

## PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN A TRAVÉS DE MENTE ABIERTA EXPLO- RANDO LA COMIDA TRADICIONAL P'AMPAKU

Educational Psychology through an Open Mind exploring the Traditional  
P'ampaku Cuisine

**Miura, Mitsu**

Universidad Mayor de San Andrés - CEPIES  
kyoumofeliz9@gmail.com

### RESUMEN

“P'ampaku”, viene del vocablo quechua “p'ampay”, que significa enterrar o cubrir con tierra. Para hacer “P'ampaku” es indispensable las piedras. Frequentemente se escucha que involucran las piedras calientes, que se distingue entre piedras “hembra” y “macho”. Naturalmente todas las piedras se forman por la unión de minerales y diversos agentes como la lluvia y el viento. Nuestro interés es: ¿Cuál piedra es más resistente al calor? La resistencia de una piedra al calor puede depender de varios factores, entre ellos: composición mineral, estructura cristalina, etc. La primera tarea es descartar si es macho o hembra desde la silueta o proyección externa, esto se observa a priori si la piedra es alargada, rectangular o termina en punta; de no ser así deducimos que es femenina. Dichos conocimientos los ancestros admirablemente transmitían de generación en generación. Comprendían por las experiencias, es decir, la diferencia entre las piedras “hembra” y “macho”. Pues, tener la mente abierta es la clave para acercarnos a esas riquezas culturales y tradicionales de Bolivia. Si continuamos con la mente cerrada, como problema central de la psicología de la educación, obstruiría hacia una comprensión del otro. Para construir un ambiente educativo más dinámico, inclusivo y enriquecedor es imprescindible la mente abierta. En psicología de la educación la mente abierta se centra en cultivar una actitud receptiva hacia el aprendizaje y el crecimiento personal, tanto para los estudiantes como para los educadores.

**Palabras clave:** P'ampaku, piedra macho, piedra hembra, mente abierta, psicología de la educación

## Abstract

“P’ampaku” comes from the Quechua word “p’ampay,” which means to bury or cover with soil. To make “P’ampaku,” stones are indispensable. It is often heard that hot stones are involved, which are distinguished between “female” and “male” stones. Naturally, all stones are formed by the union of minerals and various agents such as rain and wind. Our interest is: Which stone is more resistant to heat? The heat resistance of a stone can depend on several factors, including: mineral composition, crystalline structure, etc. The first task is to determine if it is male or female from the silhouette or external projection. This is observed beforehand if the stone is elongated, rectangular, or ends in a point; if not, we deduce that it is female. These knowledge, the ancestral admirably transmitted from generation to generation. They understood through experiences, meaning the difference between “female” and “male” stones. Well, having an open mind is the key to approaching these cultural and traditional riches of Bolivia. If we continue with closed mind, as the central psychological problem in education, it would obstruct understanding of the other. To build a more dynamic, inclusive, and enriching educational environment, having an open mind is essential. In educational psychology, an open mind focuses on cultivating a receptive attitude towards learning and personal growth, for both students and educators.

**Keywords:** P’ampaku, male stone, female stone, open mind, educational psychology

## INTRODUCCIÓN

El conocimiento ancestral en Bolivia se refiere a los saberes, prácticas, creencias y tradiciones transmitidas de generación en generación por las culturas indígenas originarias del país. Estos conocimientos han sido desarrollados a lo largo de siglos de interacción con el entorno natural y la convivencia en armonía con la tierra, los animales y las comunidades. Estos conocimientos ancestrales abarcan una amplia gama de áreas, que incluyen la agricultura, la medicina tradicional, la espiritualidad, la artesanía, la música, la danza, la arquitectura y la cosmovisión. Son fundamentales para la identidad y la supervivencia de las culturas indígenas en Bolivia y representan una riqueza cultural invaluable. En un contexto contemporáneo, el conocimiento ancestral también se reconoce como una fuente de sabiduría y soluciones para los desafíos actuales, como la conservación del medio ambiente y la preservación de la diversidad cultural. Arnaldo Quispe señala:

