



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2025,
Volumen 9, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

EL CACAO CEREMONIAL Y SUS BENEFICIOS EN LA RECUPERACIÓN DEL BIENESTAR DEL SER HUMANO DESDE LA COSMOVIVENCIA ANDINA

**CEREMONIAL CACAO AND ITS BENEFITS IN THE RECOVERY OF
HUMAN WELL-BEING FROM THE ANDEAN COSMOLOGY**

María Esther Chango

Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi

Mercedes Ayala

Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi

Enrique Ávila Granda

Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17053

El Cacao Ceremonial y sus Beneficios en la Recuperación del Bienestar del ser Humano desde la Cosmovivencia Andina

María Esther Chango¹merchang777@outlook.es<https://orcid.org/0009-0009-7164-1028>Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay
Wasi**Mercedes Ayala**mercedes.ayala@gmail.com<https://orcid.org/0009-0001-3419-1269>Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay
Wasi**Enrique Ávila Granda**enrique.avila@jatunyw.edu.ec<https://orcid.org/0009-0003-9657-1624>Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay
Wasi

RESUMEN

Este estudio explora el rol del cacao ceremonial en la recuperación del bienestar humano dentro de la cosmovisión andina. A través de un enfoque cualitativo, exploratorio y fenomenológico, se analizó la experiencia subjetiva de los participantes en las ceremonias del cacao y su relación con los principios ancestrales. Se realizó un estudio de caso etnográfico con 10 participantes seleccionados intencionalmente que autoevaluaron su bienestar antes y después del consumo de cacao, tanto de manera individual como en un contexto ceremonial. Los resultados revelan que el cacao tiene un impacto positivo en el bienestar general, con mayores beneficios cuando se consume en una ceremonia, ya que el ritual y la interacción grupal potencian los efectos emocionales y energéticos. Se observó una mejora significativa en las dimensiones emocional y espiritual en comparación con el consumo individual. Adicionalmente, el estudio destaca la importancia de preservar las prácticas ancestrales y evitar la comercialización indiscriminada del cacao ceremonial. Se concluye que el cacao, más allá de sus propiedades bioquímicas, sirve como vehículo de conexión comunitaria y sanación emocional.

Palabras clave: cacao ceremonial, cosmovisión andina, bienestar integral, estudio de caso, autoevaluación del bienestar

¹ Autor principal

Correspondencia: merchang777@outlook.es

Ceremonial Cacao and its Benefits in the Recovery of Human Well-being from the Andean Cosmology

ABSTRACT

This study explores the role of ceremonial cacao in the recovery of human well-being within the Andean worldview. Through a qualitative, exploratory and phenomenological approach, the subjective experience of participants in cacao ceremonies and their relationship with ancestral principles was analyzed. An ethnographic case study was conducted with 10 intentionally selected participants who self-assessed their well-being before and after cacao consumption, both individually and in a ceremonial context. The results reveal that cacao has a positive impact on general well-being, with greater benefits when consumed in a ceremony, since the ritual and group interaction enhance the emotional and energetic effects. A significant improvement will be observed in the emotional and spiritual dimensions compared to individual consumption. In addition, the study highlights the importance of preserving ancestral practices and avoiding the indiscriminate commercialization of ceremonial cacao. It is concluded that cacao, beyond its biochemical properties, serves as a vehicle for community connection and emotional healing.

Keywords: ceremonial cocoa, andean worldview, integral well-being, case study, self-assessment of well-being

*Artículo recibido 05 febrero 2025
Aceptado para publicación: 10 marzo 2025*



INTRODUCCIÓN

El cacao ceremonial: historia y cosmovisión

El *Theobroma cacao* ha sido utilizado por diversas culturas precolombinas con fines ceremoniales, espirituales y medicinales (Katz, Doughy, & Ali, 2011). En particular, en la cosmovisión andina y amazónica, el cacao es considerado una "planta maestra", es decir, una especie con propiedades energéticas y curativas que facilita la conexión con estados elevados de conciencia (Ordoñez & El Salous, 2019).

Investigaciones arqueológicas han demostrado que el cultivo y uso ritual del cacao se remontan a más de 5,500 años en la Alta Amazonía ecuatoriana, desafiando la creencia de que su domesticación ocurrió inicialmente en Mesoamérica (Valdez, 2013). La cultura Mayo Chinchipe-Marañón es una de las primeras sociedades en registrar su uso en contextos ceremoniales, lo que evidencia una relación temprana entre el cacao y prácticas espirituales.

