestras emociones.
- Limones (3 unidades) cargados de vitamina C que contribuye al buen humor y la alegría.
- Tomates maduros y firmes (250 g.) con propiedades estimulantes de las funciones inmunes que nos aporta fuerza y confianza en nosotros mismo, por su riqueza en vitaminas sobre todos A, B y C.
- Cebolla (100 g.) que junto con el cebollino (un manojo) están indicados para combatir el nerviosismo y la depresión, porque provee de sustancias promotoras de la serotonina.
- Perejil (medio manojo) que con sus propiedades depurativas y diuréticas ayuda a expulsar las emociones negativas y los malos rollos (esto tiene más un sentido simbólico).
- Sal y pimienta negra recién molida, que nos da sabor y un toque picante a la vida

(igual que el anterior).

- Aceite de oliva con su efecto protector, tónico y antioxidante nos hace proclives a querernos a nosotros mismos.
- Queso fresco que como lácteo fortalece nuestra seguridad personal, por su aporte en calcio.

Para una rápida elaboración de este apartado de la receta recomendamos que, una vez se establezcan los ingredientes a utilizar, se consulte las tablas resumen del capítulo 3 y se extraigan los fines socioafectivos con los que están asociados, con los argumentos de por qué ese alimento se vincula a dicho fin en función de la aportación biopsíquica de sus nutrientes.

5. Especificación de las pautas de interacción docente-gastronómicas. En este apartado se incluirían los comportamientos educativos que el dinamizador de la sesión de psicocina desarrollará para promover los fines socioafectivos especificados. No se trata de que seamos pretensiosos abarcando gran cantidad de ellos, sino que limitemos nuestra elección como máximo a 5 de ellos (2 para el fin principal y 1 para cada fin secundario). Es preferible que nos centremos en unos pocos y reiteremos en ellos durante el desarrollo de la receta, en lugar de dispersarnos en muchos, sin capacidad alguna de recordarlos y ponerlos en práctica.

En el caso de nuestra receta de taboule, dado que queremos promover la autoestima y que “nos queramos mucho”, iríamos al fin de autoconfianza y como fines secundarios la autovaloración y la autorregulación y elegiríamos las siguientes pautas de interacción docente-gastronómicas, intentando abarcar las diferentes categorías en las que se organizan:

- Animar a las cocineras-comensales a tener expectativas positivas respecto a la conclusión de la receta (pauta valorativa-autoconfianza).
- Reforzar los comportamientos de seguridad personal que se expresen en el proceso de elaboración de la receta (pauta expresiva-autoconfianza).
- Dar indicaciones favorables a considerar los errores que se cometan en el proceso de elaboración de la receta como oportunidades para aprender y mejorar con ellos (pautas organizativas-autovaloración).
- Plantear interrogantes, durante el proceso de elaboración de la receta y su consumo, para que se reflexione sobre las emociones que están asociadas a los alimentos

utilizados (pauta reflexiva-autorregulación).

6. Fase previa: Preparándonos. Es muy importante que entendamos y que transmitamos que lo que vamos a hacer no es cualquier tipo de receta al uso, sino que la elaboramos para alimentar “nuestro cuerpo y nuestra alma”, y que por tanto, antes de iniciar el trayecto debemos hacerlo en buena disposición y con una actitud de apetito socioafectivo. Por eso, igual que el buen cocinero y comensal debe lavarse las manos convenientemente para despojarse de sus impurezas, el cocinero-comensal socioemocional deberá realizar una limpieza interior que le ayude a situarse favorablemente ante el proceso de “cocinarse”. Si bien cada receta particular puede conllevar una dinámica preparatoria específica, y esto quedaría a la propia creatividad de quien la diseñase, nosotros proponemos una dinámica previa a la elaboración que muy bien sería utilizable para cualquier receta socioafectiva que se quiera realizar. La reproducimos a continuación, aclarando previamente que se trata de una adaptación de un ejercicio elaborado por Bradford (2011).

Dinámica general: preparándonos para cocinar

- Escucha la música, imiten los movimientos que hago, caminamos por el aula, (*puede que se rían, no pasa nada, les dejamos un poco, así van soltando todo...*) ahora sigan escuchando la música y muévanse según la sientan.
- Ahora cada uno busca un sitio donde te sientas bien, a gusto. Cuando lo encontremos, nos acomodamos, nos podemos sentar en la silla o acostarse en el suelo, lo importante es estar lo más cómodo o cómoda posible. Cerramos los ojos, porque cuando cerramos los ojos los abrimos hacia adentro. Nos dejamos llevar por la música y nos vamos relajando. Inspiramos... espiramos. Inspiramos... espiramos.
- Ahora visualiza tu día, desde el momento en que te despiertas, te arreglas, y desayunas, recuerda lo que comiste... Sales de tu casa y vas al colegio. Recuerda lo que hiciste... Es la hora de la salida, y llegas a tu casa, está tu familia... Comes... Descansas... o puede que hayas venido directamente del cole aquí... Piensa en lo que has hecho. Visualiza o recuerda tu día completo hasta el momento en que entraste a este espacio. Seguimos escuchando la música y respiramos profundamente.
- Piensa en cómo te sentiste en cada momento con todas las cosas buenas y malas que ha tenido tu día. ¿Te sentiste alegre, triste, cansado, con ganas, sin ganas de nada,

de mal humor, con prisas, con todo el tiempo del mundo...? Seguro que has tenido distintas emociones positivas o negativas.

- Piénsalas, retenlas en tu mente y ahora lentamente abre los ojos.
- Como ves en el centro hay **folios y colores**. Coge un papel y un rotulador y dibuja un círculo grande. Escribe dentro de él todas esas emociones sentidas en el día de hoy y que recuerdas. Escribe con sinceridad (de fondo seguimos escuchando la música).
- Ahora imagina que el círculo dibujado es tu plato de comida que has preparado ¿qué hay dentro? Pues ahí están todas las emociones generadas a lo largo de tu día. ¿Habían emociones positivas, de alegría y amor, amistad, de diversión...? ¿O negativas de enfado, cansancio, aburrimiento...?
- Imagina ahora que coges un tenedor y comes el contenido de ese plato, experimentando sus efectos, su digestión ¿Cómo te sientan? ¿Cuáles te sentarán mejor? ¿Las positivas o las negativas?
- Pues este será el efecto que sientan los demás si comen ese plato que has preparado.
- Vemos lo importante que es relajarnos y estar alegres al cocinar, a gusto... Pensando en lo rico que serán los ingredientes que utilizaremos y sabiendo que nos estamos cuidando por fuera y por dentro, por lo que crearemos también salud, alegría y bienestar a mí alrededor.
- Intentemos dejar todos esos sentimientos negativos fuera, para cocinar y hacerlo de una manera lúdica, divertida y saludable.
- Para terminar y meternos a cocinar nuestra receta nos levantamos y vamos despacio a lavarnos las manos, para eliminar bacterias y todos esos sentimientos negativos que hemos sentido hoy, y que son como una especie más de bacterias que una vez que las hemos reconocido las vamos a dejar atrás... Una vez lavadas las manos estaremos preparadas para realizar con alegría, ilusión y entusiasmo esta receta y poder enriquecernos de todo lo que nos aporta.

¡ADELANTE! ¡NOS VAMOS A COCINAR!

7. Fase de elaboración: Cocinándonos. Este momento consiste en especificar el proceso de “fabricación” de la receta introduciendo los pasos a seguir para la elaboración del plato en cuestión, añadiendo en cada uno de los ingredientes su componente emocional asociado. Además en esta fase se introducirían los símbolos

psicogastronómicos relativos a los utensilios, procedimientos y hasta los alimentos con contenido analógico que ayudarían a reforzar la consecución de los fines socioafectivos previstos.

En nuestro ejemplo, la redacción de este apartado quedó de la siguiente manera:

- Poner en un bol el boulgour (como símbolo de que depositamos en nuestro cuerpo la energía necesaria para superar la tristeza y el desánimo) y lo hidratamos (es decir, le aportamos el jugo de la vida) con el agua que sueltan los tomates y su carne troceada en dados (cargando de inmunidad y confianza en uno mismo el plato) y el aceite de oliva (con su aportación protectora y tonificante del alma).
- Cuando esté tierno el boulgour (es decir, cuando hayamos ablandado nuestra mirada hacia nosotros mismos) le agregamos la cebolla, el perejil y el cebollino picado (o lo que es lo mismo: con estos ingredientes estamos facilitando la expulsión del nerviosismo, depresión y las emociones negativas).
- Mezclar todo (unimos todos los componentes para integrarlos en nuestra personalidad) y aderezar con el zumo de limón colado (es decir, con buen humor y alegría).
- Poner los langostinos y macerar (para impregnar de equilibrio a nuestra emociones).
- Salpimentar la ensalada y remover, para aportar sabor y un toque de picante a nuestra vida.
- Colocar en la parte central del plato la ensalada, como símbolo de que nos ponemos a nosotros mismos en el centro de nuestra vida, que nos ubicamos como eje central y nos valoramos de manera constructiva asumiendo que tenemos todo el derecho a existir y enunciar sin complejos: *ahora yo*.
- Disponemos encima de la ensalada el queso (como elemento de fortalecimiento personal) y decoramos con cebollino en rama (aportándonos un toque estético y de gusto personal por nosotros mismos).

8. **Fase nutriafectiva: Alimentándonos.** En esta última etapa se persigue hacer conscientes a los cocineros-comensales de la conexión entre los alimentos que nos vamos a comer y los efectos socioemocionales que provocan. Se trata de realizar una especie de resumen o recapitulación de los alimentos socioafectivos que hemos utilizado y comido... y como esto va a repercutir en nuestra personalidad.

Mientras saboreamos, comemos y reposamos la comida hemos de insistir en cómo

estamos alimentándonos biológica y psíquicamente, enfatizando el papel “nutriafectivo” que juegan los distintos ingredientes que hemos incorporado en la receta.

Aportamos a continuación un conjunto de instrucciones como medio para propiciar la sugestión sobre los efectos positivos socioafectivos de los alimentos que vamos a comer.

- Antes de ingerir los alimentos que hemos preparado y como punto de partida pregúntate ¿cómo me siento ahora? Observa durante unos momentos cómo te sientes. Si no estás bien, enfócate en esos sentimientos negativos y cámbialos intencionalmente. Una forma de hacerlo es cerrar los ojos, centra tu atención en los sentimientos a la vez que piensas en algo hermoso o en alguien que quieras, y sonríe durante un minuto.
- Ahora, como siguiente paso de nuestra preparación para asimilar socioafectivamente los alimentos, debemos generar la confianza de que los alimentos que vamos a ingerir van a hacernos bien, nos aportarán los nutrientes socioemocionales para que nuestra personalidad mejore.
- Debemos autoconvencernos de que esa alimentación socioafectiva ocurrirá aunque ahora sea invisible. Como cuando haces una reserva de avión, cuando compras algo por internet, cuando reservas una mesa en un restaurante, sabes que esas cosas son tuyas antes de disfrutarlas. No pierdes el tiempo haciendo otra reserva, porque no lo necesitas, ya que posees anticipadamente lo otro. O lo que es lo mismo, experimenta el sentimiento de creer que ya lo tienes antes de que haya ocurrido. ¿Cómo? Podemos empezar fingiéndolo. Actuemos como si ya lo tuviéramos.
- Empieza a sentirte bien, siéntete como te sentirías cuando llegue, pero siéntelo ahora. Pero no lo creas solo intelectualmente, de nuca para arriba; siéntelo en tu ser afectivo, con cada latido de tu corazón emocional. Y siéntete bien cuando lo sientas.
- Y por último, actúa vivenciando ese sentimiento de bienestar, dejándote llevar por las sensaciones que experimentas, como si tu vida fuera como un río en el que fluyes dejándote llevar por la corriente de tus propios sentimientos. Sin esfuerzo, sin resistencia, fluyendo de forma integrada, siendo uno solo, persona y comida.
- Cuando comas enfoca toda tu atención en la masticación. Que tu mente esté presente y experimenta la sensación de comer. No dejes que vague pensando en otras cosas. Toma conciencia de tu cuerpo y goza de todas las sensaciones de masticar la comida y tragarla. Siente como el sabor de la comida es intenso y espléndido. Come

conscientemente, enfocado por completo en la placentera experiencia de comer.

- Y por cada ingrediente que percibas relaciónalo con su aportación socioemocional. Visualiza como cada alimento te está aportando un cachito del fin socioafectivo que hemos prefijado en la receta. Experimenta como tu autoestima crece, como tu capacidad de regular tus emociones se hace más fuerte, como tu voluntad de crecer en cuerpo y alma se alimenta.

Con todo lo explicado en este capítulo ya estás en disposición de empezar a hacer cocina socioafectiva. Posees todos los elementos para ejercer de psicocinera. Solo falta uno: la práctica; y la única forma de alcanzarlo es poniéndose a la faena; porque la mejor manera de aprender es haciendo, o como diría el filósofo la única manera de aprender a nadar es metiéndose en el agua. Así que te invito a ponerte en camino.

No importa que, en un principio, parezca complejo, todo lo importante en los inicios lo es. Solo empieza, poco a poco, sin prisas, sin necesitar la conclusión inmediata. Además no estás solo, este libro está hecho para acompañarte, para ayudarte, como el libro de recetas de Tita (la protagonista de *Como agua para chocolate*), a mantener la llama de tu corazón con la que cocinar tu contribución socioemocional al bienestar de los demás.

Y siempre ten muy presente, en el paso a paso, cuál es tu horizonte, que no es otro que alimentar el cuerpo y el alma de los otros, y no simplemente echar de comer, y en ese acto fraterno de nutrición socioafectiva, ayudar a transformarte a ti mismo.

Molde para tu receta “de corazón”

Aquí tienes el formato de tu primera receta de psicocina socioafectiva. Ponle corazón y empieza a rellenarla, y si te sientes generoso compártela con nosotros. Por cada una que nos hagas llegar te devolveremos dos. ¿Trato hecho?

Formato de receta de Psicocina socioafectiva

1. TÍTULO DE LA RECETA SOCIOAFECTIVA:
2. AUTOR/A:
3. FINES SOCIOAFECTIVOS
3.1. FIN CENTRAL:
3.2. FIN O FINES SECUNDARIOS:

4. INGREDIENTES NUTRIAFECTIVOS
5. PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE-GASTRONÓMICAS
6. PREPARÁNDONOS
Dinámica general. Dinámica específica.
7. COCINÁNDONOS
8. ALIMENTÁNDONOS
9. OBSERVACIONES

SEGUNDO PLATO:
RECETAS PARA COCINARSE



RECETARIO SOCIOAFECTIVO

“¿Acaso la felicidad se confecciona como un bollo?

Una pizca de salud, dos cucharaditas de...”

Alexandre Jollien (*El oficio de ser hombre*)

“Convidar a alguien equivale a encargarse de su felicidad en tanto esté con nosotros”.

Anthelme Brillat-Savarin (*Les aphorismes culinaires*)

Gracias a los andamios llegamos más alto

Como toda obra creativa, este libro, tiene mucho de autoría compartida. Uno procrea algo siempre en colaboración con el otro, con quienes te inspiran, con quienes te apoyan, con quienes te aportan, con todo aquel o aquella que ha reflexionado y elaborado antes que tú. Pero en el caso de este capítulo son muchos los autores que han contribuido para que podamos ofrecer una muestra de recetas socioafectivas con las que traducir, de forma operativa, nuestra propuesta de aprendizaje para la gastrofelicidad.

Coincido plenamente con el cocinero Andoni Luis Aduriz cuando señala (no sé ni cuando ni donde porque se trata de una cita que cayó en mis manos vía internet): *“Un cocinero no puede, él solo, gobernar su reino. Está necesitado de colaboradores que entiendan lo que se propone, cuál es su visión del mundo. Es con todos ellos, con su energía, saber hacer y esmero, como el proyecto deja de serlo para concretarse en la realidad”*. Así es, y este capítulo lo ratifica. Mis colaboradores han sido el alumnado que ha pasado por mis manos docentes en las diferentes ofertas formativas que he desarrollado, en particular los alumnos y alumnas de la Asignatura de Educación Emocional del Grado de Maestro de Educación Primaria y del Experto de Reinención Educativa y Recreación Escolar. A todas ellas mi agradecimiento por su indispensable aportación. Sean o no de las seleccionadas para este capítulo, sus recetas han contribuido inestimablemente a conformar este recetario del corazón.

Pero si hay una persona que realmente es la responsable de la reelaboración de estas recetas es Begoña Nóbrega, a quien quiero reconocerle la condición de coautora de este

capítulo. Mi leal colaboradora “recreativa”, presidenta de la asociación Recreas y “pinche” de cocina socioafectiva, que es quien ha mejorado esta selección de recetas, pero sobre todo es la que ha realizado el ejercicio complejo, a la vez que fundamental, de entrar en la cocina para traducirlas prácticamente a través del desarrollo de las mismas con diferentes grupos de cocineras-comensales.

Lo complicado lo hemos hecho por ti. Te aportamos una muestra de recetas socioafectivas, que pueden muy bien ser aplicadas sin necesidad de modificación alguna; aunque también, como en todo acto de elaboración culinaria, el toque personal lo pone el cocinero con su sola intervención.

Como primer criterio para su selección hemos huido de complicaciones culinarias y sofisticación gastronómica, porque, dado el enfoque educativo de esta publicación, queremos hacerlas accesibles y viables para cualquier tipo de público y contexto. Además, cuantos menos requerimientos técnicos tenga la receta, más podremos centrarnos en el enfoque socioemocional que pretendemos favorecer.

Si bien resulta complejo realizar una receta socioafectiva de “pies a cabeza”, al menos puedes atreverte a recrear alguna de las que aquí te ofrecemos. Esto como inicio, porque una vez que conectes con nuestro enfoque y su lógica de ejecución, estoy seguro que te adentrarás en la aventura de diseñar una receta original.

No te dejes intimidar por el nivel de elaboración de las recetas que aquí te presentamos. Hemos realizado una selección, por lo que es lógico su grado de refinamiento. Las que tú realices no tienen por qué alcanzar, inicialmente, esta “excelencia”, porque debes asumirte en proceso de aprendizaje. Pero como en todo acto creativo, atreverte a dar el primer paso es fundamental.

De hecho, la mayoría de las ocasiones es preferible la simplicidad, frente al exceso de detalles y complejidad, porque, como nos han advertido las propias autoras de alguna de las recetas, cuanto mayor es su elaboración más difícil es transmitir el conjunto de instrucciones, simbolismos y pautas, y por lo tanto, más dificultosa se torna su asimilación por parte de los cocineros-comensales.

Conclusión, nosotros hemos hecho un esfuerzo perfectivo por exprimir al máximo las posibilidades y detalles que se pueden introducir en una receta, pero en tu buen criterio queda reducir, mejorar, ampliar, matizar, simplificar, reelaborar... lo que estimes oportuno hacer con esta propuesta de recetario socioafectivo.

Así que ponte manos a la masa, todo es empezar. Además te animamos a compartirla con nosotros como medio de establecer un espacio solidario de comunicación psicogastronómica con el que enriquecernos mutuamente.

Ejemplos de recetas socioafectivas

Receta socioafectiva: Batido de frutas “Vale la pena”

Autoría: Lourdes Pérez Golmar, Bárbara García Carballo y Begoña Nóbrega Carrión.

Fines socioafectivos

- Fin central: Autorregulación.
- Fines secundarios: Autoconciencia. Autovaloración.

Ingredientes nutriafectivos

Para 4 personas:

- **Leche de soja** (1 litro): Rica en proteínas vegetales, calcio, fósforo, hierro, cinc y magnesio. Alimento del cerebro, nos aporta agilidad mental, concentración y memoria, mejora nuestro ánimo, nos ayuda a relajarnos, mejora la autoestima y regula las emociones.
- **1 papaya mediana**: Destaca por su contenido en vitamina C y A (esta última como producto del caroteno que contiene). Posee propiedades antioxidantes. Previene las enfermedades infecciosas y estimula las funciones inmunes.
- **12 fresas**: Ricas en vitamina C y potasio. Mejora la atención y regula las emociones.
- **8 higos secos**: Fuente de potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, y vitaminas A, B y C. Fomentan la seguridad personal y la autovaloración. Son ricos en fibra, que nos ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre y ayuda al movimiento intestinal.
- **Azúcar de caña integral**: Contiene calcio, potasio, cinc, vitaminas A, B5 (ácido pantoténico), C, D, E. Aporta concentración en las tareas, energía, mejora la cicatrización. El azúcar de caña podría simbolizar aquellas experiencias personales vividas y alcanzadas con el esfuerzo personal que genera bienestar más duradero, tal vez no tiene efectos tan inmediatos como aquellos éxitos logrados sin mucho esfuerzo, por suerte o por casualidad, que simbolizaría el azúcar blanca que llega al sistema nervioso rápidamente, provoca euforia en un primer momento, pero que su consumo continuado puede provocar tristeza y melancolía.
- **Coco rallado** (una cucharada por persona): Contiene hierro y vitamina E. Tiene propiedades antioxidantes e inmunoestimulantes. Por tanto, nos inmuniza de los comentarios y críticas ajenas que nos generan inseguridad.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autorregulación:

- Reforzar los comportamientos adecuados para superar y/o afrontar las emociones negativas (frustración, ansiedad, miedos, tristeza, rabia...) a la hora de ejecutar la receta socioafectiva (pauta valorativa). Por ejemplo: *Muy bien, debemos valorar el esfuerzo que han hecho algunas personas para hacer el batido y beberlo a pesar de que no les gustan mucho las frutas.*
- Plantear interrogantes, durante el proceso de elaboración de la receta y su consumo, para que se reflexione sobre las emociones que se experimentan y las que están asociadas a los alimentos utilizados (pauta reflexiva). Por ejemplo: *Ahora que saben que el batido es de frutas y no de chocolate ¿Cómo se sienten? ¿Qué les suele ocurrir cuando surgen imprevistos en su vida, cuándo pasan cosas que no les agradan? ¿Te sentirías tan a gusto como estás ahora?*

Autoconciencia:

- Dar instrucciones durante la elaboración de la receta para que utilicen todos los sentidos a la hora de interactuar con los alimentos (oler, tocar, ver...) (pauta organizativa). Por ejemplo: *¿Se han fijado en estos higos secos? Obsérvenlo cuidadosamente, como si lo vieran por primera vez. (Pausa). Gírenlo entre los dedos. (Pausa). Exploren su textura. (Pausa). Examinen los huecos y pliegues más oscuros. (Pausa). Y si, mientras hacemos esto, llega a la mente cualquier pensamiento del tipo “¿Qué cosa más extraña estamos haciendo”, “¿Qué sentido tiene? o “No me gusta esto”, intenta no pensar mucho en ello y solo observa, ahora te pido que lo huelas. (Pausa)...*

Autovaloración:

- Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos (pautas expresivas) Por ejemplo: *¿Qué les ha parecido este rico batido? ¿Hay alguna fruta que podamos sustituirla por otra que les guste más? ¿Qué otro nombre le pondrían a esta batido?*

Preparándonos

Dinámica específica. Enfatizamos la importancia de estar presente en este momento

desde el inicio de la receta para obtener los mejores beneficios. Para ello, se les invita a hacer un ejercicio de respiración con visualización.

Primero nos lavamos bien las manos, para eliminar impurezas y malos rollos que podamos traer a nuestra cocina. Le indicamos que vamos a hacer un ejercicio de atención de 3 o 4 minutos de duración. Les pedimos que se sienten en una silla y que escojan uno de los ingredientes de la receta y lo coloquen frente a ellos. A continuación, hacemos un repaso de la postura corporal, destacando su importancia: *“Los pies se encuentran apoyados en el suelo, en paralelo, la columna erguida, sin apoyarnos en el respaldo de la silla, pero no rígida. Las manos descansan sobre nuestras piernas, el mentón ligeramente inclinado hacia el pecho, la mandíbula relajada y la respiración nariz-nariz (inspirar y espirar por las fosas nasales) suave, continua y silenciosa”*.

Seguidamente, comenzamos con el ejercicio diciendo lo siguiente: *“Respira lentamente y céntrate en el objeto que hay frente a ti. Míralo con atención, los detalles, la forma, los colores... Ahora cierra poco a pocos los ojos mientras mantienes la mirada en el objeto (esperamos unos segundos). Siente cómo tus párpados caen suavemente (esperamos unos segundos). Intenta ahora ver el objeto, dibujándolo con tu imaginación. Si llegan pensamientos a tu mente déjalos pasar como nubes (esperamos unos segundos). Sigue respirando, disfruta de tu respiración y continúa imaginando este objeto (esperamos unos segundos). Si pierdes la imagen, puedes abrir los ojos para volver a captarla y luego cerrarlos de nuevo. Respira... (hacemos una pausa). Abre ahora tus ojos lentamente, ahora ya estamos preparados para cocinar”*.

Cocinándonos

Podemos poner música propuesta por los participantes. Todos los ingredientes están colocados encima de la mesa, al igual que los utensilios que vamos a necesitar.

Cogemos **las fresas** y apartamos las hojitas verdes, pues pueden amargar el batido, como si estuviéramos retirando los pensamientos, ideas y emociones negativas que nos impiden avanzar. Las fresas las colocamos en un bol con agua, el recipiente de nuestro YO donde depositamos nuestras vivencias para ser convenientemente integradas. Por tanto, debe ser amplio para que las acoja. Y las lavamos una a una, despacio, así limpiamos las impurezas.

