


Prof. Dr. Nicolás Ruiz Robledillo
Prof. Dra. Miriam Sánchez San Segundo



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante



COCINA TECNOEMOCIONAL ALIMENTACIÓN Y FELICIDAD

MÁSTER DE ARROCES Y ALTA COCINA MEDITERRÁNEA

TEMA 1. EMOCIONES: TIPOLOGÍAS, EVALUACIÓN Y
ELICITACIÓN EMOCIONAL

ÍNDICE

- 1. EMOCIONES
 - ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?
 - ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES? Principales funciones
 - ¿CÓMO SE MANIFIESTAN?
- 2. TIPOLOGÍA DE EMOCIONES
 - LAS SEIS EMOCIONES BÁSICAS UNIVERSALES.
- 3. ELICITACIÓN EMOCIONAL
 - LEY DE CONSERVACIÓN DEL MOMENTO EMOCIONAL
- 4. LAS EMOCIONES EN LA INDUSTRIA ALIMENTICIA
- 5. EVALUACIÓN DE LAS EMOCIONES

EMOCIONES

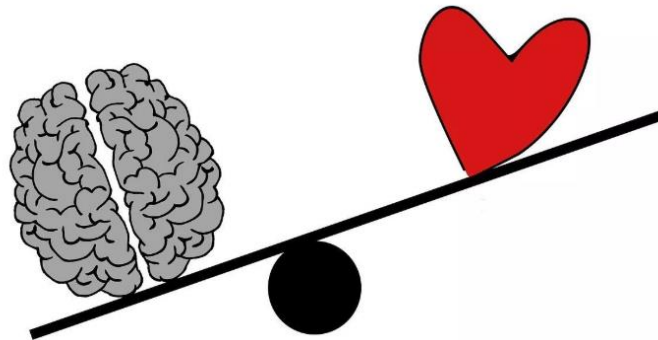
¿QUÉ NOS HACE ÚNICOS?



- A lo largo de la vida estamos expuestos a numerosos estímulos los cuáles están asociados a diferentes experiencias que marcan nuestra interpretación y manera de ver el mundo y afrontar la vida.
- Las emociones que experimentamos (degustar un sabor agradable, sentir un nuevo aroma o emocionarnos al escuchar la letra de una canción), duran un instante y surgen antes de que podamos llegar a interpretarlas.
- Las emociones ayudan a entender por qué tomamos determinadas decisiones.

EMOCIONES

- DECISIONES = EMOCIONES.
- Nuestra historial personal marca y guía nuestras decisiones, tanto en preferencias como en actitudes. Aunque, dicho estímulo sea un aroma, un sabor o una textura y produzcan una reacción, ésta va a verse condicionada por la historia y experiencia que tenga la persona y haya ido aprendiendo a lo largo de su vida.



- <https://www.youtube.com/watch?v=lteGZg2fWuY>

EMOCIONES

“una experiencia multidimensional conformada por al menos tres tipos de respuesta: cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico adaptativo”.

- No todas las personas experimentamos las mismas emociones por los mismos estímulos, es decir, un mismo estímulo puede provocar respuestas diferentes en dos personas, y aun provocando la misma respuesta puede variar en expresión e intensidad.

EMOCIONES

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

- **Función adaptativa:** prepara al cuerpo para la acción. Facilitan la supervivencia.
- **Funciones sociales:** facilitan la interacción con el medio y las personas que nos rodean, nos orientan para saber qué, cuándo y cómo interaccionar.
- **Funciones motivacionales:** Una conducta con gran carga emocional produce un efecto directo o una respuesta que motiva nuestra conducta. Por ejemplo: la alegría ante un aprobado facilita y motiva el seguir estudiando para conseguir las metas.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES?

- **A nivel psicofisiológico:** las emociones pueden producirnos temblores, sudoración (actividad electrodérmica), respiración agitada, aumento del ritmo cardíaco. Medibles.
- **A nivel conductual:** expresiones faciales, microexpresiones, movimientos y gestos.
- Las diferentes manifestaciones de la actividad del sistema nervioso autónomo estaría en la base de las conductas motoras y las emociones como el miedo, la ira o la aversión ante un alimento desagradable. Estas emociones estarían directamente relacionadas con la adaptación del organismo teniendo así un patrón de actividad autonómica específica (Choliz, 2005).