En la actualidad, el interés académico y clínico en torno a las propiedades del cacao ha aumentado significativamente, impulsado por la creciente evidencia científica que respalda sus beneficios para la salud. Particularmente, el cacao en su forma medicinal ha sido objeto de estudio por sus efectos positivos en la función cardiovascular, la regulación del estado de ánimo y la reducción del estrés (Mitchell et al., 2011). Además, su consumo en contextos ceremoniales ha sido asociado con la modulación de estados de conciencia y la facilitación de la apertura emocional, lo que sugiere su potencial como herramienta terapéutica en enfoques integrativos de salud. Estos hallazgos resaltan la necesidad de continuar explorando el cacao desde una perspectiva interdisciplinaria, considerando tanto su importancia cultural e histórica como sus implicaciones biomédicas y neuropsicológicas (Muscogiuri y otros, et ál., 2020).

El cacao medicinal, cuando se consume en su forma pura y no procesada, presenta una elevada concentración de flavonoides, teobromina, triptófano y otros compuestos bioactivos que influyen tanto en el bienestar como en la regulación del estado emocional físico. Diversos estudios han documentado sus efectos beneficiosos en la función cardiovascular, el equilibrio neuroquímico y la modulación del estrés (Messaoudi et al., 2013).



Más allá de su impacto bioquímico, el cacao es considerado una planta maestra en diversas tradiciones indígenas, atribuyéndole propiedades energéticas que facilitan la apertura emocional y la conexión espiritual, motivo por el cual ha sido históricamente utilizado en ceremonias y rituales de sanación. Sin embargo, a pesar de su uso extendido en contextos terapéuticos y espirituales, la literatura científica que respalda sus efectos a nivel energético y emocional sigue siendo limitada, lo que subraya la necesidad de investigaciones más rigurosas en este campo.

Origen y significado del cacao

Con la llegada de los colonizadores europeos en el siglo XVI a América, el cacao fue introducido en otros continentes y rápidamente convertido en un producto de alto valor comercial. No obstante, su significado ceremonial y su uso en rituales espirituales se ha ido perdiendo a medida que su producción se industrializaba y se adaptaba a los gustos del mundo occidental; sin embargo, en las últimas décadas, se ha observado un resurgimiento del cacao ceremonial, tanto en sus formas tradicionales como en interpretaciones contemporáneas, reflejando un renovado interés por las prácticas ancestrales y por sus potenciales beneficios terapéuticos. Este fenómeno pone de manifiesto la creciente revalorización del cacao no solo como un alimento funcional, sino también como una herramienta de bienestar integral que merece un mayor escrutinio desde una perspectiva científica interdisciplinaria. De allí que, para comprender la relevancia del cacao en los ámbitos cultural, terapéutico y ceremonial, es fundamental contextualizar su origen tanto como planta como en su dimensión ritual.

Desde el punto de vista genético, la determinación del origen de una planta se basa en la diversidad de especies silvestres presentes en una región determinada. En este sentido, estudios de arqueogenética han corroborado que la mayor variabilidad genética del *Theobroma cacao* se encuentra tanto en Ecuador como en Perú e incluso Brasil donde aún se conservan alrededor de 5 variedades originarias de selva, siendo una de ellas el cacao blanco de selva o macambu, cuya mazorca llega a medir entre 40 a 50cm de largo, tiene la particularidad de ser muy dura y es la que se utiliza para dar a beber en ceremonias de ayahuasca. Esta variedad es tal vez la de más fino aroma, pero existe otra variedad de cacao que mide entre 5 y 7 cm cuya hoja tiene la forma de una estrella de mar y contiene uno de los componentes que se usan para preparar la bebida de ayahuasca por su alto contenido de DMT (Morquecho, 2024).



Por otro lado, en el documento "Primeras Sociedades de la Alta Amazonía" de Francisco Valdez se ofrece información valiosa sobre la domesticación temprana del cacao en la región amazónica. Las investigaciones arqueológicas en el sitio Santa Ana-La Florida, ubicado en la provincia de Zamora Chinchipe, Ecuador, revelaron la presencia de restos de cacao en contextos que datan de aproximadamente 5,500 años antes del presente. Estos hallazgos sugieren que las primeras sociedades agroalfareras de la cultura Mayo Chinchipe-Marañón ya utilizaban y posiblemente domesticaban el cacao en ese período (Valdez, et ál. 2013).