Cogemos un plato auxiliar, donde iremos cortando las fresas a la mitad excepto dos que reservaremos para el final. Las introducimos en el vaso de la batidora, donde iremos

mezclando nuestros pensamientos y emociones.

Por otro lado, vamos pelando **las papayas**. El cuchillo puede representar el necesario ejercicio de cortar, de eliminar aquellos aspectos de nuestra personalidad que nos impiden seguir evolucionando, creciendo. Al pelar quitamos la cáscara intentando también separar lo accesorio de lo que es esencial de nuestras experiencias, quitar los miedos que nos impiden avanzar. A continuación, cortamos en dados la papaya, como cortando las ideas que me impiden ser feliz y disfrutar. Igualmente, los introducimos en el vaso de la batidora.

Ahora prestamos atención a **los higos pasados** o higos secos y ayudados por nuestras manos abrimos cada higo por la mitad de la misma forma que nos abrimos a la amistad y al amor de las personas de nuestro entorno, y uno a uno los introducimos en el vaso de la batidora.

Incorporamos un vaso de **leche de soja**, que nos aportará el alimento para el cerebro, nos da agilidad mental, concentración y memoria, además de mejorar la autoestima. Le añadimos una cucharada de **azúcar de caña** para obtener un plus de energía y ánimo.

Batimos con el brazo de la batidora. La batidora consigue remover todo lo que hemos depositado con energía, ímpetu y fuerza, todos nuestros objetivos, sentimientos y propósitos. Reunidos en la misma mezcla todos los ingredientes durante unos minutos, nos aseguramos que no queden tropezones.

Repartimos el batido en vasos y lo espolvoreamos por encima con una cucharada de **coco** rallado, haciéndonos con ello inmunes a los problemas o a las personas que nos desaniman.

Podemos decorar el vaso con una fresa partida a la mitad y colocada en el borde del mismo, simbolizando el beneficio de la regulación de las emociones. Ya está listo para beber. Buen provecho.

Alimentándonos

Ordenamos la mesa que nos va a acoger, nos sentamos y observamos nuestro batido, su color, su espesor y olor. En silencio, lo vamos sorbiendo, lentamente. Lo beberemos a sorbos para saborearlo sin prisa y con la mayor conciencia posible, recordando las propiedades de los ingredientes y valorando el trabajo que hemos realizado en compañía.

Recordamos que hemos tomado un batido de frutas naturales que contiene higos, la leche

de soja y el azúcar de caña, con los cuales obtenemos energía y agilidad mental para detectar y aceptar nuestras habilidades y carencias, facilitado todo con el buen humor que nos aporta la vitamina C de las fresas, para no rendirnos y seguir adelante. Esforzándonos para sentirnos más a gusto con nuestra manera de sentir y de ser.

Luego preguntamos: ¿Les ha gustado? ¿Qué les ha parecido, cómo se han sentido?

Por último y como siempre, recogemos y ordenamos el lugar de trabajo.

Observaciones

Se pueden cambiar las frutas o los frutos secos por otros de temporada y que tal vez sean más aceptados por el grupo. Asimismo, se puede usar miel en lugar de azúcar de caña.

Receta socioafectiva: Magdalenas para “Me gusto”

Autoría: Recetario Thermomix. Adaptada por Mara Torres Gil y Begoña Nóbrega Carrión.

Fin socioafectivo

- Fin central: Autovaloración.
- Fin secundario: Relación con la tarea. Autoconciencia.

Ingredientes nutriafectivos

Para 30 magdalenas:

- **Azúcar moreno integral o azúcar integral de caña** (200 gr.): Rica en hidratos de carbono, minerales (calcio, potasio, magnesio) y vitaminas (A, B5, C, D, E). Por tanto, es fuente de energía, previene el desánimo y de manera especial la vitamina B5 es buena para la cicatrización, además se recomienda para casos de dificultades de atención o hiperactividad. En caso de utilizar azúcar blanca echar solo la necesaria, y más bien poca, pues tiene muchas calorías, debilita el sistema inmunológico y “roba” al organismo minerales y vitaminas, sobre todo la B.
- **1 trozo de piel de limón:** ¡Sorpréndete! tiene 10 veces más vitamina C que su jugo, elimina toxinas del organismo, por lo que funciona como agente rejuvenecedor. Se le llama también la vitamina del buen humor y combate el nerviosismo. Además contiene calcio, fósforo, magnesio, cinc, vitamina B1 y ácido fólico que contribuyen a la capacidad de conocernos y valorarnos.
- **2 huevos:** Contienen cinc y proteínas, fomentan la autovaloración y la capacidad para mirarnos por dentro.
- **Leche** (170 ml.): Contiene calcio que nos ayuda a relajarnos. Además de vitamina B3 y B12 que nos permiten realizar con eficacia las tareas.
- **Aceite girasol** (170 gr.): Con Omega 3, fomenta las capacidades necesarias para la ejecución de las tareas.
- **Harina de repostería** (270 gr.): Con hidratos de carbono que favorecen a la autorregulación emocional.
- **2 sobres dobles de gasificante para repostería** (o 1/2 sobre de levadura química). La levadura contiene vitamina B1 que propicia a la autoconciencia.
- **Moldes de magdalenas:** Pueden ser de diferentes colores para elegir cada uno un color que nos agrade.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autovaloración:

- Valorar positivamente las aportaciones de todos los comensales-cocineros y sobre todo de los que suelen participar menos (pauta valorativa). Por ejemplo: *La iniciativa que han tenido de cambiar en la receta el azúcar blanco por la morena tras saber las diferencias nutritivas entre ambas, creo que ha sido una decisión muy acertada.*
- Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos (pautas expresivas). Por ejemplo: *Después de conocer los ingredientes y sus propiedades ¿Hay algún alimento que podamos sustituirlo por otro más saludable? ¿Qué les ha parecido la receta? ¿Qué otro nombre le pondrían a esta receta? ¿Qué aspecto de la receta lo consideramos el más importante?*

Relación con la tarea:

- Dar indicaciones sobre la importancia de la organización a la hora de elaborar la receta (listado de ingredientes, proceso de ejecución, etc.) (pauta organizativa). Por ejemplo: *Empezaremos revisando la receta y colocando encima de la mesa todos los ingredientes que necesitamos y en el orden de uso. Lo haremos despacio y revisaremos al final nuevamente la lista para comprobar que los tenemos todos, así como los utensilios principales para realizar esta receta.*

Autoconciencia:

- Animar a ir paso a paso, dándose cuenta de lo que están haciendo en el proceso de ejecución (pauta exitosa). Por ejemplo: *Vamos muy bien, se dan cuenta que podemos verter sin que se derrame la pasta que hemos elaborado y justo con la medida en cada molde que se nos indica en la receta.*

Preparándonos

Dinámica específica: Se invita a los comensales que elijan dos globos de diferente color. Se les pide que piensen en dos aspectos de su personalidad que no les gusta y que desean que desaparezcan. Vamos soplando y durante ese soplo hacemos como si introdujéramos esos aspectos dentro del globo (*el miedo a equivocarme, la impulsividad...*). Una vez inflado, atamos el globo y escribimos por fuera, con un rotulador especial, lo que

contiene. Los dejamos a un lado de la cocina, dónde no molesten. Preguntamos ¿cómo se sienten? ¿Más ligeros? ¿Igual que antes?

Ahora para comenzar con nuestra receta nos vamos despacio a lavar las manos, para eliminar bacterias y todos esos sentimientos emociones negativas que nos impidan disfrutar de este momento y de las personas que nos acompañan. Una vez que nos hemos lavado nos colocamos y hacemos 3 respiraciones profundas para centrarnos en este momento. Manos a la obra.

Cocinándonos

Vamos a realizar las *Magdalenas ¡Vale la pena!* que nos ayudarán a ver y a sentir que siempre merece esforzarnos, tener sueños y dar los pasos para conseguirlos a pesar de los aspectos negativos o déficits que tenemos, pues son los intentos y los logros los que nos hacen sentir bien, nos producen alegría y refuerzan nuestra autoestima.

Cogemos el vaso de la Thermomix, que representa nuestro cuerpo donde todos los pensamientos y emociones, tanto positivas como negativas, se mezclan formando nuestro SER.

Empezamos por el **azúcar moreno integral**, lo añadimos al vaso y pulverizar (Thermomix: 20 segundos, velocidad progresiva 5-10). Nos aporta entre otros nutrientes: vitaminas B e hidratos de carbono que contribuyen a tener energía, mejorar el ánimo, la atención; y además la vitamina B5 ayuda a cicatrizar. En este caso puede ayudarnos a cerrar viejas heridas, ya sean en forma de miedos, inseguridades, etc.; que nos impiden ver lo positivo que tenemos y afrontar nuestras tareas de manera segura. Una vez batido retiramos y reservamos en un vasito dos cucharadas del azúcar.

Ahora cogemos **el limón**, ¿a quién le gusta el limón? Vemos que hay gente que le gusta pero otros lo encuentran demasiado agrio. Pero escuchen yo he preguntado a quien le gusta, no a quién le gusta comérselo... Tal vez ven solo una parte de él. ¿Se han fijado como decora? Por ejemplo, que alegría dan unos limones decorando una mesa o como ambienta un lugar con su olor... Observamos su color, su forma moviéndolo entre nuestras manos como si fuera la primera vez que lo vemos, lo olemos, ¡mmm! ¿Te evoca algún recuerdo su olor? Paramos un ratito, nos centramos en este momento, en este limón.

Pues bien, ahora con un cuchillo y mucho cuidado pelamos una parte de él, cogemos un trozo grande de su cáscara. Como hemos visto el limón vale para muchas cosas, ahora la

cascara es lo importante, lo valioso para nuestra receta, por tanto todo vale, incluso lo que en otras ocasiones tiramos porque no nos sirve. Ahora es momento de decirme algo positivo que tengo o que soy “*soy simpática, yo valgo, yo tengo muchas cualidades y depende de mí sacarles partido*”.

Añadir la piel del limón al vaso (Thermomix: *20 segundos, velocidad progresiva 5-10*). Estamos haciéndolo muy bien, la vitamina C del limón nos hace estar de buen humor y vemos las cosas que nos suceden de forma optimista y alegre. De igual forma vamos a oler de nuevo la mezcla del dulzor del azúcar y del limón. Sale un aroma que nos produce una sensación agradable, de bienestar, de alegría, podemos probar y saborear. ¿A quién le apetece?

Incorporar **los huevos** (Thermomix: *2 minutos, 37°, velocidad 5*). Los huevos combaten, con su vitamina B12, el desánimo; el cinc y sus proteínas fomentan la autovaloración y la capacidad para mirarnos por dentro. El huevo es un ingrediente indispensable que sirve de unión entre los demás ingredientes. Los huevos necesitan su tiempo para cocerse, igual que el conocernos y valorarnos necesita tiempo y constancia, por tanto hay que ser pacientes e indagar sin prisas. Aprovechamos los dos minutos de cocción para limpiar lo que vamos ensuciando y para recoger los ingredientes que ya hemos utilizado dejándolo limpio y haciendo hueco en la mesa para los siguientes ingredientes, dejando espacio en mi vida para conocer y relacionarme con más personas.

Ahora, vierte en el vaso de la Thermomix **la leche y el aceite** (Thermomix: *10 segundos, velocidad 5*). En la vida se nos presentan distintos puntos de vista de un mismo asunto e incluso personas muy distintas entre sí, pero todas igual de válidas. Al igual, en la cocina, hay ingredientes con distintas texturas, todos igual de importantes y todos con una función en la receta. Ahora incorporamos la leche y el aceite y vemos su diferente densidad, observamos como cae.

Anteriormente hemos visto el sólido limón, el polvo del azúcar glas, la textura gelatinosa del huevo, ¿cuál es mejor, cuál es más importante? Ninguna, todas son distintas y cada una tiene sus particularidades y su importancia.

Añadimos ahora **la harina y los sobres de gasificantes o levadura** (Thermomix: *10 segundos, velocidad 3*). La harina nos ayuda a unir toda la mezcla, formando una pasta uniforme, incluyendo todas las cualidades positivas y aquellas que no me gustan tanto, pero que estoy aprendiendo a aceptar. Además nos aporta la energía necesaria para no

rendirnos. La levadura hace que al ver que podemos hacer las cosas por nosotros mismos, nuestros aspectos positivos crezcan y crezcan ante nuestros ojos, valorándolos aún más y apoyándonos en ellos para seguir luchando, para seguir mejorando.

Termina de mezclar con la espátula, para asegurarnos que la masa sea homogénea. La espátula representa aquellas ayudas externas que podemos recibir en cualquier momento y que debemos aprovechar y valorar. También nos ayudará a sacar del cuerpo y del corazón todo lo que en él se ha producido y a que no quede nada atrás, sin valorar.

Cogemos **los moldes de magdalenas** que puede simbolizar la capacidad para adaptarnos y aceptar las emociones, pensamientos y situaciones incluidos aquellos que no nos agradan pero que pueden impedir que sigamos avanzando hacia nuestras metas. Si son de colores elegimos cada uno, aquel que más le agrada (rojo, azul, con lunares, con rayas...). ninguno es más bonito que otro, son diferentes aunque tenga mis preferencias, como con las personas de mi entorno, las acepto a todas tal y como son. Observa ahora ¿de qué material son? ¿Son rígidos o flexibles? Son flexibles, como cada uno de nosotros, lo que permite adaptarnos a las características de cada persona, a las diferentes situaciones que se nos presentan.

Llenamos 3/4 partes de cada molde, pues si ponemos más se desbordarían durante la cocción. Eso también nos recuerda que todo debe tener unas medidas razonables, como la autoestima que se alimenta de mis déficits y mis virtudes. No debemos excedernos en ninguna de las dos porque la situación se nos puede desbordar como la masa de las magdalenas en sus moldes. Para evitar ese desbordamiento es mejor calcular la medida adecuada, ni mucho ni poco. Ah, pero sí se nos desbordan un poco no pasa nada, nos servirá de aprendizaje para la próxima vez. *Vale la pena seguir probando.*

Espolvorear las magdalenas con **azúcar glas** que habíamos reservado para que no falte la dulzura en ningún momento.

Dejar reposar la masa en la nevera 15 minutos. La nevera es el lugar en el que depositar nuestras emociones para que se enfríen, donde reposen y se les reste el calor afectivo para poder analizarlas y digerirlas convenientemente ya que es importante la relajación y la tranquilidad en todo lo que hacemos.

Aprovechamos para deciros *yo valgo, yo puedo, yo debo soñar y luchar por mis sueños a pesar de los obstáculos* (u otras frases motivadoras que desees). De igual forma aprovechamos para recoger un poco la cocina y poder seguir trabajando en un

ambiente limpio y ordenado como hasta ahora, lo que debemos felicitar.

Precalentar el horno, lo que significa tener expectativas positivas de éxito, preparándote también para disfrutar de lo que va a suceder. Elegimos la temperatura de 180°, la necesaria para pensar antes de actuar y tomarnos las cosas con tranquilidad en relación a los demás.

Colocamos los moldes en la bandeja del horno dejando un espacio entre las magdalenas para una mejor cocción. Toda persona es única e irrepetible, necesita su espacio y este debe ser respetado. Las hornearemos durante 20 minutos.

El proyecto está en marcha. Te invito a que te sientes frente al horno y disfrutar del espectáculo de vernos crecer en esas magdalenas que hemos hecho. Lo estamos consiguiendo y estamos observándonos desde fuera para ver nuestros logros y nuestros errores que podremos anotar en nuestro diario emocional para mejorarlos en próximas ocasiones. “Visualízate a ti mismo, mira a tu interior tu propia valía, todo tu potencial”.

Al sacarlas del horno las observamos, las olemos, las adornamos al gusto, puede ser con un símbolo, o frase puesta a modo de banderita que contenga una cualidad o habilidad que poseo y quiero hoy reconocer, valorar y mostrar a los demás. Para decorar, podemos usar almendras, mermelada, buttercream, fondant... Cada cual que elija lo que más les guste. Dejamos que se enfríen.

Recogemos y ordenamos el lugar de trabajo y preparamos la mesa que nos va a acoger.

Alimentándonos

Mientras se enfrían, vamos en busca de los globos, los cogemos, cada uno los suyos, e invitamos a que adquieran pequeños compromisos para superar esas cosas que no nos gustan de nosotros y que están ahora dentro del globo. Esos compromisos serán pequeños, concretos y asumibles. Una vez definido el paso a seguir, los explotamos con fuerza y alegría, con los trozos de los globos que queden se puede construir un mural, o decorar la mesa en la que vamos a comer formando determinados dibujos o figuras.

¡¡¡Ahora a comer!!!!

Una vez que se han enfriado disfrutamos en silencio de las magdalenas que hemos elaborado, las saboreamos, masticamos intentando ser conscientes de todos los alimentos que hemos utilizado y tragamos, despacito. Puedo repetirme al final “Me acepto tal y cómo soy”. Recordamos que hemos añadido ingredientes que nos facilitan mejorar la

atención de cara, en esta ocasión, a posibilitar la detección de nuestras habilidades y nuestros déficits, así como para ejecutar bien las tareas, aspecto que nos ayuda a su vez a mejorar nuestra autoestima.

Otra cosa que podemos hacer es que cada uno o una comparta una magdalena con alguien que no esté aquí, se trata de regalar una magdalena a alguna persona que valoramos y/o que tenemos como modelo, como muestra de agradecimiento por “estar ahí”. ¿Qué les parece?

Observaciones

- Las magdalenas dependiendo de la edad del grupo de comensales pueden acompañarse de te, café con leche, chocolate caliente, un batido de frutas, etc.
- Debemos insistir en utilizar el azúcar de caña integral o la miel en lugar del azúcar blanco. El azúcar blanco (sacarosa refinada) no es un alimento, debilita el sistema inmunológico y “roba” al organismo minerales y vitaminas. Llega rápidamente al sistema nervioso y provoca euforia en un primer momento. Pero la adicción provoca el *sugar blues* (tristeza o melancolía del azúcar), múltiples alteraciones físicas y mentales que pueden simbolizar aquellas cosas que utilizamos para ser felices de forma inmediata, pero que solo duran un momento, pues no cubren lo que verdaderamente necesitamos.

Receta socioafectiva: Montadito de ensalada “Yo sí que valgo”

Autoría: Begoña Nóbrega.

Fines socioafectivos

- Fin central: Autoconfianza.
- Fines secundarios: Estético-corporal. Relación con la tarea.

Ingredientes nutriafectivos

Para 30 personas:

- **3 barras de pan:** Contiene hidratos de carbono que aportan resistencia física, facilitan el aprendizaje y la memoria.
- **1 Lechuga:** Rica en los minerales cloro y cromo. Nos relaja, produce agilidad mental, lo que da posibilidades para encontrar soluciones a los problemas.
- **4 Tomates** (maduros pero firmes): Su color llamativo activa el sistema nervioso por medio del campo visual, además su vitamina A tiene propiedades estimulantes y funciones inmunes que nos aporta fuerza y confianza en nosotros mismos.
- **Perejil** (unas ramitas): Sus propiedades depurativas y diuréticas facilita la expulsión de las emociones negativas que te paralizan y los malos rollos; y su vitamina C contribuye al buen humor y a regular emociones.
- **Pimiento de piquillo** (250 gr.): Con vitamina C o vitamina del buen humor, antioxidantes e hidratos de carbono, que aportarán energía y vitalidad.
- **Queso de cabra fresco** (500 gr.): Vitamina A y D que fortalecen nuestra seguridad personal o autoconfianza.
- **Aceite de oliva:** Su vitamina E tiene un efecto protector, tónico y antioxidante, y favorece la regulación de las emociones.
- **2 limones:** Vitamina C (lo dicho)
- **Sésamo** (al gusto): Rico en calcio, fósforo y magnesio, fomenta la agilidad mental. Es un tranquilizante natural.
- **Sal** (al gusto, pero sin pasarse):> Contiene cloro que favorece la agilidad mental.
- **Pimienta negra** recién molida: Aumenta el ritmo del metabolismo, favorece la quema de calorías, lo que nos ayuda a perder peso. También aumenta la capacidad corporal para absorber otros nutrientes como la vitamina B. Su aceite esencial es un relajante natural por lo que tiene un efecto anti estrés.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autoconfianza:

- Reforzar los comportamientos de seguridad personal que se expresen en el proceso de elaboración de la receta (pauta expresiva) Por ejemplo: *¿Quiénes del grupo han cocinado o ayudado a cocinar? ¿Cuáles son las tareas que saben hacer bien? ¿Cuáles de ellas realizan sin ayuda? ¿Con qué tareas se han sentido más a gusto de las que hemos realizado hasta ahora?*
- Dar pautas concretas de apoyo que incrementen la confianza de los alumnos (pauta organizativa). Por ejemplo: *Colocaremos todos los ingredientes encima de la mesa, revisamos la receta para que no se nos quede ninguno atrás y poder hacer así hacer el montadito de manera más ágil. Genial, ahora podemos comenzar.*

Estético-corporal:

- Ofrecer orientaciones (de menor a mayor dificultad) sobre la higiene personal antes, durante y después de la elaboración de la receta socioafectiva (pauta exitosa). Por ejemplo: *Recuerden que antes de cortar y preparar todos los ingredientes del montadito nos colocamos el pelo hacia atrás, nos lavamos las manos y nos secamos con un paño bien limpio, para despojarnos de aquello que puede contaminar la comida y nuestra vida.*

Relación con la tarea:

- Motivar a los cocineros-comensales durante el proceso de elaboración de la receta para que permanezcan en la tarea (pauta exitosa). Por ejemplo: *Muy bien, hemos exprimido el tomate con mucho cuidado y hemos conseguido con ello el máximo de jugo posible, y sin que se derrame por fuera del cuenco que hemos utilizado.*

Preparándonos

Dinámica general: Puedes utilizar la dinámica presentada en el capítulo 5.

Cocinándonos

Cogemos **una tabla de cocina**, será el lugar donde colocamos lo que vamos a reducir de tamaño o trocear, para apoyarnos mejor a la hora cortar los distintos ingredientes de manera ordenada y meticulosa.

Seleccionamos **un tomate** lo partimos en dos mitades, (puede simbolizar las dos caras de la moneda que a veces nos pone la vida delante, lo blanco y lo negro, nuestras debilidades y potencialidades) y compartimos la mitad con él o la compañera.

Se pasa cada mitad de tomate por un **rallador**, este tiene la función de hacer los problemas más pequeños, desmenuzarlos, haciendo así más fácil su afrontamiento y resolución. Dejamos que su jugo rojo caiga en un bol a poder ser de colores alegres, vivos como aquello que tenemos que poner en nuestra día a día, en lo cotidiano como es la creatividad y sentido del humor.

Salpimentar el jugo de tomate que se ha sido extraído de cada mitad, nos aportará agilidad mental y tranquilidad para ver soluciones ante las dificultades, mejorando así la confianza en las elecciones que realicemos. La pimienta negra recién molida, favorece la quema de calorías y con ello sentirnos más gusto con nuestro cuerpo. Removemos y mezclamos, nos enriquecemos así de lo aportado por las dos mitades, por los lados de nuestra personalidad (los déficits para mejorarlos y las potencialidades para aprovecharlas). Reservamos.

Cogemos **la lechuga**, que fomenta la tranquilidad, la deshojamos igual que lo hacemos con nuestros pensamientos y problemas, separándolos, bien despejando lo accesorio e ir al centro, y apartamos aquellas hojas o ideas que están estropeadas, negruzcas por el paso del tiempo, que nos hacen daño, que no nos ayudan, que nos impiden disfrutar del momento presente. La lavamos bien con agua, hoja por hoja, el agua como lo auténtico, lo consistente, lo verdadero; frente a la apariencia y el engaño. El agua que limpia y sana, que purifica la mirada para disfrutar de las personas que tengo en este momento a mi lado.

Picamos la lechuga, en tiras finas, de la misma forma que tenemos que hacerlo a veces al afrontar obstáculos que nos hacen dudar de nuestra capacidad. De esta manera es más fácil digerirlos. Cada corte que hago es como si los pensamientos obstaculizadores, del tipo “*no valgo, no voy a poder...*” los relativizo, los dejo a un lado y pienso que es normal que aparezcan en todo proceso de aprendizaje pero que no me pueden impedir seguir avanzando hacia mis metas y objetivos.

Cojo una o dos tiras de **pimiento de piquillo** al gusto y reservo también. Si la tira es muy gruesa la puedo cortar y compartir con la persona de al lado. El contacto cercano y afectuoso con los demás mejora mi autoestima.

Queso fresco. Partimos una loncha y esta a su vez la troceamos en pequeños trozos, como troceo los fracasos y errores, haciéndolos más pequeños para que no alteren ni me hagan dudar de mis capacidades, fortaleciendo así mi seguridad personal.

Elijo un plato que me guste, al igual que elijo mis metas, mis deseos y anhelos. Por tanto será grande, para que pueda acoger todos mis proyectos y con el color o dibujos que transmita alegría y optimismo en mi futuro.

Cortamos **el pan**, como cortamos aquellas ideas del pasado o del futuro que me surgen y me impiden ser feliz y disfrutar del momento presente, que no son útiles, ni me dejan avanzar. Cojo una rebanada, la cantidad justa, no hay peligro de que engorde y se nos amontone en las caderas o en la barriga, ahora nos aporta la energía necesaria para seguir la marcha.