Para saber si las piedras que se nos cruzan en el camino son hembra o macho, hay tres criterios, debe haber más, pero por mis ancestros sé que hay que observar sus formas y detalles. Sucede lo mismo con los apus o cualquier espacio geográfico. La primera impresión es descartar si es macho o hembra desde la silueta o proyección externa, esto se observa a priori si la piedra es alargada, rectangular o termina en punta, de no ser así deducimos que es femenina. Lo femenino destaca por lo circular de sus formas, esto comprende esferas, formas cilíndricas u ovoides, hasta semi-cuadradas. La segunda impresión es observar los detalles de su composición pues una misma piedra puede presentar características de las cualidades ya mencionadas (como híbrido). Hay que observar si presenta hendiduras, aberturas o hasta huecos, que está asociado a lo femenino, claro que esto puede ser causado artificialmente o por la erosión, pero hay que considerar que una misma piedra puede transmutar de lo masculino a lo femenino y viceversa, y también una piedra al poseer características yin y yang a la vez, es evidente y natural que exista predominancia de un elemento sobre el otro. El tercer criterio, es más subjetivo, pero cuando lo anterior falla nos basamos en la intuición, es decir un campo donde no entra en juego el observar sino el tocar y sentir, con lo cual tomamos contacto con la piedra, y apreciamos su textura, olor, su peso si es pequeña y lo más importante: tratar de captar su esencia energética concentrándose en ella, pues en el mundo andino hasta una simple piedra ocupa un lugar en el cosmos y toda materia bajo ese contexto cobra vida e importancia. (Quispe, 2010)

La comida tradicional cocida con piedras calientes es una técnica de cocción ancestral utilizada en varias culturas alrededor del mundo. Una de las comidas más conocidas de este método es el “P’ampaku”, una técnica de cocina boliviana. la comida tradicional puede ser un recurso valioso en el ámbito educativo, proporcionando oportunidades para explorar la identidad cultural, el aprendizaje experiencial, la diversidad y el bienestar emocional. Nuestro objetivo de este ensayo es integrar la comida tradicional en el currículo escolar que puede enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes y promover un mayor entendimiento y aprecio por la diversidad cultural.

## **DESARROLLO**

Las comidas tradicionales de Cochabamba son platos culinarios que han sido transmitidos de generación en generación dentro de la región de Cochabamba, en Bolivia. Estas comidas reflejan la historia, la cultura y las tradiciones culinarias de esta área específica del país. La comida tradicional de Cochabamba se caracteriza por su diversidad de ingredientes, influencias indígenas y españolas, así como por el uso de productos locales y técnicas de cocina ancestrales. Algunos ejemplos de comidas tradicionales de Cochabamba incluyen:

**P'ampaku:** Un plato típico de la región, consiste en carne de cordero o de llama cocida lentamente en un hoyo cavado en la tierra, junto con papas, habas y otras verduras, todo cubierto con piedras calientes.

**Sillpancho:** Un plato que consiste en una base de arroz cubierta con carne de res empanizada, huevo frito, ensalada y llajwa (salsa picante).

**Choclo con queso:** Una merienda popular que consiste en choclo (maíz tierno) servido con queso fresco, que puede ser acompañado con café o té.

Estas comidas tradicionales de Cochabamba son apreciadas por su sabor único, su conexión con la tierra y su importancia en la cultura local, y son parte integral de la identidad culinaria de la región. El “P'ampaku”, conocido como carne ahumada cocida bajo tierra con piedras, es uno de los platos más populares y tradicionales en varios lugares del valle. Se considera que la receta de P'ampaku de Cochabamba marca el inicio de esta delicia culinaria.

La autenticidad del “P'ampaku” radica en su cocción bajo tierra, donde la carne y las papas adquieren un sabor único. La elección del lugar y la calidad del suelo son aspectos cruciales para su preparación; idealmente, se recomienda un área seca y un suelo no demasiado duro. También la selección de las piedras es muy importante ya que se conoce que las piedras hembras no son resistentes a altas temperaturas a diferencia de las piedras machos. Ahora veremos los ingredientes y el modo de preparación.

#### Ingredientes típicos para el “P'ampaku”:

- Carne de res, cerdo, pollo u otro tipo de carne
- Papas
- Camotes
- Postre
- Habas
- Yuca
- Hierbas aromáticas como huacatay, cilantro y orégano

#### Modo de preparación:

1. Primero se prepara un hoyo en el suelo lo suficientemente grande como para acomodar todos los ingredientes. Se coloca leña y se prende fuego dentro del hoyo para calentar las piedras.