Esta evidencia desafía la creencia tradicional de que la domesticación del cacao ocurrió inicialmente en Mesoamérica, indicando que su uso y cultivo en la Alta Amazonía ecuatoriana precede en al menos 1,500 años a su domesticación en América Central (Ordoñez & El Salous, 2019). Desde esta perspectiva (científica y antropológica), y gracias a los recientes hallazgos arqueológicos y genéticos refuerzan la idea de que el verdadero origen del cacao se encuentra en la Amazonía Sudamericana.

Propiedades bioquímicas y su impacto en el bienestar

Desde una perspectiva bioquímica, el cacao contiene una alta concentración de flavonoides, teobromina, triptófano y anandamida, compuestos que han demostrado efectos positivos en la salud cardiovascular y en la regulación del estado de ánimo (Gómez-García, Herrera-Morales, & García, 2021).

- **Flavonoides:** Potentes antioxidantes que contribuyen a la reducción del estrés oxidativo, disminución de la presión arterial y mejora de la función endotelial (Latif, 2013).
- **Teobromina:** Alcaloide que actúa como estimulante del sistema nervioso central, promoviendo un estado de alerta relajado (Martínez, Rodríguez, & Sánchez, 2020).
- **Triptófano:** Aminoácido precursor de la serotonina, neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo y las emociones (Chaves, Silva, & González, 2020).
- **Anandamida:** Conocida como la "molécula de la felicidad", esta sustancia endógena influye en la sensación de bienestar y placer (Escoffier, Sheng, & Schirmer, 2014).

Estudios han demostrado que el consumo de cacao aumenta los niveles de serotonina y endorfinas en el cerebro, lo que puede favorecer estados de relajación, reducción del estrés y una mayor sensación de felicidad (Fredrickson, 2001).



El cacao en la salud mental y emocional

El cacao ceremonial ha sido utilizado en prácticas terapéuticas como herramienta para la regulación emocional y el fortalecimiento de la conexión interpersonal (Ocaña, 2024). Desde un enfoque psicológico, se ha propuesto que el cacao favorece la expresión de emociones reprimidas y la construcción de lazos comunitarios, elementos clave en procesos de sanación emocional (Fredrickson, 2001).

Un estudio de Chacón, Mori y Chávez (2021) señala que el cacao puro y sin procesar tiene un impacto positivo en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión debido a su efecto sobre la bioquímica cerebral. Además, investigaciones en neurociencia sugieren que su consumo en contextos rituales potencia la actividad de áreas cerebrales asociadas a la empatía y la conexión social (Escoffier et al., 2014).

El cacao y la dimensión energética en contextos ceremoniales

Desde la cosmovisión indígena, el cacao es considerado una planta con propiedades energéticas que facilita la apertura emocional y la introspección. En este sentido, estudios antropológicos han analizado la importancia de los rituales de consumo de cacao en comunidades originarias, resaltando su función en la cohesión social y en la sincronización de estados emocionales dentro de un grupo (Abuelos Mayas, 2022).

Los rituales con cacao incluyen elementos simbólicos que refuerzan su impacto en el bienestar, como la conexión con los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) y la intención colectiva de sanación (Radiochakaruna, 2024). Estas prácticas, aunque difíciles de medir bajo metodologías científicas convencionales, han mostrado beneficios subjetivos significativos en quienes las experimentan (Fredrickson, 2001).

Impacto del colonialismo y la industrialización en el consumo del cacao.

La llegada de los colonizadores europeos en el siglo XVI marcó un punto de inflexión en la historia del cacao. Introducido en Europa, su valor comercial aumentó rápidamente, lo que llevó a su industrialización y a la transformación de sus métodos de consumo. La introducción de ingredientes como leche y azúcar modificó significativamente su preparación, desplazando su función original como alimento medicinal y ritual.



Con el tiempo, el cacao pasó a ser concebido principalmente como un producto de consumo masivo, desvinculado de su significado cultural y espiritual.

No obstante, en las últimas décadas, ha resurgido un interés por recuperar la dimensión ritualística del cacao, tanto en sus formas tradicionales como en nuevas interpretaciones contemporáneas. Este fenómeno refleja una revalorización de las prácticas ancestrales y un creciente reconocimiento de sus beneficios terapéuticos. Sin embargo, este renacimiento conlleva también el riesgo de una estandarización del uso ceremonial del cacao, impulsada en gran parte por el turismo globalizado y la mercantilización de tradiciones indígenas.