Colocamos el pan en el centro de ese plato que hemos elegido, como símbolo de que nos ponemos a nosotros mismos en el centro de nuestra vida, que nos ubicamos como elemento central y nos valoramos de manera constructiva asumiendo que tenemos todo el derecho a existir y enunciar sin complejos: *yo sí que valgo. No me rendiré.*

Cogemos con una cuchara el **jugo de tomate** de color rojo, como el apasionamiento que intento poner en mis acciones, y lo extendemos por encima del pan, empapándolo, dándonos cuenta en cada paso de lo que nos ofrecen las experiencias, de cuanto somos, incorporando la inmunidad que aporta el tomate ante las críticas no constructivas. Este jugo ablandará el pan al igual que tenemos que hacer cada uno, ablandar nuestra mirada hacia nosotros mismos, perdonando nuestros fallos y sin perder de vista nuestros compromisos o metas.

Le agregamos **la lechuga picada**, tómate tu tiempo, céntrate en este momento y disfruta. Repártela en el pan de manera ordenada y meticulosa.

Seguidamente colocamos los trocitos de **queso** encima de la lechuga (como elemento de fortalecimiento personal). Incorporamos **el pimiento de piquillo**, sus componentes irán directamente al corazón, a las emociones y servirán como el mejor antioxidante contra la irritabilidad y el mal humor.

Decoramos con una ramita de **perejil**, pero antes lo olemos, (*mmmm...*) su olor llega a nuestra nariz y enseguida lo reconocemos, huele a huerta, a fresco ¿qué te sugiere? ¿Te transporta a algún lugar o momento pasado? Además es de color verde dicen que es el color esperanza, esperanza en dejar que la vida fluya, y promueva la confianza en mis posibilidades.

Ponemos por encima un chorrito de **aceite de oliva** (con su aportación protectora y tonificante para el Ser). Hacemos todo con tiempo y con calma, de manera relajada y

alegre.

Partimos **el limón** en gajos y los repartimos entre el grupo de comensales. Antes de exprimir, les cuento: sabes que cuando exprimes un limón nunca esperas obtener jugo de zanahoria o de piña o de ninguna otra fruta que no sea limón ¿verdad? Es decir, solo puedes obtener lo que tiene en su interior. Vamos a suponer que tú eres este limón, ahora exprimimos al gusto unas gotitas sobre el montadito; ¿qué es lo que tienes en tu interior? Ahora es importante que sientas y transmitas en esas gotas de zumo que caen la confianza que tienes en ti mismo. Esas gotas de limón cargadas de autoconfianza inundan ahora tu montadito que luego te alimentará.

Y por último, espolvoreamos con **sésamo**. El sésamo invita a soñar e imaginar el éxito. No importa que caigan unos granos por fuera del montadito, no pasa nada, no buscamos la perfección. Ahora decora el plato como quieras, con algo de lechuga, sésamo, etc. Introduce aquí tu toque personal y creativo. Hemos terminado nuestros montaditos de ensalada *“Yo sí que valgo”*.

Recogemos y ordenamos el lugar de trabajo y preparamos la mesa que nos va a acoger.

Alimentándonos

Una vez acabado nuestro montadito, nos sentamos, observamos nuestro trabajo; y te invito a comerlo con calma, saboreamos en silencio, descubriendo los sabores. Te puede ayudar incluso el cerrar los ojos, degustando cada uno de los ingredientes que la componen e intentando diferenciar cada uno, que nos alimentará el cuerpo y potenciará las emociones previstas, disfrutando de él. Valora el trabajo que has realizado en compañía y de las experiencias vividas y sentidas que nos ha producido su elaboración. Nos ayuda repetir para nosotros mismos: “esto lo he hecho yo, lo como y me ayuda a confiar más en mis habilidades”.

Te invito ahora, mientras saboreas el montadito que identifiques el sabor del sésamo, te invito a que te imagines dentro de 5 años, imagina que estás haciendo parte o todo lo que deseabas, que estás a gusto, feliz, a pesar de cometer errores y tener debilidades. Saborea y disfruta.

Una vez comido el montadito y aprovechando el reposo o momento dirigido a que se asienten todos los ingredientes en el estómago recordamos la conexión entre los alimentos ingeridos y el efecto socioafectivo que provoca. Hemos utilizado productos como la lechuga, los tomates que favorecen la agilidad mental que nos ayuda a ser conscientes de

nuestras habilidades y nuestros defectos, la vitamina C para ver nuestras debilidades con sentido del humor y confiar más en nuestras posibilidades, y nos hemos alimentado también de vegetales, aceite de oliva, queso de cabra. Productos naturales y saludables para nuestro cuerpo.

Para terminar, un regalo: vamos a leer el cuento “Sabiduría para las grietas” o también llamado “Las tinajas” (cuento anónimo hindú).

Un cargador de agua en la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua hasta el final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón.

Cuando llegaba, la vasija rota solo contenía la mitad del agua. Esto sucedió diariamente durante dos años completos. Desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía agraciada para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable, porque solo podía hacer la mitad de lo que se suponía que era su deber. Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole: –Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo, porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y así solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.

El aguador, conmovido, le dijo compasivamente: –Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

Así lo hizo la tinaja. Y, en efecto, vio muchas y variadas flores a todo lo largo. Sin embargo, seguía sintiéndose apenada porque continuaba con la idea de que solo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar. El aguador le dijo entonces: –¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? ¿Lo has observado? Piensa que siempre he sabido de tus grietas y, sin embargo, quise sacar el lado positivo de ello. Verás: sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días tú las has regado. Debes saber que por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi Maestro. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza”.

Y una vez leído fomentamos un pequeño diálogo para que expresen lo que les sugiere

esta historia, los sentimientos que les produce, si se sienten una tinaja agrietada. ¿Qué les ha parecido? ¿Cómo se han sentido? ¿Reconozco que tengo grietas? ¿Las acepto?.... ¿Creen que el montadito ha logrado tapar alguna pequeña grieta? ¿Puedo intentar “reparar” algunas? ¿Qué compromisos adquieren?

Como siempre antes de irnos, recogemos y ordenamos la cocina con alegría tras haber disfrutado de este rico momento.

Observaciones

Puede hacerse el montadito, o bien un sandwich, o si por casualidad no se quiere utilizar pan se puede hacer una ensalada con estos mismos ingredientes.

Receta socioafectiva: Ensalada de pasta “Positiva”

Autoría: María Jesús Alonso, Texenery Doble, Nadia Pérez Acosta y Begoña Nóbrega.

Fines socioafectivos

- Fin central: Estético-corporal.
- Fines secundarios: Relación con la tarea. Autoconciencia.

Ingredientes nutriafectivos

Para 4 personas:

- **Pasta para ensalada** (500 gr.) si es integral mejor: Pueden ser macarrones, tagliateli, etc. al gusto. Es un alimento rico en hidratos de carbono que nos proporciona energía inmediata para afrontar las tareas; sin colesterol, lo cual es beneficioso para nuestro sistema circulatorio y nuestro corazón, por lo tanto nos cuida por dentro.
- **Tomates cherry** (10-14): Además de las toxinas que ayudan a expulsar debido a su efecto diurético, también se encarga de eliminar el ácido úrico y de reducir el colesterol. Tiene un alto grado de licopeno, un pigmento vegetal de la familia de los carotenoides que otorga al tomate su color rojo. El licopeno posee propiedades antioxidantes y diversos estudios han demostrado que su consumo habitual contribuye a reducir algunos tipos de cáncer y prevenir enfermedades cardiovasculares. Son una fuente de potasio, fósforo y magnesio, necesarios para la actividad normal de nervios y músculos, lo que proporciona agilidad mental, concentración y resistencia física.
- **Champiñones** (100 gr.): Contienen agua, proteínas, selenio, fósforo, magnesio, potasio, vitamina B5. El contenido calórico del champiñón es bajo, siendo muy adecuado en dietas depurativas o para perder peso. Su aporte de fibra no soluble favorece un efecto saciante. Adecuado para combatir el estrés y las migrañas. Por tanto, ayuda a serenarnos y tomarnos la vida de manera más pausada.
- **Aceitunas** (150 gr.): Ricas en hidratos de carbono, sodio y fibras. Tiene propiedades laxantes, facilitan el vaciamiento de la vesícula. Son muy digestivas. Nos ayudarán a eliminar aquello que nos hace daño y que nos impide ver la vida con optimismo.
- **2 Zanahorias**: Ricas en flavonoides, cobre, calcio, potasio, manganeso y fósforo, antioxidantes (beta-caroteno), fibras y vitamina B, C, A. Favorece la visión, fortalece el sistema inmunitario, el buen estado de la piel, el crecimiento y el desarrollo. Nos hace inmunes a las críticas destructivas para que así no se deteriore

nuestro autoconcepto.

- **Atún** (200 gr.): Aporta vitaminas B3, D, yodo, hierro, fósforo, proteínas, calcio, fibra. Además contiene Omega 3, un ácido esencial muy importante para el funcionamiento cognitivo. Se ha comprobado que alteraciones como la hiperactividad, la impulsividad o la falta de atención mejoran en aquellos niños y niñas que habían recibido el complemento dietético con ácidos grasos. Favorece pues la capacidad para la realización de tareas al mejorar la atención. Su consumo favorece el mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Da resistencia frente a las infecciones, la visión nocturna, la actividad muscular y participa en procesos de obtención de energía.

Para la vinagreta:

- **Aceite de oliva** (un chorrito): Su vitamina A, C, E, nos da energía de reserva. Tiene efecto protector, como un escudo, tónico y antioxidante. Regula nuestro bienestar emocional.
- **Vinagre** (una cucharada pequeña): Contiene ácido acético. Desinfectante o antiséptico natural. Propiedades antioxidantes. Consumir vinagre nos ayudará a mantenernos jóvenes. Ayuda a activar la secreción de jugos gástricos que facilitan la digestión. Tiene principios desintoxicantes pues es un potente diurético que nos ayudará a eliminar los residuos (emociones y pensamientos negativos) que acumulamos día a día en el organismo.
- **2 dientes de ajo**: Rico en licopenos y cinc, antioxidante. Su consumo mejora nuestras defensas y efecto protector de enfermedades. Favorece la autoestima.
- **Perejil**: Fuente de vitamina C, potasio, caroteno. Tiene un efecto protector, tónico y antioxidante, y mejora el estado de nuestra piel.
- **Sal**: Entre sus componentes encontramos sodio, calcio, yodo, magnesio, potasio, proteínas y vitamina B. Es un conservante para alimentos. Permite la reabsorción de nutrientes por el intestino. Nos protege de los malos rollos, conservando el buen humor. Favorece la agilidad mental.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Estético-corporal:

- Dar indicaciones específicas sobre la prevención de accidentes durante la realización de la receta (pauta organizativa). Por ejemplo: *Prestemos atención al cortar con el*

cuchillo y el raspador, tenemos que cortar los ingredientes con mucho cuidado para no hacernos daño.

- Ofrecer orientaciones (de menor a mayor dificultad) sobre la higiene personal antes, durante y después de la elaboración de la receta socioafectiva (pauta exitosa) Por ejemplo: *Como es una ensalada y la mayoría de los ingredientes no se guisan nos lavaremos las manos antes de empezar de manera concienzuda, al igual que los alimentos para que no haya ningún tipo de microbio que pueda afectar a nuestra salud.*

Relación con la tarea:

- Animar a memorizar la receta, ejecutarla de forma precisa y a poner en común la experiencia vivida (pauta expresiva). Por ejemplo: *¿Ha sido difícil de realizar? ¿Cómo se sienten ahora? ¿Qué nombre le pondrían a esta receta? ¿Qué otro ingrediente le añadirían a esta ensalada? ¿Serían capaces de recordar los ingredientes que hemos utilizado y sus efectos sobre nuestra salud?*

Autoconciencia:

- Reforzar comportamientos de sosiego, tranquilidad y concentración en el momento de la actividad (pauta valorativa). Por ejemplo: *Genial, me ha encantado ver cómo han cortado las aceitunas, los tomates, y mezclado todos los ingredientes despacio, sin prisas y de manera ordenada y limpia.*

Preparándonos

Dinámica específica. Con el fin de que los niños adquieran seguridad y confianza de una forma lúdica, descubrirán los ingredientes de la receta a través de un juego. Los ingredientes estarán dibujados o fotografiados en pequeñas tarjetas. Cada niño cogerá una tarjeta y tendrá que representarlo con mímica para que el resto de los compañeros lo adivinen. El juego consistirá en adivinar los ingredientes de la receta a través de la mímica. Una vez finalizado hacemos el siguiente ejercicio de relajación cuyo autor es José María Toro (extraído de su libro *Educación con corazón*).

“Sentados en una silla, con toda la planta del pie apoyada en el suelo, la espalda recta, notamos como se expande el pie, las piernas se relajan. Extendemos los brazos y las manos las colocamos sobre los muslos. Cerramos los ojos con suavidad, para mirarnos por dentro. Sentimos como nuestros ojos se ablandan, como la piel del entrecejo se relaja. Somos conscientes de nuestra respiración, inspiramos y

expulsamos el aire por la nariz (respiración nariz-nariz).

Siente poco a poco como las vértebras de la columna se van alineando una por una, como si hicieras una torre de nubes, no pesan, se colocan sin tensión una sobre la otra hasta llegar al cuello. Ahora, imagina que hay un hilo sosteniendo tu cabeza desde la coronilla, este hilo nos mantiene la cabeza recta con la barbilla levemente inclinada hacia el pecho.

Seguimos respirando, de forma relajada y continua. Inspiramos por la nariz y lo expulsamos por el mismo sitio. Ahora te invito a que dirijas tu atención a la boca, comenzamos llenándola de saliva, fluida y agradable.

Los músculos de la cara se relajan. Notamos como reposan los labios sobre la encía y los dientes, como el labio superior descansa sobre el inferior. En este momento, centramos nuestra atención en el músculo de la lengua, siente que partes de la boca están en contacto con ella. Nuestra lengua crece por dentro y cada vez se va haciendo más y más grande. Puedo dejar que salga de la boca y descansa la punta en el labio inferior. (Formamos algo así como un bocadillito de lengua). Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Seguimos respirando, de forma relajada y continua.

Ahora, centrando toda la atención en nuestra lengua, vamos a ir diciéndonos en voz baja frases que nos tranquilicen del tipo: Estoy tranquilo, muy tranquila, Me siento feliz y agradecido. Me siento... No me siento preocupado, puedo hacerlo. Tú puedes... Adelante... (O cualquier otra sentimiento que percibas en este instante). Y ahora cada uno va a seguir solo, como quieran, unos minutos más, centrando la atención en cómo se expande la lengua y como rellena todo el espacio de nuestra boca”.

Ahora abrimos los ojos lentamente. ¿Qué tal? ¿Cómo se sienten?

Nos vamos a lavar las manos con agua limpia para eliminar los gérmenes, nos secamos y a cocinar.

Cocinándonos

Se pone un caldero con agua a hervir, que nos representa a nosotros mismos con todas nuestras emociones puestas en acción. Cuando hierva se le añade una poco de sal, que facilita la agilidad mental necesaria para recordar esta receta. Se le añade la **pasta** poco a poco y manteniendo siempre el agua hirviendo, hasta que se hidrate se ablande al dente,

es decir, ni muy duro ni muy blando, igual que tenemos que tener una postura corporal centrada, firme, pero no rígida. Seguiremos el tiempo sugerido por el fabricante (entre los 10 o 12 minutos) y la separamos poco a poco para que no se pegue unas con otras con un tenedor de madera. El caldero estará destapado, para que se expanda por la cocina también esa energía que aporta la pasta.

Una vez que esté lista la pasta, debemos de tener un colador preparado en el fregadero. Se vacía el caldero sobre el colador para que escurra y eliminar todo aquello negativo de lo que queremos deshacernos y se deja enfriar pero sin secarla completamente, ya que, es bueno que quede húmeda para que no se seque, ya que el agua mantiene viva la pasta igual que nuestras emociones. Y se coloca la pasta colada, en una hondilla amplia de cristal transparente que nos permita estar en contacto con el exterior, enriqueciéndonos.

Tras pasar unos minutos la pasta se pondrá en la nevera, con un minuto bastará para que se enfríe para serenar nuestros pensamientos y actuar de forma adecuada. Sosegarnos y recibir el frescor de la vida.

Cortamos muy finos los **champiñones** y se ponen a pochar en una sartén a fuego lento ya que todo aquello que deseamos se hace esperar, aunque poco a poco se realizan mucho mejor las cosas. Nos aporta agua para hidratarnos y mejorar así la atención, además de una pizca de seguridad, serenidad para tomarnos la vida de manera más pausada. Los echamos a la pasta y así, poco a poco, el resto de los ingredientes.

Cogemos los **tomatitos**, lavar con abundante agua y una gotita (solo una gotita) de lejía para eliminar los posibles gérmenes. Los picamos en dos mitades, como todo lo que hay en mí, lo bueno y lo malo, lo positivo y lo negativo. Nos proporciona agilidad mental, concentración y resistencia física y su color rojo reactiva nuestros sentidos para estar más alerta a los pequeños detalles.

Las **aceitunas** las troceamos en rodajitas finas. Sus propiedades laxantes nos ayudan a eliminar aquello que nos hace daño y que nos impide ver la vida con optimismo.

Pelamos la **zanahoria**, ayudándonos de un pelador; esta acción simboliza que a veces es necesario “quitarnos la máscara o la armadura”, nos ayuda a ser sensible para tener un contacto directo con lo que nos rodea y con lo que realmente somos, nos desprende de los miedos o corazas que no nos dejan avanzar. Rayamos las zanahorias que como dijimos favorecen la visión, es decir, la capacidad para mirar en mi interior y descubrir lo que soy, cómo siento. Además fortalece el sistema inmunitario, es decir, me ayuda a ser

inmune a las críticas destructivas para que así no se deteriore nuestro autoconcepto.

Por último añadimos **el atún**. Nos aporta energía, nos ayuda a ver hasta en la oscuridad, es decir en lo más profundo de mi ser, descubriendo aquellas cosas incluso que no me gustan para luego poder cambiarlas. Potencia la atención y reduce la impulsividad, lo que facilita la capacidad para solucionar los problemas y la realización de las tareas.

Para el aliño, que es como ponerle salsa a nuestras vivencias, se prepara una **vinagreta** que ligará todos los ingredientes, le proporcionará unidad, cohesión a todas las emociones que estamos viviendo y todos los componentes de nuestra personalidad. Con el aceite, que regula nuestro bienestar emocional, el vinagre que ayuda a la mente a estar más ágil para superar el día a día de manera satisfactoria, el ajo con sus propiedades defensivas, y como si de un escudo se tratara nos prepara para afrontar nuestra realidad, al igual que depura nuestro organismo de toda esa carga emocional que llevamos y nos regenera para sentirnos mejor con nosotros mismos.

Sal que nos protege de los malos rollos, conservando el buen humor. Fomenta la agilidad mental y un poco de **perejil** picado, que mejora el estado de nuestra piel. Uniendo todos estos ingredientes podemos conseguir algo mejor de ellos que por separado ya que la unión hace la fuerza y la heterogeneidad nos enriquece.

La mezcla de todo dará como resultado una ensalada de pasta que mejorará nuestra salud física, mental y sobre todo la emocional, aportando una visión positiva de nosotros mismos y ayudando a que nos queramos a nosotros mismos.

Alimentándonos

Preparamos la mesa, y comemos despacio preferiblemente en silencio, saboreando y descubriendo como si fuera la primera vez que comemos esos ingredientes. Recrearse con el trabajo realizado en equipo y de todas las experiencias gratificantes que nos ha producido su elaboración. Mientras la comemos puedo decirme en voz baja “*esta ensalada me ayuda a estar sana, fuerte y con energía para afrontar mis tareas*”.

Tras haber comido esa sabrosa ensalada de pasta, nos sentiremos con más energía y confianza en nosotros mismos ya que la pasta, ingrediente principal de nuestra receta, aportará a nuestras vidas energía, seguridad personal y una actitud positiva. Las zanahorias nos ayudarán a mirarnos por dentro y descubrir como soy y siento, y el atún también favorece la capacidad de atención y reflexión ante los problemas y las tareas, con lo cual tendremos mayores posibilidades de tener éxito. Todos los ingredientes son

antioxidantes que previenen el envejecimiento y el sobrepeso, con lo cual favorecen un buen estado físico y mejorar así nuestra autoestima.

Observaciones

Distintos estudios han demostrado que los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6 mejoran los trastornos de comportamiento en aquellos niños que presentan problemas de hiperactividad y déficit de atención.

Receta socioafectiva: Croquetas de pollo “Aprobaré”

Autoría: Jeremías González Lorenz, Diana María Expósito Rodríguez y Begoña Nóbrega Carrión.

Fines socioafectivos

- Fin central: Autoconfianza.
- Fines secundarios: Relación con la tarea. Realización Sociopersonal.

Ingredientes nutriafectivos

Para 8-10 personas

Para la masa:

- **2 Zanahorias:** La zanahoria es la más mineralizante y vitaminizante de todas las raíces. Es rica en fósforo, por lo que es un excelente vigorizante, útil para las mentes cansadas y como restauradora de los nervios.
- **1 Pimiento rojo:** Los pimientos rojos son los reyes de la fiesta en cualquier buffet. Son una gran fuente de vitamina B6 y de magnesio. Esta combinación de vitaminas y minerales favorece una disminución de la ansiedad. Los pimientos rojos son ricos en vitamina A, que ayuda a mantener la vista sana, especialmente la visión nocturna, hecho importante si tenemos en cuenta que el estudio puede ser hasta altas horas de la madrugada en algunos casos. Así que cuando se trata de pimientos, los rojos son una buena señal. También posee vitamina C.
- **1 Pimiento verde:** El pimiento nos aporta vitamina C y es bajo en calorías, mejora el estado de ánimo.
- **2 Cebollas:** Uno de nuestros ingredientes estrella es la cebolla. Rica en minerales y oligoelementos: calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre, bromo. También abundan la vitaminas A, B, C y E. Proporciona agilidad mental, mejora el estado de ánimo y la atención, ayuda a cicatrizar, etc.
- **2 Pechugas de pollo:** Nos aportan proteínas, vitamina C, calcio, hierro y varios tipos diferentes de vitamina B. Tienen que ser dos para que nuestra vida siempre tenga un apoyo, un “amigo o amiga” que no nos abandonará y que nos cargue de fuerza proteica, así como nos enriquezca nuestra vida y nos dé tesón para poder seguir avanzando y ayudarnos mutuamente a superar nuestras adversidades.
- **Perejil:** Fuente de vitamina C, potasio, caroteno. Tiene un efecto protector, tónico y

antioxidante, mejora el estado de ánimo y de la piel.

- **Sal:** Entre sus nutrientes encontramos sodio, calcio, yodo, magnesio, potasio, proteínas y vitamina B. Permite la reabsorción de nutrientes por el intestino. Favorece la agilidad mental.

Para la bechamel:

- **Margarina** (1 cucharadita): La margarina aporta vitamina A y vitamina D, así como sodio, un nutriente esencial para nuestra agilidad mental.
- **Harina** (250 gr.): Aporta fósforo, rico para nuestra resistencia a la hora de estudiar e hidratos de carbono, o lo que es lo mismo, energía para afrontar la tarea.
- **Leche** (1 litro): Fuente de proteínas con efecto protector, fósforo (mejora la atención y la agilidad mental), sodio, calcio que nos tranquiliza y aporta fuerza y energía, además de vitamina B3 y B12 que nos ayudan a realizar con eficacia nuestras tareas.
- **Pimienta negra:** Recién molida, tiene proteínas, vitamina B, favorece la quema de calorías, lo que nos facilita perder peso. Su aceite esencial es un relajante natural por lo que tiene un efecto anti estrés.

Para el empanado:

- **Pan rallado:** Nos aporta fósforo y magnesio. Los hidratos de carbono nos cubren con una capa de energía que favorece no derrumbarnos ante las dificultades.
- **3 Huevos:** Contienen cinc que nos aporta la seguridad y mejora el estado de ánimo. También contiene proteínas que con su efecto protector, fomentan la autoconfianza.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autoconfianza:

- Animar a los cocineros-comensales a tener expectativas positivas respecto a la conclusión de la receta (pauta valorativa). Por ejemplo: *Verán que tendremos éxito en la elaboración de estas croquetas, y también en los exámenes, pues vamos a hacer lo necesario para lograrlo.*
- Ayudar a los cocineros-comensales a visualizarse de forma exitosa en la conclusión de la receta (pauta exitosa). Por ejemplo: *Vamos a intentar, antes de empezar, imaginarnos las croquetas en esta bandeja, ya fritas, calentitas y doradas, con su forma característica. Parece difícil, y un poco lo es, pero con nuestro esfuerzo y alegría en la tarea lo vamos a conseguir. ¿Lo imaginan? Muy bien, pues adelante.*

Relación con la tarea:

- Enfatizar la importancia de la organización a la hora de elaborar la receta (pauta reflexiva). Por ejemplo: *Tenemos que ordenar el sitio y retirar los utensilios que hemos usado y ya no los necesitamos para dejar espacio para las nuevas tareas. ¿Tiene esto alguna semejanza cuando ustedes se preparan para estudiar? ¿Suelen tener la mesa ordenada y solo con los apuntes o libros que necesitan en ese momento? ¿Creen que es importante hacer esto?*

Realización sociopersonal:

- Ayudar a que tomen conciencia colectiva, debatiendo en grupo, de todas las implicaciones asociadas al proceso del acto de comer, desde el origen del producto, pasando por su comercialización hasta llegar a la cocina donde se elabora la receta (pauta expresiva). Por ejemplo: *Se dan cuenta de las cosas que han tenido que ocurrir para que ahora hayamos podido casi terminar esta receta ¿Cuáles son? (plantar la fresas, etc. recogerlas, llevarlas al mercado...). Ahora tienen 5 minutos para que de manera individual piensen y redacten 3 o 4 metas que se proponen lograr para ir las visualizando cuando estemos formando las croquetas ¿Qué podemos hacer para ser más felices mientras caminamos hacia esas metas?*

Preparándonos

Dinámica general: Puedes utilizar la dinámica presentada en el capítulo 5

Cocinándonos

Una vez tengamos todos los ingredientes y la predisposición personal positiva puestas sobre la mesa, vamos a coger **las pechugas de pollo**. Notamos que se trata del alimento que más peso tiene y no solo en términos literales. El pollo tiene un gran aporte energético. Al meterlas en el caldero para su elaboración, sentimos como ese peso queda ligero dentro del agua. Así nos vamos a sentir nosotros una vez empezamos a realizar el examen. A veces es bueno el peso, el peso de las horas invertidas en el estudio, el peso de los libros y cuadernos consultados para realizar con éxito el examen. Añadimos también las **zanahorias** enteras que son revitalizadoras y energéticas.