2. Mientras las piedras se calientan, se preparan los ingredientes. Las carnes y las verduras se aderezan con hierbas aromáticas.
3. Una vez que las piedras están bien calientes, se colocan en el fondo del hoyo la bandeja de carne y verduras.
4. Luego se tapa el hoyo con tierra para que el calor se mantenga dentro.
5. El “P’ampaku” se cocina durante varias horas, dependiendo del tamaño y la cantidad de ingredientes utilizados.
6. Pasado el tiempo necesario, se desenterra la comida.

Los ingredientes cocidos con piedras calientes tienen un sabor ahumado delicioso y una textura tierna. El “P’ampaku” es una experiencia culinaria única que resalta los sabores naturales de los ingredientes y la técnica tradicional de cocinar con piedras calientes. La investigadora Borrega se hace notar un aspecto muy interesante sobre el carácter regional y nacional, a continuación, apreciaremos en las siguientes líneas su destacado análisis:

En el proceso de investigación se ha podido establecer que la identificación con alimentos de la región es mucho menos fuerte que la identificación con las elaboraciones tradicionales. Esto es bastante claro en que, como se ha mencionado, la cocina es la que permite transmitir información, la que nos permite mostrarnos, la que nos permite posicionar nuestro estatus frente a los demás. En ese sentido lógico que la identidad regional se manifiesta fundamentalmente en las elaboraciones y no tanto en los alimentos. Incluso en los breves períodos que se aprovechó la estancia en España para levantar información sobre los migrantes, la identidad regional es la más marcada y nos encontramos con restaurantes chiquisqueños, cochabambinos y cambas, principalmente y población que hace mención a su departamento antes incluso que al país a pesar de que podríamos esperar que, al estar en otro país, el discurso identitario fuera más de carácter regional que nacional. (Borrega, 2021, p. 261)

Desde el punto de vista estética investigador Jaime Vargas Condori en su libro, “La Estética del Chairo”. señala:

La sociedad moderna o posmoderna ha perdido el contacto o tacto expresivo y el calor de la amistad humana. Apenas se mantiene una herencia cultural casi mítica que viene de los helenos, aunque los griegos pensaban en las capacidades más vitales y fundamentales del ser humano como la autonutrición y la reproducción. Ellos han mostrado modos revolucionarios para su tiempo, como las formas de vivir muy relacionadas con los vegetales y animales. (Vargas, 2022, p.27)

Analizando los autores Borrega y Vargas dan énfasis la cultura ancestral desde la identidad. Borrega explica cuando uno va al exterior más importante es regional que nacional. Vargas enfatiza la relación con los vegetales y animales. Se concentra su análisis sobre la estética del chairo. El “P’ampaku” es de la región cochabambina y tiene un contacto directo con la tierra utilizando piedras y seleccionando las mismas, para un efecto factible. Nuestra intención no es retroceder a los métodos de nuestros ancestros sino es reconocer y valorar las formas de vida tradicional de cada región y respetar la relación que tiene con el planeta.

Ahora bien, veremos desde un punto de vista político de CONAMAQ, (Concejo Nacional de Ayllus y Markus del Qullasuyo). Para ello consultamos “Organizaciones Indígenas Campesinas y Soberanía Alimentaria”, una obra de Adalberto J. Kopp, *quien nació en Alemania (1941), donde estudió filosofía y pedagogía. Tras una experiencia en educación popular, en México D. F., se instaló en Bolivia desde 1971. Egresó de la Escuela Normal de La Paz como maestro de secundaria. En 1976, siendo director del Colegio de COMIBOL presenció el histórico Congreso Minero de Corocoro, experiencia que fue decisiva para su formación política pero que, por otra parte, puso fin a su carrera en el magisterio. Por los siguientes 30 años fue integrante de la ONG que hoy lleva el nombre de Centro de Servicios Agropecuarios y Socio-Comunitarios (CESA), en distintos cargos directivos y de coordinación. El trabajo directo en comunidades de altiplano, valle y trópico le permitió comprenderse de culturas y formas organizativas y lo motivaron a realizar reiterados estudios y ensayos sobre la realidad de los pueblos rurales [...].* Las letras en cursiva son extraídas de la solapa de su libro titulado “Organizaciones Indígenas Campesinas y Soberanía Alimentaria”. El mencionado autor señala: La agricultura ancestral resistiría al modelo agroindustrial, porque la sostenibilidad de sus tecnologías adquiere mayor importancia en la época del cambio climático. (Kopp, 2011, p. 174)

Apoyando a esa opinión de Kopp, nuestro interés se centra a la comida tradicional arraigada de la naturaleza y marcada en la región cochabambina. Al saber para preparar “P’ampaku” uno debe distinguir las piedras para ello sería óptima tener la mente abierta. El concepto de “mente abierta” se refiere a la disposición de una persona para aceptar nuevas ideas, perspectivas y experiencias sin prejuicios ni juicios previos. Una mente abierta está dispuesta a considerar diferentes puntos de vista, a aprender de los demás y a adaptarse a nuevas situaciones.