METODOLOGÍA

Este estudio adoptó un enfoque cualitativo, exploratorio y fenomenológico, con el propósito de comprender la experiencia subjetiva de los participantes y la integración de los conceptos ancestrales en la práctica del cacao ceremonial. Se empleó un estudio de caso centrado en grupos que realizan ceremonias de cacao en un contexto ancestral. El diseño de la investigación puede considerarse cuasi-experimental, ya que la población y la muestra coinciden en un mismo grupo.

La muestra está conformada por 10 participantes seleccionados mediante muestreo intencional, lo que permitió garantizar la inclusión de individuos con diferentes necesidades. La recolección de datos se llevó a cabo a través de un análisis documental relacionado con prácticas ceremoniales del cacao, así como observaciones participantes, entrevistas semi-estructuradas y un sistema de autoevaluación del bienestar en cinco dimensiones de bienestar: físico, mental, emocional, energético, espiritual.

Los resultados fueron registrados y comparados en una tabla que evalúa las cinco dimensiones. La autoevaluación fue realizada por cada participante en una escala del 1 al 10 antes y después de cada ingesta de cacao, tanto en contexto individual como ceremonial. Este segundo momento estuvo acompañado de un ritual de sanación. Este diseño permitió identificar patrones y diferencias en la percepción del bienestar según el tipo de consumo.

Para el análisis de los datos, se empleó una triangulación metodológica, contrastando la información obtenida en entrevistas, autoevaluaciones y observaciones. La comparación de los resultados se realizó mediante análisis descriptivo, evaluando las variaciones en los niveles de bienestar de los participantes.

RESULTADOS

A partir de la revisión bibliográfica

La ceremonia del cacao: una controversia entre tradición y evidencia científica

A pesar de esta disparidad de opiniones, existe un consenso general en torno a la preocupación por la apropiación indebida del cacao en contextos contemporáneos. La popularización de ceremonias facilitadas por personas ajenas a las tradiciones originarias ha generado críticas sobre la descontextualización de su uso ritual, lo que subraya la necesidad de un enfoque respetuoso y fundamentado en la cosmovisión de los pueblos originarios.

Considerando que los pueblos andinos y amazónicos han mantenido prácticas rituales en torno a plantas sagradas durante milenios, resulta plausible que la ceremonia del cacao tenga también raíces en Sudamérica. La cosmovisión de los pueblos originarios de los Andes, han integrado de manera sistemática el uso de plantas con propiedades terapéuticas y espirituales, dentro de un marco de respeto y profundo conocimiento ancestral. En este sentido, el cacao ha sido históricamente reconocido como la "medicina del corazón", una planta sagrada cuyas propiedades se potencian cuando es preparada y consumida de acuerdo con prácticas ceremoniales específicas.

El Cacao Ceremonial: Medicina Ancestral y Bienestar Integral

El cacao medicinal ha ganado popularidad en prácticas espirituales y de bienestar, siendo apreciado por sus propiedades terapéuticas y energéticas. Sin embargo, la literatura científica aún presenta un vacío en cuanto a sus efectos específicos sobre la salud emocional y energética de quienes lo consumen. Hasta la fecha, la mayoría de los estudios se han centrado en sus beneficios físicos, como su impacto en la salud cardiovascular (Ried et al., 2012), mientras que su influencia en el bienestar emocional y espiritual dentro de ceremonias o prácticas meditativas ha sido menos explorada. Esta falta de investigación limita la comprensión del cacao medicinal como una herramienta terapéutica holística, que no solo abarca la dimensión física, sino también la energética. Por ello, es fundamental adoptar un enfoque interdisciplinario que analice tanto los mecanismos bioquímicos del cacao como su impacto en los estados emocionales y energéticos, proporcionando una base empírica para su uso en terapias complementarias y prácticas espirituales.



El Cacao Ceremonial: Un Proceso Sagrado

Es esencial diferenciar el cacao ceremonial y medicinal del cacao producido y procesado con fines comerciales. Para ser considerado ceremonial, el cacao debe cumplir con una serie de requisitos desde su siembra hasta su preparación final, siempre con una intención específica de sanación.