Incorporamos uno poco de sal, que representa a aquellas experiencias personales que nos hacen únicos, que conservan lo mejor de mí y que añado a mis nuevas experiencias para enriquecerlas. Dejamos guisar unos 15 minutos. Retirar del fuego, escurrir y dejar

reposar. Es lo que hay que hacer antes del examen, no es productivo estudiar antes mismo de empezarlo, pues tal vez los contenidos se apelotonen y llegado el momento de la prueba no seamos capaces de salir de manera fluida y no consigamos el éxito esperado.

Una vez frío, desmenuzaremos el pollo. Nos vamos a ayudar de un brazo de batidora, que consigue mover con ímpetu y fuerza todos nuestros objetivos, sentimientos y propósitos. No olvidamos que el pollo es el alimento que más proteínas nos va a dar, por lo que cada trocito de pollo es energía y fuerza, cuanto más dividamos las pechugas de pollo más fácil será que penetre por todos los recovecos de nuestro Yo esa energía.

Ahora nos disponemos a lavar los alimentos, aprovechamos esa acción para procurar eliminar con esa agua limpia y purificadora todos los pensamientos de fracaso ante los exámenes, los miedos e inseguridades.

Apoyándonos en una tabla nos disponemos a ir picando ahora en cuadritos muy pequeños los ingredientes que aporta color y alegría a todo el proceso y desmenuzar las energías en miles de pedacitos para asimilarlas mejor.

Comenzamos picando la zanahoria y continuamos con el **pimiento rojo**. Este ingrediente hace que disminuya la ansiedad que nos produce enfrentarnos a un examen. Los pimientos rojos son ricos en vitamina A, que ayuda a mantener la vista sana, especialmente la visión nocturna, hecho importante si tenemos en cuenta que el estudio puede ser de noche, como también esa “agudeza visual en la oscuridad” puede permitirnos mirar hacia nuestro interior y detectar cuales son nuestros fallos, pero también nuestros recursos para ponerlos a disposición y conseguir el éxito académico.

Ahora toca picar el **pimiento verde** que nos aporta sentido del humor para tomar con alegría la tarea de estudio y así no rendirnos ante el esfuerzo.

Seguimos con las **cebollas** proporciona agilidad mental, mejora el estado de ánimo y la atención, ayuda cicatrizar. Si nos hace llorar es algo bueno, aunque nos piquen los ojos. Podemos aprovechar este momento para liberarnos y sacar a fuera todas aquellas inseguridades. La cebolla nos ayudará a desahogarnos. En ocasiones es necesario llorar para enfrentarnos a nuestras propias inseguridades, miedos, frustraciones, como las lágrimas que surgen al pelar cebollas para proteger nuestros ojos.

Y por último **perejil**, bien picadito, con su efecto protector, tónico y antioxidante, para no rendirnos y desanimarnos ante las horas de estudio. Cada vez que lo voy picando nos

repetimos: *“yo puedo lograrlo, estoy dando los pasos para tener éxito en mis exámenes”*.

Una vez troceados los alimentos, cogemos una sartén y le ponemos aceite para pochar lo cortado anteriormente, logrando ablandar la mirada hacia los fallos propios, lo que me proporciona bienestar personal y esto me ayuda estar bien y ser empática con los demás, recuerdan aquello de que *“no puedo dar lo que no tengo”*. Empezamos por la cebolla y vamos añadiendo el resto de ingredientes. Este acto alimentará nuestro olfato y vista, pues podemos ver como poco a poco los alimentos se mezclan y comienzan a dejarnos un aroma dulce en nuestra cocina que nos trasmite tranquilidad, la misma que vamos a sentir cuando acabemos el examen.

Hacemos la salsa **bechamel**. Ésta dará consistencia y sabor a la masa de la croqueta. Un aliciente más que nos fortalecerá. No podemos olvidar que es muy importante hablar seguros de sí mismos y tener confianza optima en lo que hacemos. En este caso la bechamel ayudará a compactar la croqueta y en nosotros producirá el mismo efecto de consistencia y seguridad.

Para su elaboración necesitamos una sartén en la que pondremos 2 cucharadas de aceite y 4 de harina. Una vez que se mezcla iremos añadiendo la leche poco a poco a la vez que removemos todo hasta que se vaya despegando del caldero, sin dejar de remover como símbolo de nuestro esfuerzo y empeño en el estudio. Salpimentamos, es decir, incorporamos nuestras experiencias positivas y de las que hemos aprendido, además de aportarnos tranquilidad para disfrutar del momento presente.

Una vez hecho esto, incorporamos todos los ingredientes ya pochados en la sartén que nos dan fortaleza y energía, y el pollo desmenuzado que añadiremos a continuación. Removemos bien unos minutos y dejamos enfriar. Luego ponemos el caldero en la nevera para que se enfríe algo más lo que facilitará formarlas luego con su forma característica. Reposar lo aprendido ayuda a consolidar los contenidos y a tener mayor éxito en los exámenes.

Ahora empezaremos a crear las croquetas que nos aportarán, atención, memoria, mayor autoconfianza, buena predisposición, sentido del humor y seguridad. Debemos recordar que cada una de las croquetas que vamos a moldear es como si moldeásemos nuestro futuro, nuestro proyecto, por tanto podemos fijarnos una meta, concreta, pequeña, de cara a conseguir mejorar ese proyecto que quiero. Vamos cogiendo con una cuchara la

cantidad de masa que deseemos y vamos dando forma ayudándonos de otra cuchara, pasándola de una a otra, en silencio y de manera consciente, sintiendo la textura, el olor, su forma, y luego la depositamos en una bandeja.

Una vez que estén hechas batimos los huevos, ponemos en un plato el pan rallado, y con suavidad y sosiego vamos pasando cada croqueta primero por huevo y luego por pan rallado. Tiene que ser en ese orden, igual que en nuestra vida diaria existe un orden a la hora de ejecutar las tareas.

Al pasar cada croqueta por el **huevo** la haces girar para que se le pegue toda esa energía y su efecto protector y luego se pasa por el **pan rallado** que le aporta la energía suficiente para que permanezca unida y firme, que no se deshaga al freírla y se mantenga con la forma hasta el momento de comérsela. Esto nos da seguridad de que lo que hemos hecho durante toda la receta no saldrá de la croqueta, y su energía y fuerza se mantendrán intactas hasta que nos la comamos.

Se fríen las croquetas en abundante aceite de oliva, al freírlas provocaremos el cambio necesario para confiar en nosotros mismos, las haremos más duras y consistentes, sin dejar de ser tiernas en su interior, vemos como van cambiando de color. Las colocamos, primero, en un plato con papel absorbente para quitarles el exceso de aceite, como símbolo de que debemos despojarnos de esos excesos emocionales que se pegan a nosotros cuando vivimos experiencias intensas. O también podrían representar el miedo al fracaso asociado a las situaciones evaluativas. Las presentamos en una gran bandeja en la que mostramos y transportamos nuestro trabajo e ilusiones para la presentación ante los demás y mí mismo.

Sírvelas calientes. Pueden acompañarse de salsa de tomate, ensalada o papas fritas.

Alimentándonos

Tras freírlas en la sartén, estarán listas para comer y aportarnos todo lo necesario que nos ayudará a enfrentar el examen con un mayor optimismo y confianza.

Ahora toca saborear las croquetas, primero en silencio y de manera pausada, intentando descubrir cada uno de los ingredientes que hemos manipulado. Somos conscientes de los alimentos y el poder socioafectivo que nos aportan las croquetas: atención, memoria, mayor autoconfianza, buena predisposición, sentido del humor y seguridad.

Para combatir el cansancio que nos da el estudio intenso, esta receta tiene un alto índice en proteínas y vitaminas que nos ayudarán a estar fuertes y con mucha energía a la hora

de realizar el examen.

No debemos olvidar que durante todo el proceso nos hemos ido desprendiendo de todo tipo de inseguridades y miedos, por lo que ahora es el momento de relajarnos y disfrutar del momento.

¿Cómo se han sentido? ¿Qué les ha parecido? ¿Qué otro nombre podría tener esta receta?

Recogemos y ordenamos el lugar de trabajo y preparamos la mesa que nos va a acoger.

Observaciones

- Con esta receta se pretende fomentar la autoconfianza, el positivismo y la energía a aquellos chicos y chicas que se encuentren en época de evaluación. Dotarlos de seguridad y ánimo para que vayan al examen con expectativas positivas de éxito. Como se sabe, el estudio continuado provoca cansancio y debilitamiento en los estudiantes si no lo acompañan de una buena alimentación.
- Tener cuidado al utilizar los útiles de la cocina (sartén, caldero, cuchillos).
- Sobre todo poner especial atención en el proceso de freír las croquetas. Es el único momento en el que los cocineros-comensales (dependiendo de la edad) participarán menos activamente.

Receta socioafectiva: Pastas de “Té dije que podrías hacerlo”

Autoría: Recetario Thermomix. Adaptada por Mara Torres Gil y Begoña Nóbrega.

Fines socioafectivos

- Fin central: Autovaloración.
- Fines secundarios: Relación con la tarea. Autorregulación.

Ingredientes nutriafectivos

Para 50 unidades:

- **Almendras crudas sin cáscara** (100 gr.): Contiene ácido oleico y fibra. Por su alto valor calórico y proteínico las almendras ayudan a la regeneración del sistema nervioso. Se le llama la “aspirina natural” pues contienen sales formadas por ácido salicílico, principal agente activo de la aspirina. Comer almendras es muy parecido a tomar aceite de oliva desde el punto de vista cardiovascular. La leche de almendras también sirve para combatir las enfermedades nerviosas, la desnutrición, la debilidad, la anemia, por lo que nos aporta calma, energía y fuerza para afrontar las tareas.
- **Harina de repostería** (300 gr.): Hidratos de carbono, como principal fuente de energía y vitalidad del sistema nervioso y que además favorecen la confianza en nuestras capacidades. Si usamos harina integral su absorción es más lenta y duradera.
- **Mantequilla** (170 gr.): Aporta vitaminas liposolubles A, D, E y K, calcio, yodo, sodio, selenio, proteínas animales; lo que posibilita una adecuada autoestima. Favorece el buen estado de la piel y es una fuente interesante de grasas para quienes necesiten un mayor aporte energético para realizar con eficacia las tareas.
- **1 Huevo**: Contiene cinc, que nos aporta seguridad en nuestras capacidades y proteínas. Tiene un efecto protector y vitamina A que cuida nuestra vista, que puede simbolizar la capacidad para mirarnos por dentro.
- **Azúcar moreno** (130 gr.): Rica en hidratos de carbono, minerales (calcio, potasio, magnesio) y vitaminas (A, C, D, E). Aporta energía, previene del desánimo y es cicatrizante (vitamina B5).

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autovaloración:

- Valorar positivamente las aportaciones de todos los comensales-cocineros y sobre todo de los que suelen participar menos (pauta valorativa). Por ejemplo: *Me parece estupendo como ha participado todo el grupo en la elaboración de la receta y de manera especial en la limpieza y organización de la cocina una vez que hemos terminado.*
- Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos (pautas expresivas). Por ejemplo: *¿Qué conocen de las almendras? ¿Qué productos se extraen de las almendras? (leche, aceite, etc.) ¿Han visto los almendros? ¿Saben cómo se recogen de los árboles? ¿Saben qué aspectos positivos tienen para la salud? ¿Hay algo que no les guste de las almendras?*

Relación con la tarea:

- Motivar a los cocineros-comensales durante el proceso de elaboración de la receta para que permanezcan en la tarea (pauta exitosa). Por ejemplo: *Ánimo ya estamos llegando casi al final, y quiero resaltar que se den cuenta del rato tan agradable que estamos viviendo.*

Autorregulación:

- Dar feedback a los comensales-cocineros de cómo están desarrollando la receta (pauta organizativa). Por ejemplo: *Aprovecharemos esos 15 minutos para ordenar la cocina y repasar la receta, tanto lo que hemos hecho como lo que está pendiente de realizar.*

Preparándonos

Dinámica específica. El día antes o ese mismo día cogeremos un delantal de un color liso y con pintura de tela o rotuladores permanentes decoraremos el delantal con una frase, una analogía o animal que represente una cualidad que nos haga sentir bien y con fuerza para emprender proyectos de forma optimista.

Una vez terminado el delantal nos lo ponemos y prepararemos la mesa con todos los ingredientes para tomar un té o café o un zumo con unos amigos y amigas. Pondremos las tazas vacías, los platos vacíos, las servilletas... y enunciaremos en voz alta: *“La mesa está muy bien decorada pero falta lo fundamental, la comida. Vamos a sentarnos a la mesa y a cerrar los ojos. Vamos a imaginarnos que estamos preparando la receta, pensemos en todo lo que tenemos que hacer. ¿Tendré todos los ingredientes? ¿Será*

difícil? ¿Sabremos hacerlo? ¿Necesitaremos ayuda?” Finalmente diremos: “Solo hay una forma de saberlo y es ponernos manos a la obra y podemos decir en alto cogidos de la mano y alzándolas: yo podré hacerlo”. Hacemos 5 respiraciones profundas.

Nos lavaremos las manos con agua y jabón, nos secamos y nos ponemos con la receta.

Cocinándonos

Cogemos las almendras y las introducimos en el vaso de la Thermomix, que representa nuestro cuerpo, el recipiente donde se cuecen todas nuestras emociones, y programo el tiempo y la velocidad (10 seg. velocidad 5). Oiremos un ruido muy fuerte mientras molemos las almendras con las aspas de la Thermomix. Ese ruido puede representar los mensajes de ánimo que recibimos de personas de nuestro entorno que nos ayudan a mejorar y confiar en nosotros (*tú puedes, te dije que podrías...*). Retira las almendras molidas del vaso y resérvalas.

Sin lavar el vaso ponemos la harina, son los hidratos de carbono que nos aportan la energía para afrontar las tareas y retos que nos proponemos. Incorporamos la mantequilla en trozos que nos ayuda a cocinar de forma más suave nuestros sentimientos con un estilo de cocción más relajante.

Añadimos el huevo, podríamos atribuirle un contenido asociado al origen de nuestras emociones, lo que las provoca afectivamente (la yema) junto a las creencias y pensamientos con lo que va asociada (la clara) y el azúcar integral que cicatriza aquellas experiencias que han dejado heridas que a veces impiden avanzar y tener éxito o eficacia en las tarea. Y por último, las almendras reservadas. Programamos la Thermomix (20 seg. velocidad 6) y en marcha. Se formará así una masa poderosa cargada de la fuerza de las almendras, la energía de la harina, la autovaloración y el efecto protector de la mantequilla y del huevo.

Retira la masa del vaso, ¡qué fácil ha resultado! Forma una bola que representará nuestro interior, nuestras emociones, cualidades positivas y negativas. Envolvemos la bola en film transparente, sí transparente, tal y como deben ser nuestras emociones, nuestros pensamientos, para cada uno, de modo que así conocemos nuestros límites, nuestras posibilidades. Por otro lado ese plástico también puede simbolizar aquello que nos ata y no nos deja ser como queremos ser, no nos deja avanzar por nosotros mismos, nuestras cadenas. Si quieren podemos expresar qué cosas me impiden conseguir mis metas. ¿Cuáles son mis obstáculos?

Deja reposar la masa durante 15 minutos en el frigorífico, reposar supone hacer una pausa. Esperar pacientemente que lo que aprendemos se consolide, darle tiempo de descanso a nuestros esfuerzos, para luego continuar.

Ya hemos logrado hacer la masa con algo de esfuerzo. Muy bien.

Aprovecharemos esos 15 minutos para ordenar la cocina y repasar la receta, tanto lo que hemos hecho como lo que está pendiente de realizar.

Nosotros continuaremos con nuestra receta y como si de esas cadenas se tratara romperemos el film transparente que oprime la masa que habíamos puesto en la nevera y la dejaremos libre sobre la mesa.

Precalentaremos el horno, es decir, nos preparamos expresando expectativas positivas de éxito, y programamos la temperatura a 160° para regular nuestro calor emocional, que nos servirá para mejorar nuestra relación con los demás.

Con la ayuda de un rodillo, estiramos la masa hasta dejarla de un grosor de ½ cm. Es el momento de liberarnos de ataduras y que nuestra masa se extienda por donde quiera, a derecha, izquierda, tal como el lobo libre se mueve por el bosque. El rodillo nos servirá para homogeneizar nuestros sentimientos, ponerlos al mismo nivel, sin discriminar entre buenos y malos.

Cortaremos las pastas de diferentes formas (podemos usar corta pastas o simplemente cortarlas con la boca de un vaso, una taza, recipientes cuadrados... etc.). Aprovechemos a dar forma a las pastas de aquello que más nos apetezca, cada uno que elija qué quiere hacer. Colóquelas en una bandeja de horno, una a una, ordenadamente. Es el momento de poner al horno nuestros deseos, anhelos, ilusiones, para vigorizarlas de manera que se vayan realizando en el trayecto de nuestra mejora personal, para que al hornearlos durante 15 o 20 minutos se consoliden y pasemos a tener mayor autoestima.

Durante esos 15 o 20 minutos aprovechamos para recoger la cocina, descansar y compartir las experiencias que vamos teniendo.

Sacar las pastas del horno. Hazlo con precaución de no quemarte, las espolvorearemos con azúcar molida o las decoraremos con chocolate.

Alimentándonos

Una vez terminadas las pastas las serviremos en los platos o bandejas que tenemos ya colocados en la mesa. Recuerda que al principio hemos puesto todo el servicio vacío para

visualizar lo que íbamos a hacer. Ahora haremos lo contrario. Mientras las pastas se enfrían y mientras llegan nuestros amigos vamos a sentarnos de nuevo a la mesa y recordamos lo que nos han aportado cada uno de los ingredientes. La fuerza y la calma de las almendras, la energía de la harina, la autovaloración y el efecto protector de la mantequilla y del huevo.

Cerramos los ojos y mientras respiramos su delicioso olor vamos a pensar en cómo nos sentimos al principio, en las dudas que nos surgían; y en cómo nos sentimos ahora. ¿Ha sido tan complicado como pensabas al principio? ¿El resultado ha sido satisfactorio? ¿Crees que ha valido la pena? ¿Volverías a hacerlo? ¿Quién ha cocinado esas riquísimas pastas de té? Has sido tú... ¿ves? *¡te dije que podrías hacerlo!*

Abre la puerta, que entren tus amigos y amigas y a disfrutar de tu creación. Otro día podrías quedar y enseñarles a hacer esas pastas, pasarían una tarde diferente.

Observaciones

La utilización de la termomix puede simbolizar la importancia de apoyarnos en la tecnología para la adquisición de contenidos, aprender, crear, etc, pero teniendo cuidado de no generar tecnoddependencia, como cuando no nos funciona el móvil y parece que se acaba el mundo. También la termomix en algunos casos podría representar a esa persona (docente, familiar o compañero) que de repente te insufla fuerza, energía y ánimo para seguir adelante superando la desmotivación por los estudios, por ejemplo. Aunque esto podría entrar en relativa contradicción con promover la autonomía y la responsabilidad a la hora de asumir el desarrollo de las tareas.

Por tanto, se puede aprovechar la oportunidad para establecer la analogía de que normalmente podemos hacer las pastas de té sin necesidad de la ayuda suplementaria de la thermomix, aunque ello suponga más tiempo y esfuerzo, pero también más satisfacción; pero en otras ocasiones cuando los problemas son más complejos (como duras son las almendras) es bueno apoyarse en personas de confianza que nos aportan la energía y la motivación suplementaria para enfrentarnos a esa situación.

Recordar también lo importante que es tener cuidado al trabajar con la Thermomix y con el horno.

Receta socioafectiva: Hojaldre con frutas “Caminando hacia mis sueños”

Autoría: Cecilia Del Pino González, Yenifer Rodríguez y Begoña Nóbrega.

Fines socioafectivos

- Fin central: Autorregulación
- Fines secundarios: Realización sociopersonal. Autoconciencia.

Ingredientes nutriafectivos

Para 10 personas:

- **2 Láminas de hojaldre crudas:** Ricas en hidratos de carbono que aportan resistencia física, facilitan el aprendizaje y la memoria. Vitamina B12 que ayuda a vencer el desánimo, el abatimiento y el estrés. Vitamina C, la vitamina del buen humor, regula las emociones. Vitamina D que regula el sistema nervioso. Potasio: mejora la atención. Fósforo: alimento del cerebro, provee de agilidad mental, concentración y aumenta la resistencia física. Hierro: da energía, mejora el ánimo y la resistencia de nuestro cuerpo, y además interviene en los procesos de aprendizaje y memoria.
- **6 Melocotones:** Mejora la visión, ayuda a serenar los nervios, previene la ansiedad. Nos permite visualizar mejor nuestro objetivo para que el camino cobre sentido.
- **2 Tabletas de chocolate negro para fundir:** Contiene fósforo, alcaloides, lo que activa el sistema nervioso, antioxidante, reduce la presión arterial y favorece la longevidad. Gracias a la feniletinamina proporciona una sensación de bienestar en el organismo. Su exceso provoca insomnio y problemas gástricos.
- **Fresones frescos** (1 cajita): Posee hidratos de carbono, fibra, agua, y potasio. Tiene un efecto diurético y es una importante fuente de vitaminas C. Proporciona buen humor y propiedades antioxidantes y desinfectantes. Aportan ácido salicílico, de acción antiinflamatoria y anticoagulante. Nos ayuda a diluir las emociones que nos perturban y que nos paralizan para que las podamos absorber y digerir mejor.
- **Mermelada de fresa:** Carbohidratos y vitamina C. Con la energía que aporta nos mantiene en alerta para hacer frente a los obstáculos de la vida diaria y que nos pueden hacer decaer en nuestros objetivos.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autorregulación:

- Reforzar los comportamientos adecuados para superar y/o afrontar las emociones negativas (frustración, ansiedad, miedos, tristeza, rabia...) a la hora ejecutar la receta socioafectiva (pauta valorativa). Por ejemplo: *Me parece muy bien como han controlado el mal humor cuando hemos visto que no teníamos suficiente chocolate para todos y hemos tenido que repartirlo.*
- Plantear interrogantes, durante el proceso de elaboración de la receta y su consumo, para que se reflexione sobre las emociones que se experimentan y las que están asociadas a los alimentos utilizados (pauta reflexiva). Por ejemplo: *¿Qué hubiese pasado si no hubiésemos controlado el enfado al ver que no había suficiente chocolate? ¿Hubieses terminado la receta? ¿Qué otras alternativas teníamos? ¿Qué piensan y sienten cuando encuentran obstáculos en el plan que tenían previsto?*

Realización sociopersonal:

- Dar indicaciones precisas para que los cocineros-comensales disfruten del “trayecto” (proceso de elaboración) y del “proyecto” (la comida), así como de hacerlo en compañía (pauta exitosa). Por ejemplo: *Recuerden que el éxito de nuestra receta, no está solo en que el plato final elaborado quede sabroso (que por supuesto es muy importante), sino que también ha influido la organización y planificación de la receta que íbamos a realizar; hemos incorporado algunos cambios que vimos necesarios, pero teníamos claro a dónde queríamos llegar. Nos felicitamos por todo esto.*

Autoconciencia:

- Dar instrucciones durante la elaboración de la receta para que utilicen todos los sentidos a la hora de interactuar con los alimentos (oler, tocar, ver...) (pauta organizativa). Por ejemplo: *Sentados frente a la mesa observamos detenidamente los colores de cada uno de los ingredientes con los que hemos hecho la receta y entre todos ellos elegimos uno. Ahora cerramos los ojos lentamente y respiramos de manera tranquila (nariz-nariz). Visualizamos el color de nuestro ingrediente elegido y poco a poco vamos dándole forma en nuestra mente. Le colocamos todos sus elementos hasta visualizarlo al completo. ¡Genial!*

Preparándonos

Dinámica general: Utilizar la dinámica presentada en el capítulo 5.

Cocinándonos

Cogemos la **lámina de hojaldre cruda** y las cortamos en porciones de 12 cm. x 12 cm. Ese cuadrado será el soporte donde escribir, dibujar o moldear tus objetivos. El recipiente donde irás colocando los ingredientes que te ayudan a tomarte los acontecimientos con calma, el espacio donde depositar tus sueños. Cada uno de los cocineros-comensales va a disponer de su propio recipiente, debemos tratarlo con cuidado para que no se deshaga como a veces ocurre con nuestro camino.