Tener una mente abierta implica estar dispuesto a cuestionar las propias creencias y suposiciones, así como a estar abierto al cambio y al crecimiento personal. Las personas con mentes abiertas tienden a ser más tolerantes, comprensivas y empáticas hacia los demás, ya que valoran la diversidad y la pluralidad de experiencias y opiniones. Una mente abierta también puede ser un

rasgo importante para la creatividad y la innovación, ya que permite explorar nuevas ideas y enfoques sin restricciones autoimpuestas, lo que puede conducir a una vida más enriquecedora, satisfactoria y significativa.

Tener una mente abierta con respecto a los conocimientos ancestrales implica estar dispuesto a valorar y aprender de las tradiciones, saberes y prácticas transmitidas por las culturas y comunidades indígenas a lo largo del tiempo. Aquí indicaremos algunas formas en que una mente abierta puede relacionarse con los conocimientos ancestrales, ya que es la importante preservar y promover los conocimientos ancestrales como parte del patrimonio cultural de una sociedad. Esto implica valorar las tradiciones, rituales, lenguajes y prácticas de las comunidades indígenas como una fuente de identidad y diversidad cultural.

Para acercar a nuestro objetivo, primeramente, estudiaremos sobre el andamiaje. Para tal efecto acudimos al libro de Cecilia Vanesa Falcinelli que señala: “El andamiaje es una situación de interacción entre un sujeto de mayor experiencia y otro de menor experiencia, en la que el objetivo es transformar al novato en experto. La actividad habrá de resolverse colaborativamente.” (Falcinelli, 2022, p. 133).

Mientras que el andamiaje se relaciona con el apoyo en el aprendizaje, la mente abierta se refiere a una actitud flexible y receptiva hacia el mundo y las experiencias. Ambos conceptos pueden coexistir y enriquecer nuestra vida. Como la mente abierta es un concepto fundamental en psicología de la educación, se refiere a la disposición de una persona para aceptar nuevas ideas, perspectivas y experiencias sin prejuicios ni juicios previos. En el contexto educativo, tener una mente abierta es crucial tanto para los estudiantes como para los educadores. Para los estudiantes, una mente abierta les permite estar receptivos al aprendizaje y a nuevas formas de pensar. Esto les ayuda a explorar diferentes conceptos, cuestionar sus propias creencias y desarrollar un pensamiento crítico. Además, una mente abierta les permite adaptarse a entornos diversos y a interactuar de manera efectiva con personas que tienen opiniones y culturas diferentes. Para los educadores, fomentar una mentalidad abierta en el aula es esencial para crear un ambiente de aprendizaje inclusivo y enriquecedor. Esto implica alentar el respeto mutuo, la tolerancia hacia la diversidad y el estímulo al pensamiento crítico. Los educadores pueden promover una mente abierta mediante el diseño de actividades que fomenten la exploración, el debate abierto. La preparación y el consumo de comida tradicional pueden proporcionar experiencias de aprendizaje significativas y prácticas. Por ejemplo, cocinar platos tradicionales en el aula puede involucrar a los estudiantes en actividades prácticas que fomentan el trabajo en equipo, la coordinación motora y la comprensión de conceptos como las propiedades químicas de los alimentos.

Falconelli destaca sobre el interaprendizaje caracterizando lo siguiente:

1. Participación libre
2. Planificación funcional del trabajo
3. Adecuación al horario disponible de los participantes

Exigencia a fin de que cada miembro sea activo, constante, creador, laborioso, leal, imaginativo, comprensivo, etc.