Para tayta, Julio Morquecho la ceremonia del cacao tiene un principio fundamental: la conexión con la planta en cada etapa de su desarrollo, se la ritualiza desde el momento en que brota pasando por su crecimiento, florecimiento y cosecha. El proceso de recolección también sigue un protocolo sagrado. La mazorca no se corta de forma abrupta, sino que se gira en sentido femenino hasta desprenderse con suavidad. Luego, debe abrirse sin herramientas, aplicando presión con las manos hasta que ceda naturalmente (Morquecho, 2024).

El cacao es recogido en hojas cuidadosamente seleccionadas, como la siparruna, una planta sagrada para el pueblo Achuar; y, durante cuatro días, los granos de cacao permanecen junto al árbol de siparruna para su fermentación, luego se traslada a un recipiente de madera exclusivo para este propósito. Allí permanecen otros cuatro días cubiertos con una tela blanca y moviéndose diariamente. Posteriormente, el cacao se seca primero a la sombra y luego al sol, ambos procesos con una duración de cuatro días cada uno. Finalmente, se pela a mano, evitando el uso de calor, como parte de la activación energética de la semilla a través del contacto con el maestro que la prepara.

Para los pueblos originarios, las plantas son consideradas abuelas y maestras, por lo que deben ser tratadas con respeto y no como una mercancía. Sin embargo, el cacao ceremonial ha sido comercializado a precios elevados sin seguir la ritualidad ancestral, lo que ha generado preocupación entre las comunidades indígenas. Según el Taita Julio, cuando un verdadero maestro administra una toma, lo que realmente entrega es su corazón, impregnado en una bebida intencionada para la sanación.

El Cacao y la importancia del vínculo comunitario

Además de sus propiedades nutricionales y terapéuticas, el cacao ceremonial tiene un profundo impacto en el sentido de pertenencia y conexión con el otro. María José Ocaña, psicóloga clínica, destaca que, en la sociedad actual, el sentido de comunidad se encuentra erosionado, y el cacao ceremonial permite recuperar esta sensación de pertenencia.



A diferencia de una toma individual, donde los beneficios bioquímicos del cacao siguen presentes, la ceremonia crea un espacio donde los participantes se sienten acogidos y sostenidos. La presencia de un grupo no solo genera confianza y empatía, sino que también sincroniza energéticamente las emociones y pensamientos, reduciendo la sensación de soledad.

Desde una perspectiva terapéutica, el cacao ceremonial facilita la expresión emocional a través del diálogo grupal. Para Ocaña, el principio de universalidad juega un papel clave: al compartir experiencias dentro del círculo, los participantes pueden identificar su propio malestar reflejado en el otro, lo que resulta sanador. Además, el grupo actúa como un espacio de contención y sanación, donde se pueden reconocer y transformar patrones emocionales dañinos (2024).

Desde la aplicación práctica

Los valores registrados en las tablas han sido recogidas de la autoevaluación que los participantes han realizado de las dimensiones del bienestar registradas en la ficha de registro, en el cual se les solicita determinar en una escala del 1 a 10 en qué nivel se encuentran, antes y después de cada toma de cacao, para poder valorar si el cacao influye en el bienestar de las personas, y si hay una diferencia entre tomarlo en forma individual que tomarlo en una ceremonia, en donde los participantes además de estar acompañados se conecta con otros elementos ritualísticos como la pacha mama, el fuego, el aire el agua, y los elementales de las plantas, en este caso del cacao, lo que les podría llevar a experimentar otros niveles de conciencia.

Tabla 1:

Valoración de los participantes en el estudio de caso, antes y después de la toma individual de cacao