TIPOLOGÍA DE EMOCIONES

- **Alegría:** favorece la interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz como el placer, sino que marca el curso de una estabilidad emocional duradera.
 - ✓ Mecanismo fisiológico implicado: aumento de la actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino (Delgado, 1992), aumento de la frecuencia cardíaca, y aumento de la frecuencia respiratoria (Averill, 1969).
 - ✓ A nivel cognitivo facilita la empatía, lo que favorece la aparición de conductas altruistas, favorece el rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memoria (Nasby y Yando, 1982).

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES?

- **Ira:** es el componente emocional del circuito conocido como AHÍ (Agresividad-Hostilidad-Ira).
 - ✓ Mecanismo fisiológico implicado: elevada actividad neuronal y muscular, elevación de la frecuencia cardíaca, presión sistólica y diastólica.
- **Miedo:** el miedo y la ansiedad son dos de las emociones que más investigación han generado hasta la fecha, y es una de las reacciones que más número de trastornos mentales produce.
 - ✓ Mecanismo fisiológico implicado: aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la conductancia de la piel.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES?

- **La tristeza:** aunque se considera tradicionalmente como una de las emociones no placenteras, no siempre es negativa. Existe gran variabilidad cultural e incluso algunas culturas no poseen palabras para definirla.
 - ✓ Mecanismo fisiológico implicado: elevada actividad cerebral, aumento presión sanguínea y conductancia de la piel.
- **Sorpresa:** es una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente.
 - ✓ Mecanismo fisiológico implicado: aumento del reflejo de orientación, disminución de la frecuencia cardíaca e incremento momentáneo de la actividad neuronal.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES?

- **Asco:** es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes.
 - ✓ Mecanismo fisiológico implicado: aumento de la actividad gastrointestinal y tensión muscular.

ELICITACIÓN EMOCIONAL

- La influencia de las emociones juega un papel determinante en nuestra vida diaria y tiene un efecto potenciador en la alimentación y los estilos nutricionales.
- **“Ley de la conservación del momento emocional”**: los sucesos emocionales retienen su capacidad de suscitar emociones. Por tanto, si somos capaces de potenciar emociones a través del gusto, el olor, el tacto, en definitiva a través de ciertos alimentos, podemos ser capaces de evocar una cadena de sensaciones en el comensal.
- Tanto es así que tenemos la gran suerte de poder recordar un evento o experiencia que nos haya causado un gran impacto emocional y años después, despertarnos la misma emoción que sentimos cuando este hecho se originó.

ELICITACIÓN EMOCIONAL

- Esta relación es ampliamente conocida en la industria y el marketing. Desde hace años, algunas firmas y marcas de moda tienen sus propias fragancias de tienda, permitiendo generar asociaciones entre la firma y la fragancia, y así provocar el recuerdo en los consumidores.



LAS EMOCIONES EN LA INDUSTRIA ALIMENTICIA

- En la última década se ha potenciado el estudio comercial del neuromarketing, y cómo afecta al análisis sensorial de los alimentos. ¿Cómo procesamos los olores, sabores, texturas asociadas con nuevas marcas?
- Para la gastronomía esta pregunta y su relación con las emociones desempeñan un papel clave para entender el comportamiento del consumidor, qué siente, qué le emociona, qué le gusta, cuáles son los sabores que hacen que se decante por un producto particular.
- De los estudios llevados a cabo en la actualidad, cada vez se refuerza más la idea del fuerte componente del llamado “cerebro emocional”, poniendo de manifiesto que la emoción supera a la razón en la toma de decisiones ante un alimento.

<https://www.youtube.com/watch?v=XmpvpQ7Og9s>



- Cerca del 80% de las decisiones de compra son inconscientes, el 80% de los consumidores pagarían más por tener una buena experiencia. Así se ha demostrado que la razón sólo contribuye en un 7% en la toma de decisiones de una persona. Desde esta perspectiva, las empresas aprovechan la toma de decisiones inconscientes de las personas para aumentar y reforzar sus ventas.