Untamos de **mermelada de fresa** nuestro recipiente (el hojaldre) que le aporta color y energía para mantenernos despiertos y hacer frente a los obstáculos de nuestra vida diaria. La extendemos cuidadosamente y despacio para que cubra toda esa base enriqueciéndola. Nos ayudamos de la cuchara o de una lengua de gato para estar seguro de que no se nos queda nada detrás, sacamos así la mejor parte de todas las cosas que hacemos.

Metemos el hojaldre en el horno para que tome consistencia, para que se fortalezca y se endurezca con el calor, volviéndose resistente al abatimiento, la desgana y la desmotivación. El tiempo de cocción (15 minutos a 200°) nos proporciona un tiempo fundamental para reflexionar sobre nuestros objetivos y los pasos para lograrlos.

Troceamos en cachitos pequeños **los fresones y los melocotones** con un cuchillo, que nos servirá de aliado para hacer los problemas más pequeños y digerirlos mejor.

El rojo de las fresas nos inunda y nos inmuniza contra los mensajes que nos paralizan como: *total...para que, para que me voy a levantar si..., mañana lo hago..., hoy no voy porque...* El olor y el color del melocotón nos aportan claridad y visión para ver el camino, para alcanzar nuestra meta. El melocotón también nos relaja, permitiéndonos ver el futuro con calma y disfrutar del momento presente.

Los apartamos a un lado impregnándonos de los olores y de sus colores, como nos impregnamos de las cosas buenas, de nuestras cualidades y potencialidades que nos ayudan a seguir caminando solventando nuestros baches.

Cogemos un recipiente de cristal, transparente como nos mostramos ante nosotros mismos y ante los demás, para fundir **el chocolate** en el microondas, igual que con el tiempo se van fundiendo las corazas que nos impiden mostrarnos como somos. Dejamos 1 minuto en el microondas, este pone en movimiento todas mis emociones positivas y las negativas, interactuando entre ellas generando al final una emoción cálida de aceptación

de cómo soy.

Sacamos del horno nuestro recipiente (hojaldre) y lo colocamos en el centro del plato, asumiendo que soy el centro de mi vida. Puede ser un plato circular y lo hemos elegido antes de iniciar la receta, en él me encuentro cara a cara conmigo mismo y con mis emociones y lo miro con atención.

Con delicadeza y suavidad vamos colocando los trocitos de fresas y melocotón en el hojaldre, como colocamos nuestras potencialidades, nuestra fuerza, la energía, el entusiasmo, la constancia... para seguir adelante.

Ayudándonos de una cuchara pequeña vamos poniendo el chocolate fundido y aún caliente por encima de las frutas, proporciona una sensación de bienestar en el organismo, lo que favorece que veamos la vida y nuestros sueños con optimismo, aunque sin abusar, pues si comemos demasiado produce indigestión, es decir, la felicidad es vida por lo tanto no está exenta de dificultades y tropezones. ¡¡¡¡¡Buen provecho!!!!

Alimentándonos

Ahora nos dirigimos a observar el trabajo realizado, sintiendo la satisfacción por la tarea bien hecha. Luego, en silencio, empezamos a comerlo con calma, saboreado cada bocado y descubriendo cada uno los ingredientes utilizados, que alimentará nuestro cuerpo y nos proporcionará energía para conseguir mis sueños con entusiasmo y serenidad. Les proponemos que mientras están comiendo su dulce de hojaldre vayan diciéndose al mismo tiempo *“me dará energía y fuerza para continuar mi camino hacia mi objetivo, ¡yo puedo!”*.

Recordamos la conexión entre los alimentos y el efecto socioafectivo que provocan. Para esto hacemos un resumen de los ingredientes que hemos utilizado y comido.

Al finalizar les preguntaremos: ¿Qué les ha parecido? ¿Cómo se han sentido? ¿Qué es lo que más les ha llamado la atención?

Observaciones

- Si no es temporada de melocotones, podemos utilizar 2 latas de melocotón en conserva o bien otra fruta que nos aporte similares efectos nutriafectivos.
- Cuando hablemos del chocolate, además de insistir que el negro es el más nutritivo, se puede añadir que el exceso del chocolate puede producir una falsa felicidad provocada por la sensación de bienestar que nos genera, esto no viene mal de cara a

darnos ese gusto para realzar la experiencia vital cotidiana; pero comer solo chocolate no es suficiente, la vida tiene sus momentos amargos, sus tropezones, y al conocerlos y aceptarlos los hacemos parte necesaria del desarrollo y crecimiento personal.

- El fin de realización sociopersonal, a pesar de ser un fin secundario en esta receta debe ser un aspecto a resaltar, sobre todo si el grupo de cocineros y cocineras-comensales son jóvenes, pues fijarse metas, tener un proyecto personal les puede ayudar a encontrar el sentido al estudio, por ejemplo, además de ser uno de los fines socioafectivos fundamentales para alcanzar el bienestar o la felicidad.

Receta socioafectiva: Salmón “alimento del Corazón”

Autoría: Yasmin Cabrera Henríquez. Adaptada por Yámifel Otero Cabrera y Begoña Nóbrega.

Fines socioafectivos

- Fin central: Autorregulación.
- Fines secundarios: Autoconfianza. Relación con los demás.

Ingredientes nutriafectivos

Para 4 personas:

- **Salmón fresco** (4 ruedas): Fuente de Omega 3, selenio, proteínas, hierro, cinc. En relación al Omega 3 es un ácido graso poliinsaturado que forma parte de los esenciales, el cuerpo los necesita pero no puede elaborarlos y debe obtenerlos de los alimentos. Se ha comprobado su eficacia para tratar la depresión y el trastorno de déficit de atención (tranquilizante natural). También se investigan sus efectos sobre la fatiga muscular. Mejora la agilidad mental y la memoria. Nos da energía de reserva y tiene un efecto protector.
- **3 dientes de Ajo:** El ajo es rico en vitaminas B1, B6 y C; ácido fólico, cinc, calcio, fósforo, hierro, potasio, fibra, selenio, lípidos, proteínas y carbohidratos. Favorece la digestión. Su consumo mejora nuestras defensas y tiene un efecto protector de enfermedades. Potencia la autoconfianza porque nos prepara para afrontar, depurar y digerir las emociones que nos paralizan. Su fuerte olor hace que recordemos su presencia.
- **1 vaso vino blanco:** Es una bebida que contiene alcohol, agua, hierro, potasio, proteínas, calcio. Considerado como un “alimento espiritual” cuya historia es inseparable de la civilización. Al calentarse perderá el alcohol. Es el jugo del que se va a empapar el salmón. El vino consumido en dosis adecuada desempeña un papel de alimento tónico y benéfico para el organismo, aporta bienestar y entusiasmo que invade cuerpo y espíritu.
- **Sal gorda:** Entre sus nutrientes encontramos sodio, calcio, yodo, magnesio, potasio, proteínas y vitamina B. Permite la reabsorción de nutrientes por el intestino. Favorece la agilidad mental.
- **Pimienta negra:** Aumenta el ritmo del metabolismo y por lo tanto, favorece la quema de calorías, lo que nos ayuda a perder peso. También aumenta la capacidad

corporal para absorber otros nutrientes como la vitamina B. Posee efectos antiestrés. Su sabor picante nos invita a movernos y relacionarnos con alegría con la gente.

- **Orégano:** Es una planta aromática, contiene fósforo, hierro, magnesio y potasio, cinc, vitaminas E, A, K, C, ácido fólico (vitamina B9). Tiene mayor capacidad antioxidante que las naranjas o manzanas. Ayuda al proceso digestivo. Favorece la memoria y la vista, aporta energía que favorece a la realización del objetivo. Al ser un ingrediente fundamental en comidas italianas, suele asociarse a compartir con otros, con familias y amigos la experiencia de la cocina, la experiencia de la vida.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autorregulación:

- Animar a cocinar con tiempo y con calma, de manera relajada y alegre y a expresar sus vivencias (pauta expresiva). Por ejemplo: *¿Qué les sugiere el título de esta receta? ¿Creen que comiendo este plato crecerá la confianza en sus posibilidades? ¿Qué otro nombre le pondrían a esta receta?*
- Plantear interrogantes, durante la elaboración de la receta y su consumo, para que se reflexione sobre las emociones que se experimentan y las que están asociadas a los alimentos utilizados (pauta reflexiva). Por ejemplo: *Hemos comentado las potencialidades del salmón, y hemos destacado ese color rosado que lo hace característico. Me gustaría que compartiéramos en el grupo lo siguiente: si fueras una emoción ¿cuál serías? ¿Cuál te definiría más? Y si le preguntáramos a la gente ¿qué emoción elegirían para definirte? ¿Y qué emoción no deseas que te asociaran o que tú mismo te asociaras?*

Autoconfianza:

- Ayudar a los cocineros-comensales a visualizarse de forma exitosa en la conclusión de la receta (pauta exitosa). Por ejemplo: *Hoy vamos a realizar una receta con salmón. Es muy sencilla, no muy cara y requiere poco tiempo. Vamos a imaginar que nos va a salir muy rica. ¡Adelante pues!*

Relación con las personas:

- Reforzar las conductas comunicativas y de colaboración en el proceso de elaboración de la receta (pauta valorativa). Por ejemplo: *Si se han fijado, parecía que tener que utilizar una sola bandeja iba a dificultar la tarea, pero debemos felicitarnos pues*

hemos respetado el tiempo que cada cocinero-comensal necesitaba para preparar su salmón y nos hemos enriquecido de sus aportaciones.

Preparándonos

Dinámica general: Puedes utilizar la dinámica del capítulo 5.

Cocinándonos

Elegimos una bandeja para horno como símbolo de nuestra comunidad, que nos acoge y acepta, tal y como somos. Colocamos las 4 **ruedas de salmón**, una por cada comensal procurando dejar espacio suficiente entre ellas, lo que representaría que cada comensal comparte una misma base, pero cada uno necesita su espacio para aprender y desarrollarse socioafectivamente.

Pero a la vez compartiendo un espacio más amplio como símbolo de que parte de la confianza en mis posibilidades se construye también mediante la interacción con otras personas.

La sugerencia en esta receta es que cada comensal prepare su rueda de salmón. Continuamos esparciendo por encima de cada rueda de salmón **la sal gruesa** al gusto, que aporta el sabor, o lo que es lo mismo, nuestra sabiduría basada en nuestras experiencias, tanto las que nos han aportado bienestar o felicidad como aquellas otras de disgusto, tristeza, etc.

Luego nos dirigimos al especiero, es el lugar donde buscar los elementos con los que podemos ponerle diferentes sabores a nuestras experiencias, creencias, emociones y conductas. Para esta receta elegimos **la pimienta negra** que nos ayuda a quemar y digerir aquellas emociones negativas que a veces nos obstaculizan para seguir adelante, además su sabor picante nos invita a movernos y relacionarnos con alegría con la gente que nos rodea.

Trituramos los tres **dientes de ajos** en un mortero o almirez, mientras lo hacemos visualizamos alguna experiencia que nos ha sido o nos está siendo muy dura de digerir. Al escacharlos en el mortero vemos como lo negativo se puede aplastar poco a poco. En el acto de machacar podemos visualizarnos energéticamente triturando las vivencias frustrantes, no para destruirlas sino para asimilarlas mejor y así poder digerirlas e integrarlas convenientemente en nuestra personalidad. También su vitamina C nos aporta el sentido del humor necesario para afrontar los conflictos que surgen en nuestra relación con los demás.

Cogemos **el orégano**, lo olemos con conciencia plena ¿a qué les recuerda? Sí, les puede recordar a fiestas, cumpleaños... Saben que el orégano es un ingrediente fundamental de las comidas italianas que tanto nos gustan, como son la pasta y las pizzas y que suelen compartirse con familias y amigos. Espolvoreamos el orégano por encima de cada rueda, no importa que se derrame por fuera, nos aporta energía, sentido del humor y capacidad para ver el futuro de manera optimista.

Vertemos **el vino blanco** en la bandeja, procurando que caiga además un poco en cada rueda, aporta bienestar, entusiasmo que invade nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Tapamos con papel platina la bandeja y dejamos macerar unos diez minutos, ese tiempo para descansar y empaparnos de todo lo que nos brinda nuestro entorno e impregnarse de emociones positivas.

Mientras encendemos el horno a unos 200° y lo precalentamos, que representa la motivación, las expectativas positivas que tenemos de nuestro éxito, preparándonos para disfrutar. Pasado este tiempo introducimos la bandeja y dejamos unos 25 minutos, lo que nos permitirá disfrutar del ahora.

Cuando falten diez minutos retiramos el papel platina y lo ponemos a gratinar, dorar el exterior. Al ya estar el salmón bien hecho por su parte interna, nos detenemos ahora en la preparación externa que también es importante de cara a nuestra relación con los demás, aunque lo importante es que esté bien el interior. Transcurrido ese tiempo, emplatamos tratando de cuidar el detalle en la expresión de nuestro yo, poniendo creatividad a la hora de manifestarnos. Cada comensal coge su rueda y una cucharada de jugo que han soltado las 4 rodajas y la añade a su plato, es decir, nos enriquecemos del contacto con el resto de comensales.

Pues muy bien, hemos terminado un plato sencillo de preparar y de cocinar y como en la mayoría de las ocasiones, para estar a gusto no necesitamos nada más, no son necesarios grandes preparativos, solo pequeñas cosas y amor en nuestras acciones.

Ordenamos, preparamos la mesa y nos disponemos el compartir el alimento.

Alimentándonos

Podemos observar en silencio la bandeja del el horno, y como el calor va cambiando el color ligeramente del salmón. Es un tiempo que nos permitirá disfrutar del ahora.

Recordamos que hemos utilizado el salmón, rico en omega 3 tranquilizante natural,

ayuda también a vencer el desánimo y el abatimiento. Por otro lado el ajo, nos aporta energía, mejora el ánimo, nos hará más resistentes físicamente y a confiar en nuestras potencialidades. Al igual que interviene en el proceso de aprendizaje y la memoria. El orégano y el vino (en cantidades moderadas) van asociados a momentos de compartir, de disfrute y relajación con los demás.

Comemos en silencio, descubriendo y nutriéndonos de cada alimento.

Observaciones

Ya que utilizamos el vino, podemos aprovechar la ocasión para hablar de los efectos perniciosos de las bebidas alcohólicas. Un consumo moderado o esporádico de vino no entraña riesgo para la salud e incluso desempeña un papel tónico y benéfico cuándo es acompañado de una buena alimentación.

En relación a los ajos la cantidad mínima es de 8g/día, el equivalente a un diente de ajo grande. Lo mejor es comerlo crudo, pues así no pierde ninguno de sus nutrientes. Truco para quitar el olor a ajos de las manos: basta con ponerlas debajo del grifo, pero sin frotar.

Si se tratara de comensales adultos y les gusta el vino pueden acompañar la receta con una copa de vino blanco brindando, por ejemplo, por la amistad, o mejor expresando emociones de bienestar que nos suscita comer junto a los amigos.

Receta socioafectiva: Crêpes de “Amor propio aromatizados de energía y vitalidad”

Autoría: Monique Gómez. Traducida por Begoña Nóbrega.

Fines socioafectivos

Fin central: Autovaloración.

Fines secundarios: Relación con los demás. Relación con la institución.

Ingredientes nutriafectivos

Para 16 crêpes, aproximadamente:

- **Harina** (250 gr.): Rica en hidratos de carbono que favorecen la autorregulación emocional.
- **2 Huevos**: Contienen cinc y proteínas, fomentan la autovaloración y la capacidad para mirarnos por dentro.
- **Leche** (1/2 litro): Contiene calcio que nos tranquiliza frente a las tareas de la vida diaria, además de vitamina B3 y B12 que nos ayudan a realizarlas con eficacia.
- **Azúcar moreno integral** (1 cuchara sopera rasa): Rica en hidratos de carbono, minerales (calcio, potasio, magnesio) y vitaminas (A, B5, C, D, E). Es fuente de energía, previene del desánimo y de manera especial la vitamina B5 es buena para la cicatrización. Además se recomienda para casos de dificultades de atención o hiperactividad. En caso de utilizar azúcar blanca echar solo la necesaria, y más bien poca, pues tiene muchas calorías, debilita el sistema inmunológico y “roba” al organismo minerales y vitaminas, sobre todo la B.
- **Aceite de oliva virgen**: Su vitamina E, efecto protector, tónico y antioxidante favorece la regulación de las emociones.
- **Sal** (una pizca): Contiene cloro que favorece la agilidad mental.
- **Ron** (1 cucharada): Para comensales adultos, aunque con la cocción se evapora el alcohol, con lo cual puede darse a comensales más jóvenes. Nos sirve como aromatizante. El ron es una bebida que contiene alcohol, agua y calorías. Teniendo en cuenta la cantidad que vamos a utilizar aportará solo su aroma, pues hasta las calorías que aportan no es una fuente de energía utilizable para el trabajo muscular, pues se trata de calorías vacías (desprovistas de nutrientes).
- **Aroma de flor de azahar** (1 o 2 cucharadas). Aromatizante. Esta flor aplicada en la aromaterapia es un excelente tranquilizante para el sistema nervioso, son analgésicas,

antisépticas, ansiolíticas, tranquilizantes, y digestivas. Destacar que preparadas de una cierta forma, también resulta ser una excelente estimulante para algunos casos de desgana, fatiga y somnolencia. Sus principios activos son las flores, el aceite esencial de Nerolí, azúcares, pulpa, pectinas y rico en limoneno. En algunos casos también es excelente para combatir miedos y fobias, y tiene efecto sobre la autoestima debido a que suelen revitalizar a la persona.

Para **el relleno de los crêpes** podemos utilizar: chocolate caliente, crema de cacahuete, azúcar morena, miel, dulce de leche, helado, nueces, rodajitas de fruta, etc.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autovaloración:

- Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos (pauta expresiva). Por ejemplo: *¿Qué les ha parecido la receta? ¿Con qué momento de la elaboración de la receta han disfrutado más? ¿Con cuál o cuáles no han disfrutado? ¿Qué han sentido cuando han visto el crêpe de Rafa caer en el suelo en lugar de en la sartén?*
- Ayudar, dando indicaciones operativas, a ser constructivos y a no centrarse en los aspectos defectuosos de la receta elaborada (pauta exitosa). Por ejemplo: *Es verdad que nos ha quedado la masa algo líquida, algo más de lo previsto, pero hemos podido rectificar a tiempo, al igual que se ha caído un crepe al suelo, pero el resto hemos conseguido que caigan dentro. Genial, ha sido muy divertido.*

Relación con los demás:

- Reforzar las conductas comunicativas y de colaboración en el proceso de elaboración de la receta (pauta valorativa). Por ejemplo: *He visto que se han preguntado por sus preferencias para el relleno y han conseguido que todo el grupo pueda saborear su crêpe preferido compartiendo los diferentes alimentos con el relleno con el que contábamos. ¡Muy bien!*

Relación con la institución:

- Manifestar la relevancia que tiene identificarse con la institución en la que se está desarrollando la receta socioafectiva (por ejemplo la escuela en el caso de que sea ella) ofreciendo ejemplos concretos (pauta organizativa). Por ejemplo: *Tenemos*

mucha suerte de contar con esta cocina del centro cultural en la cual poder reunirnos y hacer esta receta. Aprovechamos también para darle las gracias a nuestra cocinera Monique que nos regala a esta receta traída directamente desde su país, Francia.

Preparándonos

Dinámica general. Utilizar la dinámica del capítulo 5. Podemos incorporar un toque de sándalo u otro artículo que desprenda olor a azahar, mientras realizamos la dinámica y/o utilizar para lavarnos las manos gel con ese aroma, deteniéndonos en su olor aportando sus propiedades calmantes.

Cocinándonos

Para hacer las crêpes hay que mezclar todos los ingredientes con mucho cuidado. ¡Comenzamos!

Poner **la harina** en un cuenco grande que acogerá todos los ingredientes, como símbolo de nuestro Ser. Hacer un hueco en el medio, a modo de cráter de un volcán, que muy bien puede simbolizar nuestro centro emocional, el lugar donde colocamos nuestras intimidades emocionales. En ese cráter añadimos nuestras fortalezas a través de lo que nos aportan **los huevos, el azúcar morena, la sal y un poco de leche**, que también nos provee de la capacidad de ver lo positivo. Empezar a mezclar con un batidor de varilla manual (que representa el trabajo diario y constante que tenemos que desarrollar para mejorarnos a nosotros mismos) y seguir añadiendo el resto de la leche hasta conseguir una masa líquida, sin grumos y con consistencia, como debe ser nuestra personalidad consistente, coherente. Se puede pasar por un chino (las ayudas externas de los otros significativos) para asegurarnos de que la masa está bien batida, homogénea, cohesionada interiormente.

Añadimos **el aroma**: en este caso hemos elegido 1 cucharada de **ron** y 1 o 2 cucharadas de aroma de **flor de azahar**. Si no tenemos, no pasa nada, podemos hacerlos y estarán igual de ricos, las personas siempre tenemos déficits y eso no implica que no podamos seguir teniendo éxitos.

En relación al ron, recordamos que el fuego evapora el alcohol que contiene, pero antes de calentarlo, también nos puede ser útil añadirla a la masa para “desinfectar” aquellas actitudes, ideas negativas, juicios que tenemos hacia gente que nos rodea y que no nos ayuda a estar bien ni con ellas ni con nosotros mismos.

Luego incorporamos el aroma de flor de azahar, añadimos la cantidad necesaria de tal manera que una vez que lo removemos y olemos la masa, debe oler bien, a azahar y no a la harina. Su aroma nos relaja, nos serena y tranquiliza para poder aceptar entre otros aspectos las normas que nos llegan por parte de nuestras familias, el colegio, las actividades o deportes que desarrollamos. Normas que, por otro lado, sabemos que son necesarias para la convivencia.

Dejar reposar al menos 30 minutos en el bol y tapado con un paño, para que no se escapen toda la energía y vitalidad que están ahí. (Solo si hace mucho calor reposará en la nevera). Dejamos reposar para que se asienten todos los ingredientes, formando una masa algo más espesa, más fuerte y segura para afrontar el futuro.

Una vez terminado el tiempo del reposo cojo un cucharón y remuevo, debo asegurarme que está en el punto justo, ni muy líquida ni muy espesa. Debemos recordar que el logro de ese punto nos lo da la experiencia, la aceptación de los aciertos y los errores que vayamos teniendo en nuestro quehacer diario. Si veo que está algo espesa puedo echar un pelín más de leche, o si me quedó líquida algo más de harina. Remuevo bastante, hasta que de nuevo esté la masa homogénea y sin grumos y lista para ir a la sartén. El equilibrio personal perfecto no existe, se trata de hacer aproximaciones, poco a poco, día a día, entre los ingredientes de nuestra personalidad y las experiencias que no va ofreciendo la vida.

Empezamos a hacer los crêpes, para ello hay que calentar una sartén (tamaño mediano, en buen estado), le añadimos un poquito de **aceite de oliva** para que la masa no se pegue. Esto tiene un efecto protector favoreciendo la regulación de las emociones, nos protege de no quemarnos, de no perder el control en aquellas situaciones de la vida diaria “acaloradas” que nos generan malestar, mal humor, etc. Una vez que se caliente ligeramente, pasamos una servilleta o papel de cocina para extender bien el aceite en toda la sartén y eliminar la sobrante (extendemos nuestras emociones de forma equilibrada, sin excesos, para no pringar nuestra personalidad afectivamente). Ese papel engrasado, lo reservamos y será el que utilicemos para seguir untando nuestra sartén antes de realizar el siguiente crêpe.

Por tanto, una vez que la sartén esté caliente verter un cucharón en el cuenco y coger algo de la crema o masa extendiéndolo uniformemente por la sartén, con mucho cuidado. No debe estar muy espesa, para ello debemos observar que se extiende rápidamente por

el fondo de la sartén. Debe quedar una capa muy fina, pues la fortaleza la tiene en su interior, en sus ingredientes, por ser más gruesa no es mejor, al igual que yo, no importa si no soy tan guapa, alta, tan fuerte, o muy inteligente, lo importante es lo fuerte que sea por dentro, es decir que tenga un corazón para quererme y querer a otros.

Cuando se ve que la masa va cuajando y empieza algún borde a desprenderse, se coge se le da un meneo suave a la sartén para ver que está despegada del todo del fondo, este es el momento de darle la vuelta al crêpe ayudándose de una espátula, o bien y es lo más divertido, la hacemos saltar (un palmo) dando la vuelta en el aire y haciendo que caiga nuevamente en la sartén, expandimos la energía positiva en la cocina, expandiendo su aroma. Una vez que cae en la sartén la dejamos unos segundos para que se haga la otra cara. Puede que al hacerla saltar caiga doblada (en este caso con los dedos o con la espátula lo estiramos en la sartén), o incluso caiga fuera de la sartén, no pasa nada, los tropiezos son parte fundamental del aprendizaje. Y cuidado con quemarlos. Se necesita mucha atención en la tarea pues requieren de muy poco tiempo para hacerse.

Se retira de la sartén con una espátula o espumadera plana, se coloca en un plato llano y se le añade según las preferencias chocolate caliente, mermelada, miel, azúcar de caña, luego se enrollan conscientemente o bien se pliegan en 4 al gusto.

¡Bon appétit!

Alimentándonos

Una vez que hemos terminado, nos sentamos alrededor de la mesa y disfrutamos en silencio de los crepes que hemos elaborado, lo olemos primero, lo saboreamos, masticamos despacio intentando ser conscientes de todos los alimentos que hemos utilizado y luego tragamos, despacito.

Puedo repetirme al final “Me acepto tal y cómo soy, tengo fallos, pero yo soy mucho más que mis fallos”. Recordamos que hemos añadido ingredientes que nos aportan energía y a tener calma y sosiego para aceptarnos, aceptar a mis compañeros y las normas de mi centro, familia, etc.