PARTICIPANTES	VALORACIÓN REALIZADA ANTES DE LA TOMA INDIVIDUAL					VALORACIÓN REALIZADA DESPUÉS DE LA TOMA INDIVIDUAL										DIFERENCIA PROMEDIO
	FÍSICO	MENTAL	EMOCIONAL	ENERGÉTICO	ESPIRITUAL	FÍSICO	MENTAL	EMOCIONAL	ENERGÉTICO	ESPIRITUAL	FÍSICO	MENTAL	EMOCIONAL	ENERGÉTICO	ESPIRITUAL	
PARTICIPANTE 1	8	10	8	10	8	8	0	10	0	9	1	10	0	9	1	0,4
PARTICIPANTE 2	8	7	7	6	9	10	2	10	3	10	3	10	4	10	1	2,6
PARTICIPANTE 3	5	4	6	8	8	7	2	6	2	8	2	8	0	9	1	1,4
PARTICIPANTE 4	2	2	2	3	3	9	7	9	7	10	8	10	7	10	7	7,2
PARTICIPANTE 5	9	7	8	8	7	10	1	9	2	10	2	9	1	9	2	1,6
PARTICIPANTE 6	4	5	3	3	8	9	5	8	3	9	6	9	6	9	1	4,2
PARTICIPANTE 7	7	8	7	8	8	8	1	8	0	9	2	9	1	9	1	1
PARTICIPANTE 8	7	6	7	6	5	9	2	8	2	9	2	9	3	8	3	2,4
PARTICIPANTE 9	10	10	10	10	10	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	0
PARTICIPANTE 10	7	7	7	8	8	8	1	8	1	8	1	8	0	8	0	0,6
PROMEDIO TOTAL DE LA VALORACIÓN ANTES Y DESPUÉS DE LA TOMA INDIVIDUAL DE CACAO																2,14

Nota: Datos tomados de las matrices aplicadas a los participantes en el estudio de caso.

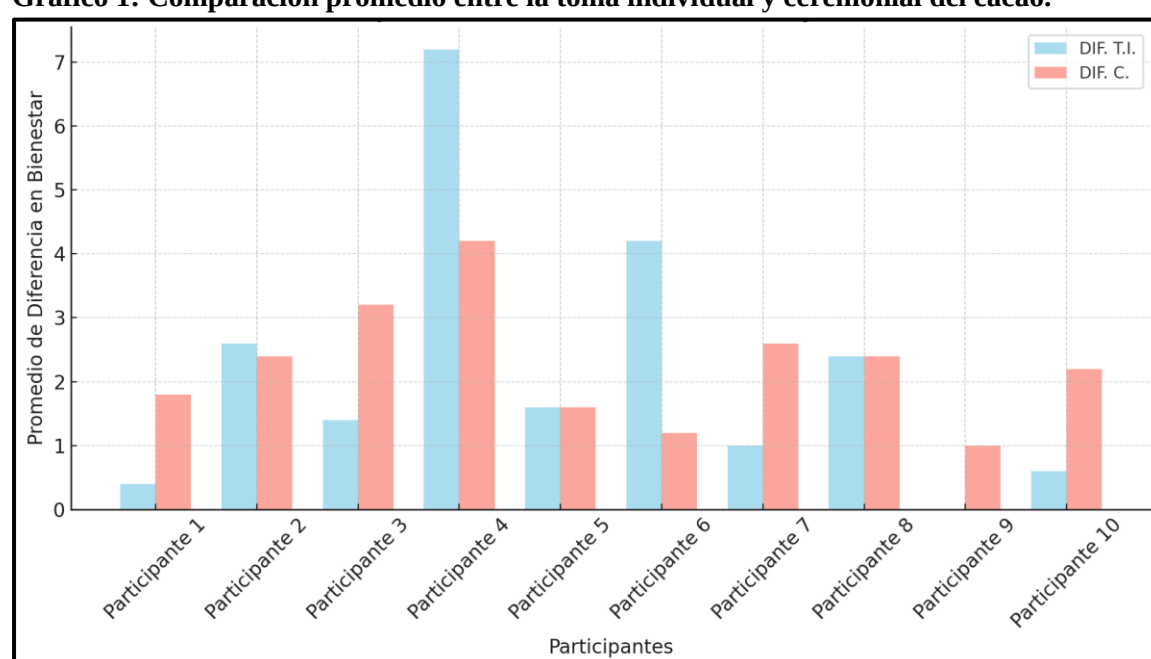


Tabla 2: Valoración de los participantes en el estudio de caso, antes y después de la toma grupal del cacao ceremonial.