- Libertad y autonomía
- Cooperación y responsabilidad
- Aprendizaje avanza según la capacidad y decisión del grupo
- Ambiente cordial y no intimidatorio
- Auto y coevaluación

La misma autora señala también sobre las ventajas del interaprendizaje:

- Estimula el aprendizaje de varias personas a la vez, de acuerdo a capacidades y disponibilidad de tiempo
- Enriquece los hábitos de participación, solidaridad, responsabilidad e iniciativa
- Aprendizaje logrado es más sólido que el conseguido en forma individual (Falconelli, 2022, p.134)

La comida “P’ampaku” cochabambina nunca se realizaría para consumo propio, sino en eventos sociales y familiares. Por esta razón, existe una estrecha relación con la psicología de la educación y la práctica de hacer “P’ampaku” cochabambino, ya que el desarrollo socioemocional está fuertemente vinculado con las relaciones sociales, lo cual influye en el proceso de aprendizaje y en el bienestar emocional de los estudiantes. Como una propuesta extraordinaria, sería interesante visitar un pueblo en una ocasión en la que estén haciendo “P’ampaku”, por supuesto, con el permiso de la comunidad.

Si hablamos de la epistemología indígena, esta se basa en el sistema de conocimiento indígena, el cual debe ser incorporado a la investigación. Este conocimiento hace referencia a las culturas, las cosmovisiones, los tiempos, los lenguajes, las historias, las espiritualidades y el cosmos. La epistemología representa la ciencia que indaga el conocimiento del ser humano, ampliando la forma en que el individuo se desarrolla, reflexiona y actúa en un espacio determinado.

## CONCLUSIÓN

Si consideramos la epistemología indígena, esta se fundamenta en el sistema de conocimiento originario, el cual debe ser integrado a la investigación. Este saber aborda aspectos como las culturas, las perspectivas del mundo, los ciclos temporales, los idiomas, los relatos, las creencias espirituales y la totalidad del universo. La epistemología representa la disciplina que examina el entendimiento humano, enriqueciendo la manera en que el individuo se desarrolla, reflexiona y se comporta en un contexto específico.

A través de la comida “P'ampaku” cochabambina hemos sondeado la importancia de la mente abierta. Comenzando distinguir entre piedras hembras y machos. Para evitar que la mente abierta se quede como un mero discurso, pues se convierta en una verdadera actitud y práctica en nuestras vidas, es importante tomar medidas concretas. Esto significa estar realmente presente en la conversación, hacer preguntas abiertas y demostrar interés genuino por entender el punto de vista del otro. Reflexionar sobre sus propias creencias, prejuicios y sesgos. Estar abierto a cuestionar sus propias ideas y estar dispuesto a cambiar de opinión cuando se enfrente a nueva información o perspectiva.

Buscar activamente oportunidades para aprender sobre diferentes culturas, perspectivas y formas de vida. Esto puede incluir la lectura de libros, la asistencia a eventos culturales, la participación en actividades comunitarias y la conversación con personas de diversas procedencias. Cultivar una actitud de respeto y tolerancia hacia la diversidad de opiniones, creencias y formas de vida. Apreciar la riqueza que aporta la pluralidad de perspectivas y experiencias a nuestras comunidades y sociedades.

Al poner en práctica estas acciones en nuestra vida diaria, podemos convertir la mente abierta en una fuerza real para el cambio positivo en nuestras comunidades y en el mundo en general.

Como una sugerencia excepcional, resultaría fascinante visitar una localidad durante una celebración en la que preparen “P'ampaku”, siempre y cuando se cuente con la autorización de la comunidad. Cada persona se comporta según leyes más naturales. Comemos la “P'ampaku”, y convivimos con la naturaleza. Comienza un nuevo renacimiento educativo aquí en Bolivia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Libros

- Borrega Reyes, Y. (2023) *Identidades Culturales Alimentarias Paceñas*, Fondo Editorial Municipal.
- Falcinelli, C. V. (2022) *Psicología Educativa, Una mirada integral en el desarrollo de la educación*, DGP Editores SAS.
- Kopp, A. J. (2011) *Organizaciones Indígenas Campesinas y Soberanía Alimentaria, Contexto boliviano e internacional*, Centro de Servicios Agropecuarios y Socio-Comunitarios (CESA).

Vargas Condori, J. (2022) *La Estética del Chairo, Una aproximación a la diversidad estética andina*, Ediciones AMUYAWI.

**Página Web**

Quispe, Arnaldo (18/09/2010) *Qhaqoy, piedras macho y hembra*. Consultado el 28 de mayo de 2024 de <https://takiruna.com/2010/09/18/qhaqoy-piedras-macho-y-hembra/>

**Fecha de recepción: 31 de mayo, 2024**

**Fecha de aceptación: 20 de julio, 2024**