Podemos completar este tiempo de cocina socioafectiva con la dinámica siguiente: Se les comenta que una vez que hemos terminado de comer y recoger la mesa y como si formásemos parte de una misma empresa encargada de vender succulentos crepes que alimentan no solo al cuerpo, les proponemos que pensemos en el nombre de la empresa, un lema y un posible logo, para vender nuestro producto. Pero además ese lema debe

contener un aspecto que defina al equipo humano que lo formamos y/o bien algo de los clientes a los que se dirige nuestro producto. Pueden reunirse por grupos dibujarlo, hacer una canción, etc. Al final lo compartimos y damos las gracias por nuestro trabajo valorando que ¡“juntos podemos”!

Observaciones

El hacer “saltar” los crêpes es la parte más lúdica de la receta. El grupo animará a cada cocinero comensal a la hora de hacer “saltar” el crepe, reforzando el éxito.

Si hay personas alérgicas a la leche puede sustituirse por agua.

Los crêpes pueden rellenarse de alimentos dulces (como en esta receta) pero también con alimentos salados (frutas, pechuga de pollo o pavo, ensalada, etc.). Para ello preguntaremos previamente al grupo de cocineras-comensales sobre sus preferencias y así tenerlos preparados.

En relación al ron, o bebidas alcohólicas, podemos aprovechar la ocasión para hablar de los efectos perniciosos de dichas bebida. Si bien un consumo moderado o esporádico de bebidas como cerveza, vino no entraña riesgo para la salud, cuando la cantidad es alta y el consumo frecuente puede intoxicar gravemente al organismo. No en vano el alcohol es, junto con el tabaco, la sustancia que más problemas de salud ocasiona a la población española de entre 15 y 65 años.

Respecto al aroma de flor de azahar, es importante que cuando vayas a comprar el producto correspondiente para poder hacer aromaterapia con azahar te informes muy bien de cómo hay que preparar las esencias para que hagan el efecto que necesitas.

Si es época de floración de naranjos debemos aprovechar para visitar uno y oler sus flores, si hay flores en el suelo se pueden coger y adornar los platos con algunos pétalos. Podemos realizar esta visita antes o después de la receta.

Receta socioafectiva: Tarta de fresas “Quitamiedos”

Autoría: “La nueva cocina del bienestar emocional para niños”. Selinger (2009). Adaptada por Lucía Cabrera Nóbrega y Begoña Nóbrega.

Fines socioafectivos

- Fin central: Autorregulación
- Fines secundarios: Realización sociopersonal. Autonomía.

Ingredientes nutriafectivos

Para 6 personas.

Para la base de la tarta:

- **Galletas tipo “cracker” o “maría” integrales** (250 gr.): Hidratos de carbono que nos aportan energía para hacer frente a situaciones de preocupación, ansiedad, o miedo.
- **Sirope de savia o arce** (90 gr.): Contiene potasio, sodio, calcio, magnesio, cinc, manganeso y hierro, enzimas y demás oligoelementos que el organismo necesita. Facilita que se quemen las grasas. Con él eliminamos y depuramos todos los fracasos, debilidades, y malos rollos.
- **Almendras picadas** (1 cucharita): Ricas en hidratos de carbono, fibra, calorías, vitamina E, ácido fólico, calcio y magnesio. Son un elemento fundamental para prevenir las enfermedades del corazón y para mejorar la circulación sanguínea. Su consumo es muy adecuado en condiciones de crecimiento. Fomentan la agilidad mental, la concentración y aumento de la resistencia y actúa como tranquilizante natural.

Para el relleno de la tarta:

- **Tofu o queso de soja** (450 gr.): Su aspecto es un cubo de unos 225 g de color blanco de textura más o menos firme. Inmejorable fuente de proteínas vegetales y 10 aminoácidos esenciales, calcio, minerales e isoflavonas. Es un alimento más suave y digestivo que los alimentos ricos en proteínas animales. Bajo en calorías. Contiene abundante lecitina que es muy buena para la memoria. Es muy digestivo. Nos ayuda a digerir nuestros errores y déficits.
- **Azúcar moreno integral** (80 gr.): Rica en hidratos de carbono, minerales (calcio, potasio, magnesio) y vitaminas (A, B5, C, D, E). Por tanto, es fuente de energía y

previene del desánimo.

- **Mantequilla de almendras** (1 cucharita): Proteínas, lípidos, hidratos de carbono, calcio, magnesio, fósforo, vitamina E y B. Beneficiosa para nuestro sistema circulatorio, propiedades antioxidantes y para la vista. Aporta energía para ayudarte a aceptar tus errores, fomenta la memoria.
- **Almidón de maíz** (2 cucharadas): Rico en hidratos de carbono, potasio, fósforo, hierro. Sacia el apetito. Aportará energía. Vitamina B1 que estimula el ánimo, antiestrés, relaja y fortalece el cerebro. Te dará el valor necesario para afrontar sin miedo tus proyectos.
- **10 o 12 Fresas**: Tienen vitamina C, (también llamada vitamina del buen humor), ayuda a reponer fuerzas y ánimo para nuestro cuerpo y para nuestra mente. El color rojo activa la atención y aumenta la motivación.
- **Agar-agar** (1 cucharita): Es un aditivo alimentario natural que tiene efectos espesante, estabilizante y gelificante. Es el resultado de la mezcla de ocho variedades de algas marinas. Rica en hidratos de carbono, sodio, calcio y en menor cantidad ofrece fósforo, hierro y yodo. Es aproximadamente el 80% de fibra lo que la convierte en un buen regulador intestinal, ayudando a eliminar residuos del estómago y a combatir el estreñimiento. Componente necesario para dar consistencia a nuestro ser.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autorregulación:

- Dar feedback a los comensales-cocineros de cómo están desarrollando la receta (pauta organizativa). Por ejemplo: *Ya hemos picado las almendras, de manera segura y en trozos pequeños como se pedía en la receta. Seguiremos ahora con el siguiente paso.*
- Plantear interrogantes, durante el proceso de elaboración de la receta y su consumo, para que se reflexione sobre las emociones que se experimentan y las que están asociadas a los alimentos utilizados (pauta reflexiva). Por ejemplo: *Cuando te enfrentas a una tarea difícil ¿qué miedos aparecen? ¿Cuándo surgen qué haces? ¿Tienes alguna estrategia para que no te paralicen?*

Realización sociopersonal:

- Valorar las ideas novedosas que planteen los cocineros-comensales a la hora de

elaborar la receta de cocina socioafectiva (pauta valorativa). Por ejemplo: *Muy bien. Hemos descubierto alimentos nuevos, naturales y muy sanos que nos ayudan a sentirnos mejor, a tener más energía y los hemos probado a pesar de ser “raros” como es el caso del Tofu o de las algas ¡Un aplauso pues!*

Autonomía:

- Tener cuidado de mantener el equilibrio entre no crear dependencia al actuar como modelo el docente y dejar desasistidos a los cocineros-comensales en los momentos de la elaboración de la receta de dificultad o potencialmente peligrosos (pauta exitosa). Por ejemplo: *Han logrado usar el horno y la batidora con cuidado una vez que les he mostrado como hacerlo. Ya podrán usarlo otras veces, repitiendo los pasos. Les felicito por su esfuerzo en atender.*

Preparándonos

Dinámica general: Puedes utilizar la dinámica presentada en el capítulo 5.

Cocinándonos

Para comenzar debemos precalentar el horno, con ello también nos prepararemos positivamente para comenzar a disfrutar de la elaboración de esta receta. Confiamos en que vamos a tener éxito dejando al margen aquellos pensamientos de desgana y de posible fracaso.

Mientras, trituramos **las galletas** en un bol. Tómate tu tiempo, disfruta escachándolas, hasta asegurarte de que forme una especie de pasta homogénea. Cada vez que las aplastas, es como si aplastaras, escacharas, desmenuzaras todos los miedos que aparecen cuando te enfrentas a tus proyectos, retos o tareas.

Después añade el **sirope de savia o arce** que nos ayuda a depurar, a eliminar el mal humor y tus miedos. Incorporamos **las almendras** bien picadas, que favorecen poder prestar atención a nuestra manera de ser y de estar, y con ello sentirnos bien con nosotros mismos madurando o “creciendo” cada día.

Recuerda, no tengas prisa en terminar, pon empeño y todo tu corazón para hacerla. Remuévelo, mézclalo, hasta crear una pasta húmeda, tal vez ahora sientas algo de alivio, si realmente has conseguido sacar y aplastar algunos miedos y triturarlos. Así hemos conseguido una pasta rica en hidratos, que además aportará, cuando la comamos, energía para afrontar la tarea.

Busca un recipiente apropiado, como hacemos cuando elegimos nuestro camino, nuestro proyecto de futuro. Úntalo de **mantequilla de almendras**, necesaria para que su textura resbaladiza junto a la calma que da, nos ayude a eliminar o, más bien, dejar al margen las emociones que nos impiden llegar a las metas (la culpa, el miedo, la inseguridad, la ansiedad,..). Lo ideal sería que fuera un molde circular desmontable.

Ahora vierte la pasta que con esmero preparaste, debes poner mucha atención en expandirla por el recipiente de manera uniforme y compacta. Nos podemos ayudar de una espátula, pero mejor de nuestros dedos, de nuestras manos. Las manos nos permiten manipular nuestros ingredientes socioafectivos, entendiendo manipular como manejar una cosa con las manos; y nunca como la otra acepción: *“influir a una persona o intervenir en un asunto de forma maliciosa”*. Así pues, lo utilizaríamos en sentido positivo “bienipular”. Las manos son las que nos permiten expresar emociones a los demás (dar la mano, acariciar, abrazar). Lo haremos de manera meticulosa e intentando que no queden grietas por la que escapen los demás ingredientes, como puede ser el buen humor y la creatividad. Introducimos en el horno ya caliente, que representa nuestro corazón socioemocional, donde cocinamos (sentipensamos) nuestra vida, y se hornea, es decir, ponemos al horno nuestros deseos, anhelos, ilusiones para vigorizarlas de manera que se vayan realizando en el trayecto de nuestra mejora personal. Lo dejamos solo 5 minutos a fuego lento, a veces las cosas no llegan cuando queremos, sino poco a poco, tenemos que tener paciencia para conseguir nuestros sueños.

¡Aviso! Hazlo con precaución de no quemarte. Recuerda lo importante que es tener cuidado al trabajar con el horno y hacer las cosas de forma que no corras ningún riesgo.

Coge las **fresas**, lávalas con esmero, una a una, observa su color rojo que puede simbolizar el entusiasmo, el apasionamiento que pones cada día en el logro de tus objetivos y en intentar potenciar las emociones de bienestar y felicidad, eliminas las hojas verdes, que solo amargarían el relleno.

Mientras la base se cocina, bate los ingredientes del relleno y vete incorporando cada uno en la batidora: el **tofu** muy bueno para la memoria, para rescatar todo lo bueno que tengo, además nos ayuda a digerir nuestros errores y déficits; el **azúcar moreno integral**, fuente de energía y previene del desánimo; luego el **almidón de maíz**, aporta el valor necesario para afrontar sin miedo tus proyectos; las **fresas** y por último la **cucharita de agar-agar**. La batidora consigue mover con ímpetu y fuerza todos nuestros

objetivos, sentimientos y propósitos reunidos en la misma mezcla. Representa aquellos instrumentos que nos ofrece la vida para conseguir facilitar el logro de nuestros objetivos. Bate hasta que la mezcla sea suave y uniforme. No te apures si tardas un poco en conseguirla, debes ser paciente. Revisa la receta, que no se te olvide nada.

Ya han pasado cinco minutos. ¡Huele! mmm, nuestra tarta comienza a tomar forma, a oler bien, se vuelve apetitosa. Es el momento de sacarla del horno y dejar enfriar, como cuando nos enfadamos con alguien, es mejor esperar a que me tranquilice antes que “atacar”.

Ahora añadimos el relleno que hemos batido con cariño a la base que teníamos en el horno. Nuevamente ponemos la tarta en el horno. Esta vez a fuego fuerte (190°). El calor quema las cosas que hemos hecho y sentido que no nos gustan, esfuman los resentimientos, el mal humor... se evapora. Lo dejamos durante 30 minutos, a esta temperatura se queman y evaporan nuestros miedos e inseguridades.

Espera y comprueba cómo, a medida que pasa el tiempo, la cocina se impregna de de ricos olores... y observa como la tarta se va volviendo de color dorado, hasta estar lista para saborear.

Pasado los 30 minutos, sacamos la tarta, respiramos su aroma y dejamos enfriar. Luego la cortaremos en porciones, como si cortásemos las amarras o cuerdas que me atan al pasado, las ideas que me impiden ser feliz y disfrutar, que nos hacen daño o no nos ayudan, que limitan mi libertad y me impiden tomar decisiones y desechar los miedos, sobre el futuro para centrarnos en el presente.

Por último, emplatamos en platos blancos, que atraerá la paz y la tranquilidad y resaltarán el rojo de las fresas. Al emplatar nos esmeramos por mostrar lo bonito de nosotros mismos y además podemos incorporar algo de originalidad a la hora de manifestarnos.

Ordenamos y limpiamos, preparamos la mesa y ahora a comer y disfrutar de nuestro trabajo bien hecho.

Alimentándonos

Te invito a comerla con calma, en silencio, saboreando cada uno de los ingredientes que la componen, intenta identificar cada uno. Visualiza como cada alimento te está aportando energías y fortaleza para sobrellevar los miedos y tus inseguridades, además te ayuda a tomar decisiones en relación a los pasos que necesitas dar para alcanzar tus

sueños.

Una vez que hemos terminado de comer, te animo a que te imagines cómo te ves dentro de 10 años. ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Estudias o trabajas? ¿Cómo te sientes? Recuerda, cuidado con lo que sueñas, pues soñar tiene un “peligro”, y es que se puede cumplir. Escríbelo en un papel o dibuja, lo que prefieras. Podemos compartir con el grupo nuestras experiencias.

Observaciones

Se puede utilizar en lugar de fresas, si no gustan o no es la época, otra fruta similar como piña, kiwi, melocotón o naranja, todas ellas también son ricas en vitamina C.

Hemos incorporado alimentos naturales y poco habituales, con este gesto nos estamos abriendo a tener la mente abierta a nuevas experiencias, a nuevos proyectos creativos tanto a nivel personal como colectivo. El agar-agar al igual que el tofu se suele comprar sobre todo en herbolarios. Con el tofu podemos hacer los mismos platos que haríamos con la carne, así, se puede freír, rebozar, empanar, estofar, a la plancha, como base de albóndigas y croquetas, en sopas, mahonesas, bechamel, en postres, preparados dulces, etc. Como regla general cuanto más sólido menor será su contenido en agua y mayor su aporte en los demás nutrientes.

Receta socioafectiva: Conejo en salmorejo canario de “Autoestima por amor de madre” (o de padre según se estime)

Autoría: Amparo Hernández, quien la heredó de su madre M^a Luisa Hernández. Traducida por Antonio Rodríguez Hernández (hijo de Amparo).

Fines socioafectivos

- Fin central: Autovaloración.
- Fines secundarios: Autonomía. Relación con la tarea.

Ingredientes nutriafectivos

Para 4 personas.

Para la elaboración del marinado:

- **Ajo** (6 dientes): Mejora el sistema inmunológico incrementando las defensas del organismo y de nuestra personalidad ante los “virus y bacterias emocionales”. Aumenta la energía y la vitalidad, lo que favorecería nuestra autoestima. También ayuda a la circulación dado su efecto vasodilatador y aumenta el flujo sanguíneo, protegiendo así el corazón y las arterias; lo que simbólicamente podría significar que ayuda a movilizar nuestras emociones y a salvaguardar nuestro corazón emocional. Es un estupendo expectorante lo que ayuda a la respiración, y con ello a expulsar los pensamientos negativos sobre nosotros mismos.
- **Orégano** (al gusto): Es una de las plantas con más antioxidantes, ya que contiene más de 30 compuestos con estas propiedades (entre ellos el timol, el ácido rosmarínico o el carvacrol), lo que fortalece al organismo para tener más seguridad en sí mismo. Por su contenido en naringenina, un flavonoide con propiedades antiagregantes, favorece la circulación, especialmente el riego cerebral, lo que ayudaría a pensar más eficazmente y con ello a afrontar las tareas de forma más adecuada.
- **Laurel** (3 hojitas): Símbolo de gloria, fama y poder, ya que con sus ramas se coronaban a los vencedores en la antigua Roma. Esta planta se asociaba a los dioses y al sol, por lo que se la consideraba sagrada, y en Delfos era utilizada por las pitonisas para profetizar. Por tanto, nos ofrece un potente simbolismo para ser utilizado como señal de la valoración personal, pero no desde el punto de vista del reconocimiento social, sino una consideración que nace del amor recibido por los próximos, en particular de los padres, porque además para los progenitores los hijos

son realidades divinas. Desde el punto de vista de sus propiedades se trata de un gran expectorante, antitusivo y antibronquítico. Amigo del sistema respiratorio, dada la presencia del cineol en su aceite esencial, por ello nos ayudaría a expulsar a través de nuestra respiración todas aquellas críticas e ideas destructivas sobre nosotros mismos que albergamos en nuestra mente.

- **Sal** (al gusto pero sin excederse): Yodo y vitamina B, lo que nos ayudaría a regular esas emociones negativas que experimentamos cuando nos sentimos menos que los demás.
- **Pimienta negra molida** (al gusto): Posee un componente (la piperina) que aumenta el ritmo del metabolismo, favoreciendo la quema de calorías. Además este fitoquímico promueve la capacidad corporal para absorber otros nutrientes como la vitamina B y el beta-caroteno. Por tanto, es un catalizador que aumenta nuestro potencial personal. Se trata de una especia rica en magnesio, hierro y potasio, lo que aporta fortaleza a nuestra personalidad y refuerza nuestra capacidad para afrontar las tareas escolares.
- **1 pimienta picon** (también llamada pimienta de Cayena): Sus componentes (particularmente la capsaicina) provocan que nuestro cerebro interprete la sensación de picante como una señal dolorosa por lo que activa la producción de endorfinas promoviendo una sensación de bienestar. Recordemos que las endorfinas funcionan como mensajeros químicos que hacen circular nuestras emociones y sensaciones entre el cerebro y el resto del organismo. Se ha estudiado especialmente por su efecto inhibitor sobre el dolor, a modo de analgésico natural. Nos ayudaría a afrontar el dolor que nos producen los fracasos, las experiencias negativas, y nos estimularía a afrontar los obstáculos con mayor potencia y seguridad personal.
- **Pimentón** (una cucharada del dulce y una del picante): Rico en vitaminas del grupo B, en vitamina K, A, magnesio, cinc, hierro y potasio; componentes que favorecen la fortaleza personal y la capacidad de realizar eficazmente las tareas.
- **Aceite de oliva** (un “chorrito”): Antioxidantes como las vitaminas A, C y E buenas para la salud y la estética personal. Además la vitamina E ayuda a autorregularnos.
- **Vino blanco** (un vaso): Bueno para el corazón (aunque en menor proporción que el vino tinto, tiene menos calorías que éste), rico en potasio y vitamina B7. Sus proteínas son usadas para mantener nuestra masa muscular, y por eso nos fortalecen ante las tareas con requerimientos físicos.

Para la elaboración del conejo:

- Un **conejo** troceado en trozos no muy pequeños: Bajo en grasas, por lo que no engorda, y recomendado en dietas bajas en colesterol y en sodio. Todo ello lo hace “bueno para el corazón”, lo que puede ser utilizado como símbolo del alimento que cuida nuestro corazón afectivo y ayuda a nuestra capacidad de querernos a nosotros mismos, para así poder apreciar de forma sana a los demás. Es rico en proteínas de alto valor biológico, lo que potenciaría nuestra capacidad de autoconciencia y, por tanto ayuda a darnos cuenta de nuestras cualidades personales. También contiene potasio y fósforo, lo que favorece nuestra capacidad para realizar las tareas.
- **Pan frito** (3 rebanadas): Rico en hidratos de carbono, lo que nos aporta energía vital.
- **Ajo** (3 dientes): Lo dicho anteriormente.
- Una **yema de huevo**: Rica en vitamina B1 que ayudaría a la capacidad de darnos cuenta de nosotros mismos como elemento previo para poder autovalorarnos, y en vitamina B12, cinc y colina, que mejoraría nuestra capacidad de afrontar las tareas.
- **Vino blanco**: lo referido anteriormente.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autovaloración:

- Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos (pautas expresivas). Por ejemplo: *¿Qué les ha parecido la receta? ¿Hay algún alimento que podamos sustituir por otro más saludable? ¿Con qué momento de la elaboración de la receta han disfrutado más? ¿Con cuál o cuáles no han disfrutado? ¿Qué otro nombre le pondrían a esta receta?*
- Reflexionar sobre la importancia de asumir y valorar a la cocinera-comensal tal y como es, con sus defectos y potencialidades (pauta reflexiva). Por ejemplo: *¿Qué cosas he hecho bien durante la elaboración de este plato? ¿En qué cosas me he equivocado y/o puedo mejorar?*

Autonomía:

- Dar indicaciones para que las cocineras-comensales asuman la autoría en el diseño y desarrollo de la receta (pauta organizativa). Por ejemplo: *Imaginemos que vamos a realizar una receta de cocina que es propia de su madre. Se les pide que pongan ejemplos y se les pregunta: ¿Ustedes serían capaces de modificarla? ¿Qué*

ingredientes pondrían y quitarían? ¿Qué respetarían de la receta original y qué aportaciones personales introducirían?

Relación con la tarea:

- Motivar a las cocineras-comensales durante el proceso de elaboración de la receta para que permanezcan en la tarea (pauta exitosa). Por ejemplo: *Vamos, ánimo, ya nos queda muy poco para terminar y poder disfrutar de este rico plato.*

Preparándonos

Dinámica específica. Poner de fondo la canción del “Arrorró canario” o alguna “nana” y realizamos la siguiente dinámica de visualización creativa.

Sentados en una silla, con toda la planta del pie apoyada en el suelo, la espalda recta, damos instrucciones a nuestro cerebro para que las piernas se relajen. Extendemos los brazos y las manos las colocamos sobre los muslos. Cerramos los ojos con suavidad, para mirarnos por dentro. Sentimos como nuestros ojos se ablandan, como el entrecejo se relaja. Somos conscientes de nuestra respiración, inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Los músculos de la cara se relajan. Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Seguimos respirando, de forma relajada y continua. Inspiramos y expulsamos el aire por la nariz.

Nos centramos en nuestro corazón, en sus latidos. Para sentirlo mejor ponemos nuestra mano derecha encima de nuestro corazón e intentamos sentir cómo late en su doble movimiento: sístole y diástole. Sístole, nuestro corazón se contrae, se cierra sobre sí mismo. Diástole, nuestro corazón se expande, y se abre al exterior. Sístole, el corazón se impregna del fluido vital (la sangre). Diástole, el corazón proyecta la vida hacia el resto del cuerpo. Sintamos durante unos segundos ese doble movimiento, visualizando en nuestra mente como lo realiza nuestro corazón. Sístole... diástole... sístole... diástole... sístole... diástole.

Ahora imaginémonos que somos un bebe y que nuestra madre nos tiene cogidos entre sus brazos, acurrucados en su pecho, con nuestra oreja pegada a su corazón, sintiendo sus latidos. Sintámonos cómodos y seguros, abrazados maternalmente.... Experimentemos el bienestar que nos provoca la sensación de estar arropados por nuestra madre, sintiendo como su corazón afectivo late amor hacia nosotros... Sintamos que cada latido de su corazón se traduce en un “te quiero”, y con cada

uno de esos latidos amorosos se nos transmite un impulso de valoración y seguridad porque ese “te quiero” es incondicional, no depende de nada; porque nuestra madre nos quiere sin restricciones, sin condiciones; nos quiere porque somos sus hijos, por lo que somos, con nuestras cosas buenas y malas, con nuestras bellezas y fealdades, con nuestra luz y con nuestra sombra. Por eso nos sentimos valorados sanamente. Sintamos durante un minuto como su amor alimenta nuestra personalidad y hace que nos apreciemos a nosotros mismos.

Poco a poco, a través de la respiración volvemos a la situación de normalidad. Nos percibimos en el aquí y en el ahora, y sin apresurarnos vamos abriendo los ojos.

Dejamos unos minutos para que se sitúen y les preguntamos cómo se han sentido. A continuación les explicamos que la receta que vamos a realizar podría ser un símbolo del todo el amor que nuestra madre nos ha transmitido a través de todos los platos que nos has preparado y que han contribuido a fortalecer nuestra personalidad, y que hoy vamos a realizar uno, por nuestros propios medios e inspirados por el amor de nuestras madres, para potenciar la valoración que tenemos hacia nosotros mismos.

Cocinándonos

Antes que nada hay que preparar el **marinado**. Para ello se majan en un mortero los dientes de ajo y se mezclan con el orégano, el laurel, la sal, la pimienta negra molida, la pimienta picona troceada, el pimentón, el aceite y el vino. Con ello estamos preparando una pócima emocional que empapará la carne de conejo con: inmunidad psicológica a las críticas externas, vitalidad, protección a nuestro corazón afectivo y capacidad para expulsar los pensamientos negativos que tenemos hacia nosotros mismos. Todo ello convenientemente mezclado ayudará a que nos valoremos de forma positiva.