PARTICIPANTES	VALORACIÓN REALIZADA ANTES DE LA CEREMONIA					VALORACIÓN REALIZADA DESPUÉS DE LA CEREMONIA										DIFERENCIA PROMEDIO
	FÍSICO	MENTAL	EMOCIONAL	ENERGÉTICO	ESPIRITUAL	FÍSICO	MENTAL	EMOCIONAL	ENERGÉTICO	ESPIRITUAL	FÍSICO	MENTAL	EMOCIONAL	ENERGÉTICO	ESPIRITUAL	
PARTICIPANTE 1	8	7	6	8	9	9	1	9	2	9	3	10	2	10	1	1,8
PARTICIPANTE 2	8	8	7	8	7	10	2	10	2	10	3	10	2	10	3	2,4
PARTICIPANTE 3	6	6	7	7	7	9	3	10	4	10	3	10	3	10	3	3,2
PARTICIPANTE 4	5	4	4	5	4	9	4	9	5	8	4	8	3	9	5	4,2
PARTICIPANTE 5	9	9	8	8	8	10	1	10	1	10	2	10	2	10	2	1,6
PARTICIPANTE 6	9	8	9	8	9	10	1	9	1	10	1	10	2	10	1	1,2
PARTICIPANTE 7	6	7	8	8	8	10	4	10	3	10	2	10	2	10	2	2,6
PARTICIPANTE 8	8	8	8	7	7	10	2	10	2	10	2	10	3	10	3	2,4
PARTICIPANTE 9	8	10	9	8	10	10	2	10	0	10	1	10	2	10	0	1
PARTICIPANTE 10	8	9	9	7	6	10	2	10	1	10	1	10	3	10	4	2,2
PROMEDIO TOTAL DE LA VALORACIÓN ANTES Y DESPUÉS DE LA TOMA CEREMONIAL DEL CACAO																2,26

Nota: Datos tomados de las matrices aplicadas a los participantes en el estudio de caso.

Gráfico 1: Comparación promedio entre la toma individual y ceremonial del cacao.



Nota: Gráfico de barras agrupadas que muestra el promedio de la diferencia en bienestar entre la toma individual (DIF. T.I.) y la ceremonia (DIF. C.) para cada participante.

DISCUSIÓN

El análisis de los resultados muestra diferencias significativas en el impacto del cacao según la modalidad de consumo, ya sea individual o en ceremonia. En la toma individual, los participantes reportaron mejoras en dos dimensiones del bienestar, mientras que en la ceremonia se observaron incrementos en todas las dimensiones evaluadas, destacándose especialmente el bienestar emocional. Uno de los hallazgos más relevantes es que los participantes que experimentaron cambios positivos en la toma individual vieron sus niveles de bienestar potenciados en la ceremonia.

Esto sugiere que el contexto ceremonial, que incluye elementos ritualísticos y una dinámica grupal, amplifica los beneficios del cacao. Además, los participantes reportaron sensaciones de conexión con los demás, lo que sugiere que el cacao ceremonial no solo influye en el bienestar individual, sino también en la cohesión social.

En algunos casos, los resultados indican que los participantes con niveles de bienestar inicial más bajos experimentaron los mayores incrementos en ambas modalidades. Esto podría deberse a un efecto de regulación emocional facilitado por los compuestos bioactivos del cacao, en combinación con el contexto ritualístico que favorece la introspección y la apertura emocional.

Otro aspecto relevante es la variabilidad en la percepción del bienestar según las características individuales de los participantes. Mientras algunos experimentaron aumentos progresivos en su bienestar con ambas modalidades, otros mostraron incrementos más pronunciados en la ceremonia, lo que resalta el papel del entorno y la dinámica social en la experiencia del cacao. La dimensión emocional y espiritual se vio más favorecida en el contexto ceremonial, donde los participantes reportaron mayor sensación de comunidad, acompañamiento y contención emocional.

Desde una perspectiva psicológica, estos hallazgos pueden explicarse a través del concepto de regulación emocional social, según el cual el contacto humano y la interacción grupal pueden potenciar los efectos positivos de las experiencias individuales. El cacao, al ser consumido en un contexto ritualístico y con intención, podría actuar como un catalizador de la conexión interpersonal y la apertura emocional.

Más allá de los valores numéricos obtenidos en las autoevaluaciones, los participantes manifestaron una preferencia unánime por la ceremonia, destacando la importancia del vínculo grupal y el ambiente ritualístico como factores clave en su experiencia de bienestar. Expresaron haber experimentado sensaciones de armonía, gratitud y energía positiva, además de una conexión profunda con los demás participantes y con la naturaleza.

Estos resultados subrayan la necesidad de continuar investigando el cacao ceremonial desde un enfoque interdisciplinario, que abarque no solo sus propiedades bioquímicas, sino también sus implicaciones psicológicas, sociales y espirituales. Asimismo, es crucial preservar y respetar las prácticas ancestrales andinas, evitando su descontextualización y comercialización indiscriminada.