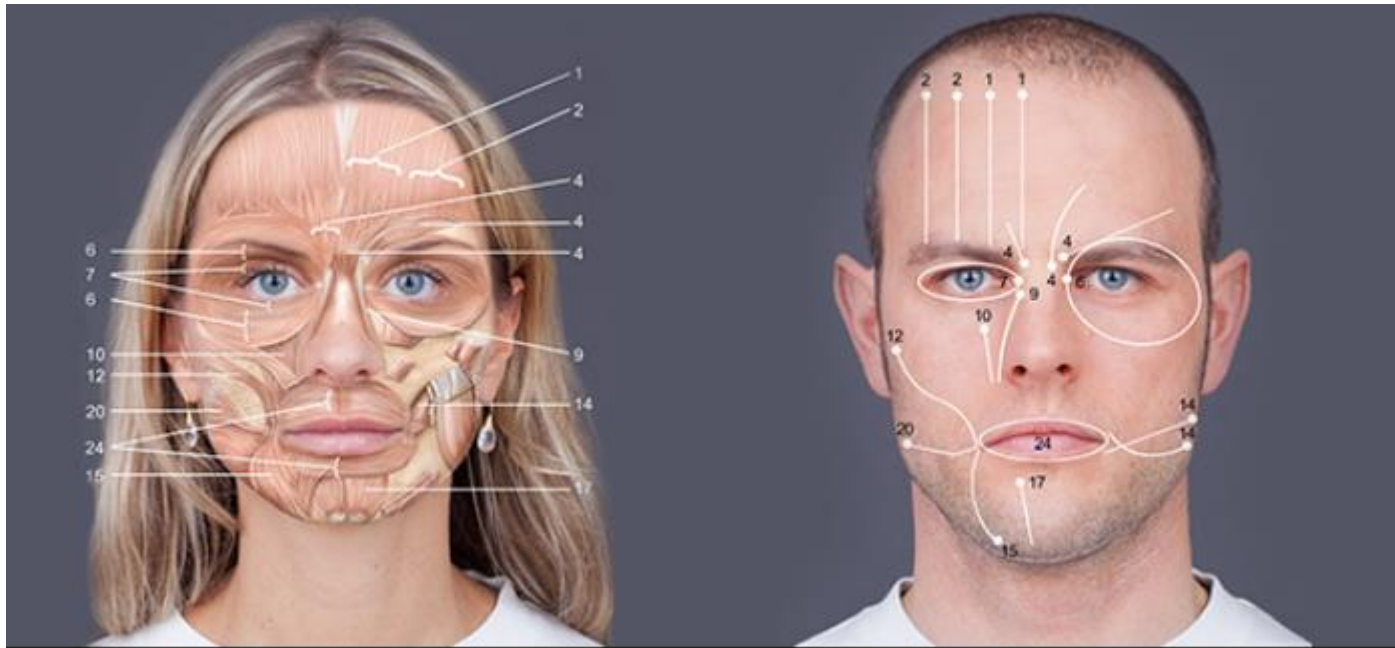
EVALUACIÓN DE LAS EMOCIONES

- Pese a que las emociones parecen denotar únicamente aspectos subjetivos, hoy en día es posible evaluar las emociones. A continuación se describen las herramientas que se utilizan para evaluar estos procesos.
- **Eye tracking:** es un sistema de rastreo visual portátil, que permite ver qué mira, durante cuánto tiempo y en qué se fija un consumidor al realizar su compra. Este sistema en la industria permite por tanto obtener datos de las preferencias de los usuarios.



EVALUACIÓN DE LAS EMOCIONES

- **Software de reconocimiento facial de las emociones:** es un software que permite identificar las expresiones fáciles de las emociones. El software permite identificar qué emoción experimenta una persona por ejemplo al degustar un plato o un nuevo sabor o aroma.



EVALUACIÓN DE LAS EMOCIONES

- **Registro electrodérmico:** la actividad electrodérmica es un indicador del estado emocional que puede experimentar la persona ofreciendo parámetros de la temperatura, la activación, excitación y la atención del consumidor mientras degusta un nuevo alimento.



EVALUACIÓN DE LAS EMOCIONES

- **Registro encefalográfico:** es una técnica no invasiva que permite reconocer la actividad del córtex cerebral. Así, se obtiene registro eléctrico de las neuronas mediante la colocación de electrodos en el cuero cabelludo.



REFERENCIAS

REFERENCIAS BÁSICAS

Cordero-Bueso, G. (2017). Análisis sensorial de los alimentos. AMV Ediciones. I Edición. Madrid.

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Damasio (2010). Y el cerebro creó al hombre: ¿cómo el cerebro pudo generar emociones, sentimientos y el yo? Ediciones Destino, Barcelona.

Ekman, P. (2015). El rostro de las emociones: Editorial RBA Libros.

Chóliz, M. (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional

Reeve, J., Raven, A. M. L., & i Besora, M. V. (1994). Motivación y emoción. Madrid: McGraw-Hill.

Seligman, M.E.P. (2007). “La auténtica felicidad”. Ediciones B