Con esta mezcla se dejan sazonando los trozos de **conejo** como mínimo una noche completa (en la nevera si hace calor fuera), pero lo ideal es 24 horas, porque “querernos requiere tiempo”. Con ello asumimos el proceso de construcción de nuestra autoestima como un proceso temporal, algo que ocurre paso a paso. Imaginemos que durante ese tiempo todos esos componentes que fortalecerán nuestra personalidad se van a introducir dentro de la carne de conejo, con la que después nos vamos a alimentar.

Una vez concluido el proceso anterior se reserva el líquido del marinado y se dora en una sartén los trozos de conejo (para que todas esas esencias socioafectivas de la carne se queden fijadas y no se pierdan), reservándose también el aceite utilizado.

Se fríen por separado: las **rebanadas de pan**, las **vísceras del conejo** y los 3 dientes de **ajo**, con la intención de vitalizar y activar los ingredientes nutriafectivos de estos alimentos: energía e inmunidad y protección emocional, y particularmente las vísceras, fortaleza psicológica (por el hierro que nos aporta) y agilidad mental (por los fosfolípidos o grasas inteligentes que favorecen la transmisión de las señales nerviosas). Se guisa un huevo hasta que quede duro, y se coge solo la **yema**, como símbolo de que acudimos al núcleo central de nuestra personalidad, a lo más profundo. Se majan en un mortero el pan frito, las vísceras junto con la yema del huevo guisado, para mezclarlos y así potenciar sus propiedades. Con todo ello vamos a mejorar nuestra capacidad para afrontar con éxito la realización de cualquier tarea.

El conejo se coloca en un caldero y se le echa encima el majado anterior, para que la carne se impregne también de todas las propiedades de ese majado.

En la sartén se calientan durante un minuto el marinado y el aceite con el que se ha dorado el conejo, que habíamos reservado anteriormente; con la intención de vitalizar (calentar) emocionalmente esos ingredientes. Se cuele en un chino (para quitar las impurezas emocionales) y se le echa por encima al conejo de modo que se distribuya por todo él en el caldero, visualizando que ponemos en contacto todos los ingredientes que han empapado vitalmente la carne, para que esta, a su vez, se integre con nuestra personalidad para fortalecer nuestra autoestima. Se completa con vino blanco hasta que cubra todos los trozos, lo que potencia aún más nuestra fortaleza emocional.

Se cocina, durante aproximadamente una hora, a fuego lento, sin prisas, promoviendo así un cambio progresivo, poco a poco, con calma, de manera que se integre convenientemente; asumiendo el momento presente y la lentitud como un valor.

Se acompaña de papas arrugadas y “pan para mojar”, con su correspondiente aporte de hidratos de carbono, buenos para reforzar energéticamente nuestra autovaloración y nuestra capacidad de realización de las tareas.

Alimentándonos

Antes de ingerir los alimentos que hemos preparado (y durante el tiempo que tarda la cocción de la carne) se les invita a cerrar los ojos y centrar la atención en los sentimientos positivos que les ha trasladado su madre todas las veces que los ha alimentado, animándoles, a continuación, a sonreír durante un minuto.

Ahora, como siguiente paso de nuestra preparación para asimilar socioafectivamente los

alimentos, generamos la confianza de que los alimentos que vamos a ingerir van a hacernos bien, nos aportarán los nutrientes socioemocionales para que nuestra personalidad mejore.

Empieza a sentirte bien, siéntete como te sentirías cuando lleguen los alimentos a tu boca y a tu estómago, pero siéntelo ahora. Déjate llevar por las sensaciones que experimentas, como si tu vida fuera como un río en el que fluyes dejándote llevar por la corriente de tus propios sentimientos. Sin esfuerzo, sin resistencia, fluyendo de forma integrada, siendo uno solo persona y comida.

Cuando comas enfoca toda tu atención en la masticación. Que tu mente esté presente y experimenta la sensación de comer. Toma conciencia de tu cuerpo y goza de todas las sensaciones de masticar la comida y tragarla. Siente como el sabor de la comida es intenso y espléndido. Come conscientemente, enfocado por completo en la placentera experiencia de comer.

Visualiza como cada alimento te está aportando un cachito del fin socioafectivo que hemos prefijado en la receta. Experimenta como tu autoestima crece, como tu capacidad para realizar tareas se hace más fuerte, como tu voluntad de crecer en cuerpo y alma se alimenta.

Pero ten presente una cosa muy importante: hoy es tu día. Debes sentirte mejor sin depender ahora del amor que te ha ofrecido tu madre. Asume que el protagonismo de esta obra gastronómica y emocional eres tú, porque tú has sido quien la ha elaborado. Que, aunque has heredado el amor de tu madre, ahora quien te quieres eres tú. Sin depender de la presencia y el apoyo directo de ella. Porque tú eres autónomo y, por tanto, cuanto te valores a ti mismo, depende de ti. Tu madre te ha alimentado, pero tú eres ahora quien está nutriendo tu propia personalidad, a través de los ingredientes que has cocinado en este sabroso plato y que ahora estás degustando. Somos autónomos porque por nuestros recursos personales hemos elaborado este plato, con el amor de nuestras madres, pero por nuestros propios medios. Se puede reflexionar sobre esta cuestión el tiempo que tarde el guiso.

Y ahora, tras preparar la mesa, nos ponemos a comer saboreando este rico plato. Saborear que recordamos tiene la misma raíz etimológica que sabiduría, por lo que cuando “saboreamos” este “sabroso” conejo en salmorejo de autoestima estamos adquiriendo buen juicio, “sabiduría emocional”.

Observaciones

Esta receta tiene un gran poder simbólico para el autor ya que es heredada de su madre, y esta a su vez la adquirió de la suya. Se trata, por tanto, de la transmisión no solo del conocimiento gastronómico de cocineras familiares, sino y fundamentalmente de una metáfora emocional de la generosidad del amor materno, materializado en una receta de cocina socioafectiva.

Se parte del principio que no hay mejor alimento para la autoestima de una persona que el amor incondicional de su madre y su padre, porque cuando alguien se siente amado, apreciado, la consecuencia psicológica es que el también se valora. Este amor nace de la función protectora y la generosidad parental, y se convierte en un alimento psíquico para la personalidad del hijo como medio para que alcance la felicidad, ya que para un padre/madre la felicidad de su hijo se convierte en una finalidad vital.

Siendo este el motivo de referencia, habría que estar informado acerca del estado del vínculo materno que sostienen los cocineros-comensales, una vez que pudiese ocurrir que alguno tuviera alguna relación conflictiva o de ruptura con ese miembro parental. Si ésta fuera la situación habría que valorar como reorientar hacia otra figura significativa la referencia a la expresión amorosa protectora, que bien podría ser sustituida por el padre u otro familiar cercano (abuela, abuelo, hermano...).

Una vez realizada esta receta muy bien podría ser compartida con los padres, como expresión de agradecimiento del amor recibido, y como un medio de potenciar aún más la autovaloración de los cocineros-comensales, a través del refuerzo que supondrá la acción de alimentar socioafectivamente a sus progenitores.

La receta para hacer recetas

Al final lo que queda entre el plato elaborado y el comensal que se alimenta con éste, no es más que el cocinero, concebido como intermediario nutritivo de la acción psicogastronómica que conlleva cualquiera de las recetas que hemos ofrecido como ejemplo en este capítulo.

Por tanto, “la receta de las recetas” se esconde en la personalidad del propio psicocinero. En sus valores morales, sus actitudes vitales, sus características personales, sus motivaciones existenciales, y en sus modos y maneras de afrontar su vida. En una palabra: el yo, utilizando el concepto integrador de la Psicología Humanista.

Así que nos hemos atrevido a elaborar esta “meta-receta” con los ingredientes simbólicos que consideramos pueden ayudar a identificarse a quien asuma el papel de cocinero socioafectivo, en el interés no tanto de establecer un modelo ideal, como orientar formativamente.

Receta socioafectiva “Yo soy ese”

Ingredientes (la medida y combinatoria de cada uno de ellos queda a discreción del cocinero):

1. ***Honestidad emocional***, implica asumir quien soy sin aspirar a ser quien no eres, viviendo de acuerdo con uno mismo.
2. ***Egoísmo inteligente***, implica quererte tu mismo para poder querer a los demás, porque nadie da lo que no tiene, y enunciar en voz alta y sin pedirle autorización a nadie: “yo tengo derecho a existir”.
3. ***Generosidad afectiva***, implica dar sin esperar recibir, y amar con absoluto derroche.
4. ***Conciencia ética***, implica que no todo vale y ejercer el complejo equilibrio de darle contenido moral a nuestras decisiones.
5. ***Actitud perfectiva***, implica sentirnos en proceso de construcción, como sujetos de aprendizaje, reinventándonos permanentemente.
6. ***Prospectiva vital***, implica predecir nuestro futuro construyéndolo anticipadamente hoy, a la vez que saboreamos el presente y recreamos el pasado.
7. ***Optimismo constructivo***, implica esperar lo mejor y prepararse para lo peor, permaneciendo en la tarea cotidiana.
8. ***Resiliencia superadora***, implica entender la adversidad como parte del camino, asumiendo que nuestra fragilidad es nuestra mayor fortaleza.
9. ***Gratitud existencial***, implica sentirnos privilegiados por lo que somos y tenemos, sin anhelos insatisfactorios, asumiendo cada día como un regalo.
10. El ingrediente secreto: **tú mismo**.

POSTRE



EPÍLOGO: CREÁLOGO EN LA COCINA

*“El postre tiene que ser espectacular,
porque llega cuando el gourmet ya no tiene hambre”.*

Alexandre Balthazar Laurent Grimod de La Reynière
(periodista y escritor culinario)

*“El cocinero, sin probar un bocado de los manjares que ha hecho,
suele quedar satisfecho de solo haberlos guisado”.*

Pedro Calderón de la Barca

Qué mejor manera de cerrar este círculo, o mejor espiral formativa sobre gastronomía y felicidad que con las voces de quienes saben y hacen psicocina socioafectiva. Aunque en el desarrollo de los diferentes capítulos se han incluido referencias a aportaciones realizadas por prestigiosos cocineros, he creído conveniente ofrecer en este epílogo conclusivo, las reflexiones directas, al natural, sin cita “en conserva” bibliográfica alguna, de un cocinero que por proximidad geográfica e ideológica, bien puede ayudar a poner en clave de experiencia personal, el enfoque psicogastronómico que hemos querido compartir en este libro.

Su testimonio nos posibilita contemplar discursivamente, utilizando la cita bíblica, “el verbo hecho carne”, es decir, la vivencia de la cocina socioafectiva desde la perspectiva de los cocineros profesionales. No hay mejor manera de enseñar que con el ejemplo porque cuando un maestro comparte honestamente su experiencia vital, se inunda el escenario educativo de vida misma generando un aprendizaje casi automático en el alumno.

Posiblemente al cocinero de este epílogo, como a la mayoría de los que se dedican profesionalmente a la actividad culinaria, les ocurrirá lo mismo que a Jourdain, el personaje de la obra de Molière “*El burgués gentilhomme*”, que hablaba en prosa sin saberlo, es decir, que han hecho psicococina socioafectiva sin ser conscientes de ello. Porque, como ya hemos argumentado, es difícil cocinar sin que intervengan las emociones, sean éstas destructivas (como las que observamos en muchos de esos “reality

shows” televisivos de gastronomía) o constructivas como las que desarrollan la mayor parte de los cocineros que persiguen alimentar a sus comensales, sin afán alguno competitivo, ni divismo personal.

El formato que hemos empleado es el de una conversación, pero no en el formato tradicional de pregunta del entrevistador y respuesta del entrevistado, sino utilizando una estrategia creativa de invención propia denominada “*creálogo*”, o lo que es lo mismo, diálogo creativo. El aspecto diferencial de esta dinámica dialógica es que los participantes reflexionan en claves innovadoras en torno a un determinado tema utilizando técnicas creativas (analogías, imposibles, lluvia de ideas...), en el interés de que las aportaciones de los expertos se generen desde una perspectiva divergente, y, por lo tanto, produzcan propuestas y alternativas originales a la vez que valiosas.

Espero y deseo que esta contribución vivencial reflexionada y dialogada creativamente con **Carlos Gamonal** sea lo suficientemente relevante y nutritiva como para superar el reto que todo postre implica en esencia: satisfacer al comensal cuando este ya no tiene hambre.

A Carlos se le nota que cada célula de su cuerpo transpira cocina. Habla rápido, en el intento de que su pensamiento no se le escape. Hijo y nieto de cocineros profesionales, este chef canario representa el compromiso con lo culinario. Inquieto, imaginativo, pero a la vez práctico, porque *“el proceso creativo solo funciona a partir de una solicitud, cuando hay un problema que resolver, porque si no hay nada y me pones a crear, la cosa no funciona. Ponerme a pintar un cuadro por ponerme a pintar, no. Ahora, pídemle que te resuelva algo y me pongo a funcionar”*.

Nos entrevistamos en la cocina de su restaurante Mesón el Drago, situado en el Socorro (municipio de Tegueste, Tenerife). ¡Qué mejor lugar para hablar de gastronomía que el lugar del fuego, los calderos y los alimentos! Sentados en nuestras respectivas banquetas empezamos a “crealogar”.

Pensemos de forma diferente, apliquemos el pensamiento analógico al motivo de nuestro diálogo.

¿Cocinar es como...?

Cocinar es promover la conciencia

Yo no soy lo que como, yo como para ser. No somos un cuerpo, tenemos un cuerpo que usamos. Nuestro cuerpo no es más que un almacén de alimentos, compuesto por células

que se renuevan constantemente, tu cuerpo, por sí mismo, se renueva por completo. Pero ¿qué es eso que no se modifica, que permanece y que tenemos intrínsecamente y que pensamos que somos? ¿Nuestro pensamiento? ¿Nuestro pensamiento consciente? ¿Nuestro pensamiento consciente de la acción que estamos realizando en un momento determinado? ¿Somos un continuo presente activado por nuestra conciencia?

Si tú no tienes conciencia de lo que te alimentas puede pasar la comida por tu cuerpo, sin pena ni gloria. Pero qué ocurre con una carne de cerdo como la que utilizamos en una ocasión. Empezamos a comprar carne de cochino negro en una granja del entorno cercano. Cuando tomamos conciencia de que cada vez que llamamos por teléfono a la carnicería para pedir dos o tres cochinillos, lo que estábamos haciendo era mandar a ese cochino al matadero, cuando nos dimos cuenta que cada vez que pedíamos un cochino estábamos diciéndole al verdugo: mata cinco cochinos para nosotros. En ese momento cuando comíamos la carne de cerdo para probarla, empezaron los dolores de estómago, nos sentíamos mal... El sabor ya no nos importaba. El trozo de carne estaba exquisito, pero... Este efecto era fruto de tomar conciencia.

Cocinar es como enamorar

La acción de cocinar siempre está en función de la cantidad de ingrediente-amor que le pongas a la comida. El ingrediente-amor no es un componente físico se concreta en el cuidado, esmero, atención que desarrollas no solo sobre el producto que usas, sino también en la puesta de escena final.

Esa relación amorosa entre el cocinero y el comensal depende de la predisposición del otro, porque puedes que no seas correspondido, y en ese punto la comida que hayas elaborado no te va a entrar por la boca, no te la podrás comer, ni siquiera con hambre, porque estás hablando de un rechazo. Tu cuerpo va a identificar esa comida como algo desagradable y tu cerebro liberará los opiáceos naturales para mitigar el disgusto.

¿Cocinar emociones?

Se pueden cocinar elementos que evoquen emociones. Se murió mi abuela, pasó una semana y nos plateamos hacer un bacalao como el de mi abuela. Y en el acto de estar comiendo el bacalao, cocinando con la receta de mi abuela, nos estábamos comiendo a la abuela, estábamos integrando a la abuela dentro de nuestro organismo, estábamos quitando parte de ese dolor emocional, lo estábamos mitigando, aliviando a través del

placebo. En definitiva, te estabas comiendo a la abuela, haciendo un acto integrador de esas emociones producidas por su fallecimiento.

¿Emocionar cocinando?

Sí, siempre y cuando el destinatario esté predispuesto. Tú puedes emocionar a un comensal con una receta que no se espera.

Una parte de la intencionalidad de emocionar está en lo estético de nuestra oferta culinaria, pero además el elemento emocionante que va asociado al sabor, el olor, la textura de un determinado plato se provoca siempre y cuando evoque un recuerdo. Hasta el punto de que puede existir un recuerdo que no lo recuerdo, es decir, que es nuevo, y ahí te emociona la sorpresa.

¿Cocinero emocional?

Es un poquito raro lo que pasa aquí, en la cocina, con ese tema. Si los chicos me ven alterado o me relajan o... Se trata de un tema arriesgado, ya que no dejan de ser experiencias particulares, no podemos profundizar más allá de nuestra vivencia particular. Pero la realidad aquí es que con grandes enfados, el plato sale exactamente igual, pero después a la gente no gusta.

El aspecto inverso también ocurre porque la alegría es contagiosa. Pasa como con las sonrisas limpias o puras que se contagian. Como el miedo también se contagia, o el estrés que además adopta diferentes formas y se combina con otras emociones negativas como el miedo, la inseguridad...

Pero esto es tan personal que no lo puedes extrapolar a un grupo. Como especie no podría decir que esto le afectara a todo el mundo. La clave, insisto, está en la receptividad a ser emocionado, porque tu buena predisposición te blindas contra las emociones negativas que el cocinero pueda transmitir. Si tú estás abierto a descubrir en ese caso la cosa cambia.

Pero se puede promover de manera intencional la receptividad del comensal, y para ello tenemos todos los experimentos que hemos desarrollado en nuestro restaurante para activar a nuestros clientes a desear, a través de los cuales los involucramos en nuestra oferta gastronómica.

¿Soy un cocinero emocional?

Yo lo mezclo todo. Mezclo mi vida con mi trabajo, con mi familia, y además soy jefe (empresario). No lo separo en absoluto. La cocina se prolonga más allá del espacio

físico de la cocina.

¿Hasta dónde se apropia la cocina de mi personalidad? Soy creativo, me considero muy creativo, pero mi creatividad no sirve de nada si no hay un problema que solucionar; luego toda esa emoción está relacionada con la petición de un cliente. Intento escucharlo con atención para descubrir cuáles son las necesidades básicas, por las que va a pagar el servicio que le preste, y a partir de ahí haces un cálculo de lo que debe ocurrir sí o sí, para después tener el máximo de libertad y hacer mi propuesta.

¿Y la felicidad?

La felicidad es un estado neuroquímico, con todo el romanticismo que tú quieras pero no es estable, no es duradera; por lo menos la felicidad cotidiana. Siempre es transitoria. Nunca te levantarás de la cama con la misma sensación con la que te acostaste.

Estamos hablando de felicidad como una suma de sensaciones agradables que vivo.

También la felicidad en la cocina solo son momentos puntuales. No hay felicidad plena. ¿Felicidad por hacer las cosas bien y ser reconocido? Eso produce felicidad. Ese reconocimiento positivo te da orgullo, alimenta tu ego y eres feliz por ello. Cocinando descubres una combinación nueva que vas a poder ofrecer a tus clientes. Soy feliz.

¿Y la infelicidad?

Está relacionada con no conseguir el objetivo. El haber invertido, tiempo, esfuerzo, dinero y no conseguir lo que pretendía”.

¿Hay algo más trascendente en la felicidad?

No sé que responder. La vida te ofrece oportunidades para estar feliz a ratos. Meter la gastronomía por medio: barriguita llena, corazón contento... ¿Pero de qué estamos hablando en ese punto? Lo que está queriendo decir es que estoy satisfecho.

¿Y estar con otras personas compartiendo una comida, eso es expresión de felicidad?

Sí, pero a ratos. Más allá de ese momento puntual tú puedes volver otra vez a recordar esa felicidad si consigues recordar con una persona afín que ha compartido ese momento. Los lazos con el otro solo se han establecido con el recuerdo. La herramienta: la memoria.

¿Y una felicidad anticipada?

Eso es un plan de futuro, siempre que haya posibilidad de planificarlo tú. Si estás implicado con el hecho que quieres que ocurra, utilizas tu mente y tu imaginación para experimentar ese hecho anticipado de forma placentera. Siempre y cuando esté bajo tu control la planificación.

¿Soy un cocinero feliz?

Soy feliz cocinando, más que ser un cocinero feliz. Y el porqué depende de la persona para quien cocino, es decir, soy feliz cocinando para mis clientes y que haciendo que se emocionen con mis propuestas gastronómicas. ¿Hasta qué punto estoy involucrado con lo que hago? Estoy involucradísimo y por eso el compromiso que le pongo a la tarea de cocinar me hace feliz. Y para evitar que ese compromiso se frustre guiamos a nuestros clientes para así tener altas probabilidades para mi felicidad.

Para yo poder ser feliz todos los que están a mi lado tienen que serlo, aunque esto parezca egoísta.

La felicidad como sensación de la realización personal en el trabajo, sí, porque yo decidí ser cocinero. Y estás en un entorno de trabajo en el que te puedes realizar si haces las cosas bien, y eso hace que sientas orgullo de tu trabajo. Y de ahí puede ser que tengas felicidad.

Tus interrogantes

Por último, cerramos este espacio de diálogo creativo dejándolo abierto; y qué mejor manera de hacer este ejercicio paradójico que interrogándonos. Aprovechamos para ello una iniciativa que estaba planificando Carlos, precisamente, en los días que realizamos el encuentro con este cocinero creativo. Se trata de lo que bautizó como “El jardín de dudas”. Este consistía en un pequeño paseo de unos 37 metros entre la puerta del parquin y la entrada principal del restaurante. El paseo invitaba a reflexionar, antes de sentarse a almorzar/cenar, sobre dudas, todas existenciales y relacionadas con el disfrute de comer y beber, del buen vivir.

Aquí van tres interrogantes como muestra de este paseo reflexivo:

Dime ante todo si tienes la duda de que vives –¿Vives? –Yo sé que vivo, y realmente dudo si todo ser viviente sabe que vive, por eso no me importa comérmelo, y me lo como.

¿Somos lo que comemos? Rotundamente ¡No! Yo no soy lo que como, yo como para ser.

¿Y tú?

Imagina tu paraíso particular ¿Qué alimentos no podrían faltar?

- *Agua pura de manantial.*
- *Mis vinos favoritos y mil más a descubrir.*
- *El arca de Noé y la huerta de Caín.*
- *Todos los anteriores.*

Si empezamos en la introducción con la mitología egipcia sobre las dos preguntas que se nos hacen para traspasar el portal hacia el cielo, me gustaría cerrar esta publicación con una historia (no se su origen porque como casi todas estas cosas provienen del todopoderoso internet) sobre el significado del paraíso.

Una noche tres grandes amigos ascendían por la pendiente del monte Sinaí y esperaban llegar a la cima antes de que amaneciera. Dijo el más viejo de ellos: Hagamos un pequeño alto para reponer nuestras fuerzas, aprovechemos esta planicie para descansar.

Y así lo hicieron. Encendieron un fuego, repartieron pan y queso de cabra, y llenaron sus copas con vino de Grecia. Luego, el más joven dijo: Amigos míos, ¿saben cómo me imagino el paraíso? Como un lugar con mujeres bellas, banquetes deliciosos y siestas profundas sin sobresaltos.

Al escuchar esto, el otro acompañante se entusiasmó y suspirando dijo: Para mí, el paraíso es un lugar con una eterna primavera, ríos de agua cristalina y aldeas tranquilas donde habitan todos los grandes hombres de la historia, con quienes se puede hablar, departir y compartir la sabiduría cada vez que a uno le plazca.

Le preguntaron al amigo de más edad, que había escuchado muy pensativo, sonriente y en silencio el relato de sus compañeros de aventura, cómo imaginaba el paraíso. Con una inmensa paz interior respondió: Yo me lo imagino como una planicie del monte Sinaí, donde tres buenos amigos se detienen, se sientan alrededor de una fogata, saborean el pan y el queso, beben vino griego y hablan del paraíso a la luz de las estrellas.

Pues eso, espero que este recorrido psicogastronómico haya constituido una oportunidad no solo para reflexionar sobre el Paraíso de cada uno de ustedes y su relación con el ámbito de la cocina; sino, y fundamentalmente, un pretexto para plantar y cuidar en su

particular Edén, los ingredientes con los que compartir con los próximos una mesa de fraternidad repleta de abundantes alimentos amorosos.