A futuro, podrían explorarse metodologías complementarias, como el uso de herramientas neurocientíficas para evaluar los cambios en la actividad cerebral y fisiológica durante el consumo de cacao ceremonial, lo que permitiría una comprensión más profunda de su impacto en el bienestar humano.

CONCLUSIONES

El cacao es mucho más que un producto agrícola; su historia está profundamente entrelazada con la identidad cultural y espiritual de los pueblos indígenas de América. La evidencia arqueológica y genética sugiere que su domesticación tuvo lugar en la Alta Amazonía, lo que replantea las narrativas tradicionales sobre su origen. Asimismo, el debate sobre la autenticidad de la ceremonia del cacao pone de manifiesto la importancia de preservar y respetar el conocimiento ancestral, evitando su trivialización en contextos ajenos a su cosmovisión original.

Desde una perspectiva científica, es fundamental continuar investigando el cacao no solo como un recurso biológico y nutricional, sino también como un elemento clave en los sistemas de conocimiento indígena. Retomar su uso como alimento y medicina requiere una aproximación integral que reconozca tanto su valor bioquímico como su dimensión cultural y espiritual. En este sentido, la reconciliación entre el conocimiento científico y las tradiciones ancestrales puede ofrecer una comprensión más profunda del cacao y su papel en el bienestar humano.

Finalmente, se puede decir que el presente estudio busca rescatar y valorar los saberes ancestrales andinos aplicados al bienestar humano, promoviendo un enfoque holístico que abarque las dimensiones física, emocional, espiritual, mental y energética. Además, pretende fomentar el diálogo intercultural y validar estas prácticas como herramientas complementarias en el cuidado de la salud, enmarcadas en la filosofía del “buen vivir”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abuelos Mayas. (14 de junio de 2022). *Youtube*.

<https://www.youtube.com/watch?v=wEVeWlWuCOs&t=200s>

Chacón Ortiz, C. Y., Mori Culqui, P. L., & Chávez Quintana, S. G. (2021). Antioxidantes y polifenoles totales de chocolate negro con incorporación de cacao (*Theobroma cacao L.*) crudo. *Revista de Investigaciones Altoandinas - Journal of High Andean Research*, 23(4).



<https://doi.org/10.18271/ria.2021.331>

Chaves, S., Silva, J., & González, P. (2020). The effects of cocoa consumption on serotonin and endorphin release. *Nutrients*, 12(5), 1354. <https://doi.org/10.3390/nu12051354>

Chávez-Vera, H. D., Miranda-Suárez, P. R., Álava Rosales, L. M., Mendoza-Zambrano, M. K., Zambrano-Estrada, A. M., & Marín-Álvarez, L. S. (2021). El chocolate: Orígenes, tecnología actual y producción de antioxidantes benéficos para la salud. *Ciencia y Tecnología*, 14(1), 45–53. <https://doi.org/10.18779/cyt.v14i1.458>

Escoffier, N., Sheng, D. Y. J., & Schirmer, A. (2014). The impact of rhythm on auditory event-related potentials and emotion: A review. *Biological Psychology*, 101, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.07.005>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Gómez-García, R., Herrera-Morales, P., & García, A. (2021). Flavonoids in cacao and their effects on cardiovascular health. *Frontiers in Nutrition*, 8, 654. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.654234>

Katz, D. L., Doughty, K., & Ali, A. (2011). Cacao and Chocolate in Human Health and Disease. *Antioxidants & Redox Signaling*, 15(10), 2779–2811. <https://doi.org/10.1089/ars.2010.3697>

Latif, R. (2013). Chocolate/cocoa and human health: a review. *The Netherlands Journal of Medicine*, 71(2), 63–68. <https://www.njmonline.nl/getpdf.php?id=10001107>

Martínez, R., Rodríguez, P., & Sánchez, M. (2020). Anti-inflammatory properties of cocoa and its impact on health. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 79, 108338. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2020.108338>

Ordoñez, R., & El Salous, A. (2019). *Historia Ancestral del Cacao Años 3500 a.C., 1700 d.C.* Grupo de Capacitación e Investigación Pedagógica CompAs.

Radiochakaruna. (30 de diciembre de 2024). *Youtube*.

<https://www.youtube.com/watch?v=jrEHs9AVmTY>

Valdez, F. (2013). *Primeras Sociedades de la Alta Amazonía. La cultura Mayo Chinchipe y Marañón*. Institut de Recherche pour le Développement - IRD.