Si no supone mucha molestia y me incluyen entre los invitados, este psicocinero estará encantado de asistir al evento socioafectivo. Será una ocasión privilegiada para seguir *aprendiendo a ser feliz*.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADRIÁ, F.; FUSTER, V. y CORBELLÀ, J. 2010. *La cocina de la salud*. Barcelona: Planeta.
- ADURIZ, A.L. e INNERARITY, D. 2012. *Cocinar, comer, convivir*. Barcelona: Destino.
- AKERMAN, J. 2007. *Cocina para sanar las emociones*. Madrid: Cydonia.
- BIZKARRA, J. 2011. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- BRADFORD, M. 2011. *La alimentación y las emociones*. Barcelona: Océano.
- CLERGET, S. 2011. *Sobrepeso emocional*. Barcelona: Urano.
- CUDEIRO MAZAIRA, F.J. 2012. *Paladear con el cerebro*. Madrid: Catarata-CSIC.
- ESQUIVEL, L. 2013. *Como agua para chocolate*. Madrid: Santillana.
- FORÉS MIRAVALLS, A. y GRANÉ ORTEGA, J. (Eds.). 2012. *La resiliencia en entornos socioeducativos*. Madrid: Narcea.
- HERNÁNDEZ, P. 2001. Creatividad y Vida. En: RODRÍGUEZ, A. (Ed.). *Creatividad y Sociedad: Hacia una cultura creativa en el siglo XXI*. Barcelona: Octaedro/IPSMA.
- HERNÁNDEZ, C. y MUÑOZ, M.C. 2001. “Motivando hacia la creatividad: los contextos creativos”. En: RODRÍGUEZ, A. (Ed.). *Creatividad y Sociedad: Hacia una cultura creativa en el siglo XXI*. Barcelona: Octaedro/IPSMA.
- HOLFORD, P. 2012. *Nutrición óptima para la mente*. Barcelona: Ediciones Robinbook.
- KRSTINIC, S. 2013. *Comida para las emociones*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- ORTEMBERG, A. 2009. *La cocina de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- REDES. 2012. *Nocebo: el hermano malvado del placebo*. Entrevista de Eduardo Punset a Irving Kirsch. Barcelona: Punset Producciones.
- RODRÍGUEZ, A. 2001. “Futuro y creatividad: una mirada prospectivo-social sobre la creatividad”. En: RODRÍGUEZ, A. (Ed.). *Creatividad y Sociedad: Hacia una cultura creativa en el siglo XXI*. Barcelona: Octaedro/IPSMA.
- RODRÍGUEZ, A. 2011. “Mais além da inteligência emocional: educação socioafetiva e criatividade”. En: MUGLIA WECHSLER, S. y TREVISAN, V. (Eds.). *Criatividade e Aprendizagem: Caminhos e descobertas em perspectiva internacional*. São Paulo:

Loyola.

ROSET, M.A.; GONZALVO, B.; PARELLADA, A. y PUIGDUETA, I. 2008. *Cocinamos. Talleres de cocina en la escuela (6-12)*. Barcelona: Graó.

SAINT-EXUPÉRY, A. 1999. *El Principito*. Madrid: Alianza Editorial

SARAMAGO, J. 2006. *El cuento de la isla desconocida*. Madrid: Punto de lectura.

SELINGER, K. 2009. *La nueva cocina del bienestar emocional para niños*. Barcelona: Alba Editorial.

URRA, J. 2009. *Recetas para compartir felicidad*. Madrid: Santillana Ediciones.

INVITACIÓN A MEJORAR ESTE MANUAL

Un libro, al igual que una comida, se publica para ser compartido, pero además este manual tiene vocación de ser mejorado de forma colaborativa.

Por tanto, te invito a compartir tus reflexiones personales, tus matizaciones al efecto de los ingredientes/alimentos, tus interpretaciones alternativas a los símbolos psicogastronómicos que aquí aparecen o nuevos simbolismos con los que ampliar nuestro diccionario.

Recuerda además que me he comprometido a devolverte dos recetas socioafectivas por cada una que nos remitas.

Todo ello y cualquier sugerencia de mejora, lo puedes enviar a la dirección electrónica de Recreas (Rincón para el Estudio de la Creatividad Social): recreas@gmail.com

ACERCA DEL AUTOR

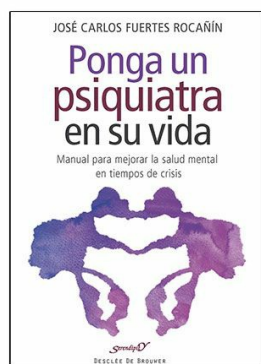
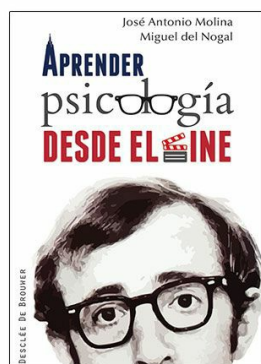
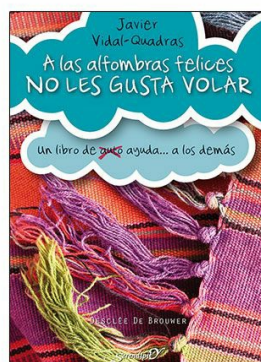
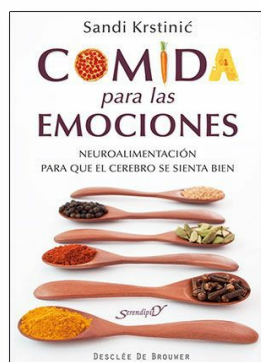


Antonio F. Rodríguez Hernández, es Profesor Titular de Psicología de la Educación de la Universidad de La Laguna (Islas Canarias) y entre otras imparte la asignatura de “Educación Emocional”.

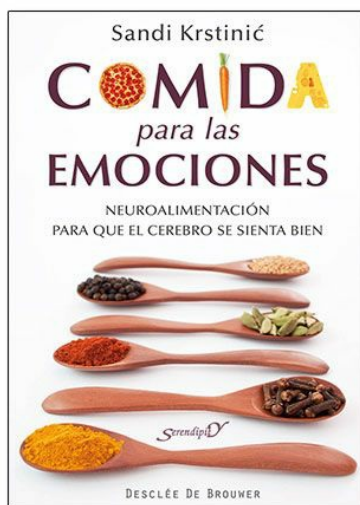
Sus líneas de trabajo docente e investigador son la Educación Socioafectiva y de la Creatividad. Sobre estas materias ha publicado varias aportaciones bibliográficas. Ha sido director técnico de multitud de proyectos de acción social y formativos aplicando los ejes socioafectivos y creativos a temáticas de alta preocupación social: inserción laboral, prevención del abandono educativo, interculturalidad...

8Y en relación al contenido de este libro confiesa que le gusta comer, pero disfruta mucho más dando de comer, como signo de su clara vocación de maestro, de alimentador de mentes y corazones.

OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com



Comida para las emociones

Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien

Sandi Krstinić

ISBN: 978-84-330-3639-1

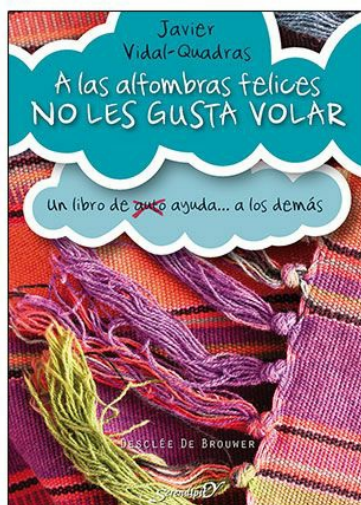
www.edesclee.com

Es posible comer felicidad, porque la felicidad procede de la alimentación.

Comida para las emociones nos familiariza con las sustancias que nuestro cerebro necesita para gestionarse a sí mismo del mejor modo posible. La aparición de un determinado sentimiento exige la síntesis de neurotransmisores específicos, para lo cual es imprescindible el consumo de ciertos alimentos. De ahí que en el siglo del cerebro la **neuroalimentación** sea la mejor alimentación posible para sentirse a gusto, activo, relajado y feliz.

Esta singular obra se distingue en aspectos cruciales de los textos especializados que se basan exclusivamente en hechos probados. Su espíritu innovador y ejemplar abre un nuevo y particular modo de abordar temas de biomedicina y psicología. Su autor, siguiendo un impulso propio y lleno de entusiasmo, vincula hechos, experiencias y sentimientos.

Se trata de un libro innovador e interesante que de principio a fin inspirará en el lector inesperados pensamientos, reacciones y empresas.



A las alfombras felices no les gusta volar

Un libro de (auto) ayuda a los demás

Javier Vidal-Quadras

ISBN: 978-84-330-2730-6

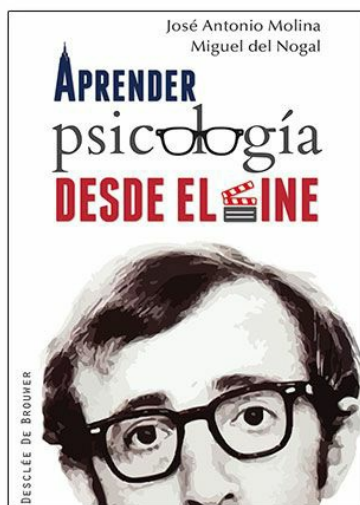
www.edesclee.com

A través de una sencilla fábula, el autor desarrolla una intuición que ha estado siempre presente en la historia de la Humanidad: **la felicidad no se puede obtener como resultado de una intención directa. Es, como el sueño en una noche de insomnio, un resultado indirecto.** Cuanto más nos olvidamos de ella, más nos acercamos; cuanto más nos concentramos en ella, más esquivada se nos hace.

Necesitamos ser felices... ¡pero cuesta tanto encontrar el camino de la felicidad! He aquí una propuesta que huye de la complejidad. **A veces, en lo más sencillo se esconde lo más grande.** No hará el lector grandes descubrimientos con la lectura de este libro, pero acaso logre reencontrarse con el núcleo de lo humano, que no está en uno mismo, sino en los demás. Esta es la propuesta llana y directa de este libro: *la manera de amarse a uno mismo es amar a los demás*. Ahí radica la felicidad, la gran paradoja: salir de mí es entrar en mí.

Una alfombra está puesta siempre al servicio de los demás: no juzga, no discrimina, no se mira a sí misma, acoge a quien le pisa, a quien descansa en ella, su misión es hacer la vida un poco más agradable a los demás. Esta vida fuera de sí, centrada en el otro, es lo que el autor de estas páginas quiere poner ante nuestra mirada: la insospechada felicidad

de la alfombra.



Aprender psicología desde el cine

José Antonio Molina - Miguel Del Nogal

ISBN: 978-84-330-3690-2

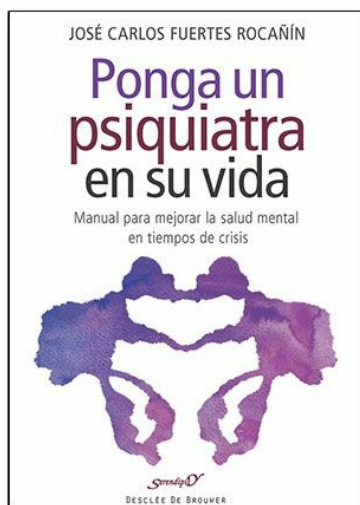
www.edesclee.com

El presente libro es obra de dos profesionales de la psicología y amantes del cine, que no solo evidencian la estrecha vinculación entre ambas disciplinas, ni los distintos roles que ha ido adoptando el psicólogo en el cine, o sus diferencias con la psiquiatría, sino que divulgan la psicología a través del cine y lo hacen de una forma entretenida y didáctica.

Se trata de una obra rigurosa pero escrita en un lenguaje sencillo, que huye de terminologías complejas, y con un enfoque práctico: la explicación de las diferentes patologías se enlaza con referencias a la película en cuestión, a cómo afronta el personaje cada situación y a las emociones derivadas de las mismas.

Resulta de gran ayuda para cualquier profesional del ámbito de la salud que desee ampliar sus conocimientos sobre psicología, apoyándose en el cine para indagar cómo tratar ciertas patologías.

Los amantes del cine que quieran conocer el punto de vista psicológico de las películas y los estudiantes de psicología que quieran familiarizarse, de una manera amena, con algunas de las alteraciones psicológicas más conocidas, encontrarán también de gran interés su lectura.



Ponga un psiquiatra en su vida

Manual para mejorar la salud mental en tiempos de crisis

José Carlos Fuertes Rocañín

ISBN: 978-84-330-2754-2

www.edesclee.com

Este libro pretende ver el problema de la enfermedad mental desde una óptica diferente y, aunque está escrito por un médico psiquiatra, su finalidad es divulgar -que no vulgarizar- todo lo referente a las enfermedades mentales y también algunas conductas peculiares que, sin ser trastornos, sí merecen atención o tratamiento. Se pasa revista a temas tan variados como el síndrome posvacacional, las adicciones, la demencia o la educación que damos a nuestros hijos.

En la segunda parte del libro se ofrecen unas recetas prácticas, sencillas pero rigurosas, para superar algunos problemas y alteraciones psiquiátricas, incluyendo tratamientos farmacológicos y técnicas psicológicas básicas. Todo el manual está escrito en un tono distendido y un lenguaje fácil de entender para el no experto en la materia. Se han incluido algunos capítulos con cierta ironía y algo de humor, pero siempre con la intención de mostrar el trasfondo de determinadas conductas humanas que, aun siendo frecuentes, no dejan de tener su lado curioso cuando no anómalo.

Por último, y como cierre del manual, se dedica un capítulo a ampliar conocimientos a la vez que se hace un repaso mediante el siempre efectivo sistema de preguntas y respuestas.

DIRECTORA: OLGA CASTANYER

1. *Relatos para el crecimiento personal*. Carlos Alemany (ed.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Olga Castanyer. (35ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. Gimeno-Bayón. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. Esperanza Borús. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* José Luis Trechera. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. Ramiro J. Álvarez. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. Carlos Alemany y Víctor García (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. Loretta Zaira Cornejo Parolini. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. Jean Sarkisoff. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. Luis López-Yarto Elizalde. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. Maria-Anne Gallen - Hans Neidhardt. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. Luis Zabalegui. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Bruno Giordani. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. Javier Gafo (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. Antonio García Rubio. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. Don Richard Riso. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. Thomas Hart.
20. *Treinta palabras para la madurez*. José Antonio García-Monge. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. David Brazier. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. Gerald May.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. Juan Masiá Clavel.
24. *Pensamientos del caminante*. M. Scott Peck.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. Álvarez. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. David Richo. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. John A. Sanford.
28. *Vivir la propia muerte*. Stanley Keleman.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. Ascensión Belart - María Ferrer. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. Miguel Ángel Conesa Ferrer.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. Kevin Flanagan.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. Verena Kast.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. David Richo. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. Wilkie Au - Noreen Cannon. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu Cabodevilla. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. María Prieto Ursúa.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. Teodoro Herranz Castillo.
38. *El comer emocional*. Edward Abramson. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. John Amodeo - Kris Wentworth. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. Xavier Moreno Lara.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. Ramiro J. Álvarez.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. Charles L. Whitfield.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. José Carlos Bermejo.
45. *Para que la vida te sorprenda*. Matilde de Torres. (2ª ed.)

46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* David Brazier.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* Jorge Barraca.
48. *Palabras para una vida con sentido.* M^a. Ángeles Noblejas. (2^a ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* Philip Sheldrake.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* Luis Cencillo. (2^a ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* Leslie S. Greenberg. (3^a ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* Amado Ramírez Villafañez.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* Juan Antonio Bernad.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* Pablo Población Knappe y Elisa López Barberá. (2^a ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* Loretta Cornejo. (3^a ed.)
56. *El guión de vida.* José Luis Martorell. (2^a ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* Giuliana Prata, Maria Vignato y Susana Bullrich.
59. *Amor y traición.* John Amodeo.
60. *El amor. Una visión somática.* Stanley Keleman. (2^a ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* Kevin Flanagan. (2^a ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. Jiménez Hernández-Pinzón.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* Iosu Cabodevilla.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Olga Castanyer y Estela Ortega. (7^a ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* José-Vicente Bonet, S.J. (3^a ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* Juan Masía.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* Pedro Moreno. (9^a ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* Esperanza Borús.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronidad mediante los cuentos.* Jean-Pascal Debailleul y Catherine Fourgeau.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* Fernando Jiménez Hernández-Pinzón.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* Pedro Miguel Lamet.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* Jean Sarkisoff.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* Patrice Cudicio y Catherine Cudicio.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* Marga Nieto Carrero. (2^a ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* Jesús De La Gándara Martín.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* Claude Imbert.
78. *Cuando el silencio habla.* Matilde De Torres Villagrà. (2^a ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* Carlos Díaz.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* Ramón Rosal Cortés.
81. *Más allá del individualismo.* Rafael Redondo.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* Dave Mearns y Brian Thorne.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* Fred Friedberg. Introducción a la edición española por Ramiro J. Álvarez
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* Ann-M. McMahon.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* Luz Casasnovas Susanna. (2^a ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* Ignacio Berciano Pérez. Con la colaboración de Itziar Barrenengoa. (2^a ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. Pilar Quiroga Méndez.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* Tomeu Barceló. (2^a ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* Alejandro Bello Gómez, Antonio Crego Díaz.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* Nick Owen.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* José Luís Pio Abreu.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* Agneta Schreurs.
93. *Fluir en la adversidad.* Amado Ramírez Villafañez.

94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. Juan Antonio Bernad.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. John Amodeo (2ª ed.).
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra*. Benito Peral. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas*. Luis Raimundo Guerra. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina*. Claude Imbert. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. Martin M. Antony - Richard P. Swinson. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas*. Joy Cloug.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. Thom Rutledge.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro*. Margaret J. Wheatley.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes*. Pedro Moreno, Julio C. Martín. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío*. Irene Estrada Ena.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos*. Manuel Segura Morales. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia)*. Karmelo Bizkarra. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán*. Marisa Bosqued.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt*. Ángeles Martín y Carmen Vázquez.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Jorge Barraca Mairal. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros*. Richard J. Stenack.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo*. John P. Schuster.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior*. Michael L. Emmons, Ph.D. y Janet Emmons, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas*. P. Kristan.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad*. A. Cózar.
116. *Crece en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. Alejandro Rocamora. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. Bernard Golden. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia*. Juan Carlos Vicente Casado.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada*. Ann Williamson.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros*. Bala Jaison.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad*. Luis Raimundo Guerra.
122. *Psiquiatría para el no iniciado*. Rafa Euba. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud*. Karmelo Bizkarra. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*. Enrique Martínez Lozano. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia*. Iosu Cabodevilla Eraso. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia*. Amado Ramírez.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida*. Peter Bourquin. (10ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés*. Thomas Hohensee.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza*. Olga Castanyer. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes*. Loretta Cornejo. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes*. Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones*. Amado Ramírez Villafañez.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*. Pedro Moreno, Julio C. Martín, Juan García y Rosa Viñas. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial*. Conxa Trallero Flix y Jordi Oller Vallejo

135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* Tomeu Barceló
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* Windy Dryden
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* Igor Ledochowski
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* Camille
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* Arturo Goicoechea
140. *Aprendiendo a morir.* Ignacio Berciano Pérez
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* Hubert Moritz
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* Emilio Garrido Landívar
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* Ana María Schlüter Rodés
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* Anita Timpe
145. *Herramientas de Coaching personal.* Francisco Yuste (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* Rafa Euba
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* Enrique Montalt Alcayde
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* Dra. Stéphanie Hahusseau
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional.* Geetu Bharwaney
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* Rosa Mª Martínez González
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* Ana González Isasi - Aníbal C. Malvar
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* Ulrike Dahm
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* Janet Treasure - Gráinne Smith - Anna Crane
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* Peter Randall
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* Bernd Görner
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado.* Charles Morin
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración.* Migdyrai Martín Reyes
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos.* Peter Bourquin
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día.* Jorge Barraca Mairal
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento.* Ignacio Berciano
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* Cynthia G. Last
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* Fernando Alberca de Castro (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* Mariana Fiksler
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* Dra. Janet Hall
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* Bernadette Lamboy
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* Richard Blonna
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas.* Miguel del Nogal Tomé
169. *La comunicación humana: una ventana abierta.* Carlos Alemany Briz
170. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien.* Sandi Krstinic
171. *Aprender de la ansiedad. La sabiduría de las emociones.* Pedro Moreno
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología.* Pedro Moreno
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas.* Pablo Población Knappe
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia.* Enrique Martínez Lozano
175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma.* Stanley Block y Carolyn Bryant Block
176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle.* José Ignacio Baile Ayensa
177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso.* Steven Hayes
178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día.* Dr. Juan-Miguel Fernández-Balboa Balaguer
179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento.* Bruno Moiola

180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar.* Diana Sánchez González y Mar Mejías Gómez
181. *Aprender psicología desde el cine.* José Antonio Molina y Miguel del Nogal
182. *Un día de terapia.* Rafael Romero Rico
183. *No lo dejes para mañana. Guía para superar la postergación.* Pamela S. Wiegartz, Ph.D. y Levin L. y Gyoerkoe, Psy.D
184. *Yo decido. La tecnología con alma.* José Luis Bimbela Pedrola
185. *Aplicaciones de la asertividad.* Olga Castanyer
186. *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social. Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo.* M.M. Antony, PH.D y R.P. Swinson, MD.
187. *A las alfombras felices no les gusta volar. Un libro de (auto) ayuda... a los demás.* Javier Vidal-Quadras.
188. *Gastronomía para aprender a ser feliz. PsicoCocina socioafectiva.* Antonio Rodríguez Hernández.
189. *Guía clínica de comunicación en oncología. Estrategias para mantener una buena relación durante la trayectoria de la enfermedad.* Juan José Valverde, Mamen Gómez Coldefors y Agustín Navarrete Montoya.
190. *Ponga un psiquiatra en su vida. Manual para mejorar la salud mental en tiempos de crisis.* José Carlos Fuertes Rocañín.
191. *La magia de la PNL al descubierto.* Byron Lewis.
192. *Tunea tus emociones.* José Manuel Montero.

SERIE MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática.* Luciano Sandrin. (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* Stanley Keleman. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* André Lapierre.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* José Agustín Ramírez. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* Carlos Alemany (ed.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* José Agustín Ramírez.
7. *Creer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* Carlos Rafael Cabarrús, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* Carolyn J. Braddock.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* Juan Masiá Clavel
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* Maite Melendo. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* Dorothy May.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* Carlos Rafael Cabarrús. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* Eusebio López. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* José María Toro.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* Carlos Domínguez Morano. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* Eugene T. Gendlin. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* Chris L. Kleinke.
19. *El valor terapéutico del humor.* Ángel Rz. Idígoras (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* Ron Dalrymple, Ph.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* José Mª Porta Tovar.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* George De Leon.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* Waleed A. Salameh y William F. Fry.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* Howard Kassinove y Raymond Chip Tafrate.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* José L. Trechera.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* Jordi Planella Ribera.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* Doni Tamblyn.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* Ángeles Martín. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de*

Liderar, Influnciar y Motivar. Nick Owen

31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* Paul Stallard.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* Pablo Rodríguez Correa.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* Pepa Horno Goicoechea. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* Sonia Vaccaro - Consuelo Barea Payueta.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* Olga Castanyer (Coord.); Pepa Horno, Antonio Escudero e Inés Monjas.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* Miguel del Nogal. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* Ángeles Martín.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* Ramón Mora Ripoll.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* Thomas Wallenhorst.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* Karmelo Bizkarra.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* Vicente Simón. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* José Carlos Bermejo.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* Richard G. Erskine - Janet P. Moursund - Rebecca L. Trautmann.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas.* Ángeles Martín (Ed.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas.* Bärbel Wardetzki
46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z.* Claudia Bender - Michael Draksal
47. *Humanizar la asistencia sanitaria. Aproximación al concepto.* José Carlos Bermejo.
48. *Herramientas de coaching ejecutivo.* Francisco Yuste.
49. *La vocación y formación del psicólogo clínico.* Aquilino Polaino-Lorente y Gema Pérez Rojo (Coords.).

Índice

Portada Interior	2
Créditos	5
Dedicatoria	7
Agradecimientos	9
Prólogo	12
Introducción	17
Entrantes: cocina y felicidad	24
1. Hacia una PsiCocina del BienSer	26
El secreto de la felicidad	27
Somos lo que comemos y comemos lo que somos	30
Gastrofelicidad	32
2. Cocinar para aprender a ser feliz: la PsiCocina Socioafectiva	44
Los fundamentos de la Psicocina Socioafectiva	45
Entonces... ¿Qué entendemos por PsiCocina Socioafectiva?	55
Primer plato: psicocinando	68
3. Los alimentos del corazón socioafectivo	70
Picando menudo	71
Fines educativos, ingredientes nutriafectivos y pautas de interacción docente-gastronómicas	77
Resumiendo...	110
4. Simbolismos psicogastronómicos	121
Símbolos y Gastronomía	122
Diccionario psicogastronómico	124
El robot de cocina para elaborar simbolismos	138
5. La receta socioafectiva	140
El valor del trayecto	141
Elementos de la receta socioafectiva	144
Molde para tu receta “de corazón”	152
Segundo plato: recetas para cocinarse	154
6. Recetario Socioafectivo	156
Gracias a los andamios llegamos más alto	157
Ejemplos de recetas socioafectivas	160

Receta socioafectiva: Batido de frutas “Vale la pena”	160
Receta socioafectiva: Magdalenas para “Me gusto”	165
Receta socioafectiva: Montadito de ensalada “Yo sí que valgo”	172
Receta socioafectiva: Ensalada de pasta “Positiva”	179
Receta socioafectiva: Croquetas de pollo “Aprobaré”	186
Receta socioafectiva: Pastas de “Té dije que podrías hacerlo”	193
Receta socioafectiva: Hojaldre con frutas “Caminando hacia mis sueños”	198
Receta socioafectiva: Salmón “alimento del Corazón”	203
Receta socioafectiva: Crêpes de “Amor propio aromatizados de energía y vitalidad”	208
Receta socioafectiva: Tarta de fresas “Quitamiedos”	214
Receta socioafectiva: Conejo en salmorejo canario de “Autoestima por amor de madre” (o de padre según se estime)	220
La receta para hacer recetas	228
Receta socioafectiva “Yo soy ese”	229
Postre	230
Epílogo	232
Referencias bibliográficas	241
Invitación a mejorar este manual	244
Acerca del autor	246
Otros libros	248
Comida para las emociones	250
A las alfombras felices no les gusta volar	252
Aprender psicología desde el cine	254
Ponga un psiquiatra en su vida	256
Colección Serendipity	258