LITORALPRESS

Fecha: 31-05-2025
Medio: Revista Chef & Hotel
Supl. : Revista Chef & Hotel
Tipo: Noticia general
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Asesor Culinario Internacional Chef Director de “Kume-Chile”

Pág. : 40
Cm2: 928,8

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Cocina, Estrés y la Generación de Cristal: El Síndrome de Estocolmo en el Fuego del Fogón

Rodrigo Durand Cerda
Asesor Culinario Internacional
Chef Director de “Küme-Chile”
www.kume-chile.cl
@durandcheff, @kumechile_gastronomia

La cocina es un lugar donde la presión es constante. Cada plato debe salir a tiempo, los comensales esperan calidad y perfección. Este estrés no proviene de una mala planificación, sino de la misión que tiene todo chef y su equipo: ofrecer una experiencia única al cliente. En medio de este caos, los cocineros deben convertir la presión en creatividad, y los chefs tienen la responsabilidad de guiar a su equipo a través de ella.

Cuando la relación de poder en la cocina se torna excesiva, la presión puede cruzar límites, generando una dinámica de dependencia emocional, como en el **síndrome de Estocolmo**. Este fenómeno, en el que la víctima de abuso desarrolla una lealtad hacia su agresor, se da en cocinas donde, a pesar del trato duro, los empleados siguen defendiendo a sus líderes. Este control emocional genera una conexión ambigua que puede distorsionar el trato que deberían recibir.

Este tipo de dinámica ha sido observado en algunos chefs, como **Jean Imbert**, cuya gestión exigente ha creado vínculos complejos entre él y sus colaboradores. Aunque algunos de sus empleados han sido críticos, otros muestran una lealtad inexplicable, lo que refleja cómo la presión puede convertirse en una herramienta de control emocional.

GENERACIÓN DE CRISTAL: LA FRAGILIDAD FRENTE A LA PRESIÓN

La **Generación de Cristal** es vista como más vulnerable a la presión emocional. Son más conscientes de sus límites y buscan ambientes laborales que prioricen el bienestar. La etiqueta de "cristal" no solo refleja su sensibilidad, sino también su deseo de trabajar en lugares donde se valore la salud mental. Este fenómeno choca con la naturaleza misma de la cocina, donde la exigencia constante de los chefs y los estándares altos de calidad son inevitables.

Para los cocineros jóvenes, la presión es parte del proceso, pero también buscan que no se convierta en una carga emocional o física. La cocina, históricamente un espacio de estrés, se enfrenta al reto de adaptarse a esta nueva visión de trabajo. El desafío está en equilibrar la intensidad de la cocina con la necesidad de cuidar el bienestar de quienes la habitan.

LA COCINA COMO ESCUELA DE RESILIENCIA

La cocina ha sido siempre un entorno donde la presión es parte del trabajo, pero cómo se gestiona está cambiando. Los chefs ahora deben encontrar un equilibrio entre mantener la calidad y el ritmo sin descuidar el bienestar emocional de su equipo. La **resiliencia** es clave, pero ya no debe implicar tolerar un trato inhumano. En una cocina bien gestionada, la resiliencia debe acompañarse de un entorno que respete la salud emocional, para que la presión no sea destructiva.

Si bien la exigencia es parte del proceso, el abuso de poder no tiene cabida. La presión debe ser un motor de creatividad, no una carga innecesaria. Solo en un ambiente respetuoso se puede crecer sin que el estrés se convierta en un enemigo.

LA HORA PUNTA: LA PRUEBA DE FUEGO

La **hora punta** en un restaurante es la prueba definitiva de si toda la planificación y el trabajo previo realmente funcionan. En este momento, cuando el flujo de clientes es alto y la tensión en la cocina se incrementa, se demuestra si todo lo que se ha planificado, organizado y ensayado es efectivo. Es el momento en que todo se pone a prueba, y es la mayor gratificación cuando las cosas salen bien. Es el instante donde la presión se convierte en una oportunidad para brillar.

Entender esto es crucial: si buscamos un entorno tranquilo, sin estrés, es mejor no pensar en entrar a este mundo ni dedicarse a esta profesión. La cocina, por su naturaleza, es un espacio donde el caos y el orden coexisten. Durante la hora punta, el estrés no es un enemigo; es un indicio de que estamos haciendo las cosas bien. Los cocineros y chefs saben que cada minuto cuenta y cada plato debe salir perfecto, y en ese momento, esa presión se convierte en el motor que impulsa la creatividad, la eficacia y el trabajo en equipo.

TRANSFORMAR LA PRESIÓN EN CREATIVIDAD

Para los chefs, transformar la presión en creatividad es el verdadero reto. La presión debe ser vista como una herramienta para unir al equipo, resolver problemas de manera eficiente y crear platos sorprendentes. En lugar de temerle, la presión debe ser aprovechada. Pero esto solo es posible si los chefs logran equilibrar la exigencia con empatía. Los líderes que comprenden esta dinámica son los que logran inspirar a su equipo y mantener la creatividad sin que el estrés sea destructivo.

REDEFINIENDO LA CULTURA DEL TRABAJO EN LA COCINA

El desafío está en transformar la cultura laboral de la cocina: de un entorno de dureza, a uno donde la presión sea un motor positivo. No se trata de reducir la exigencia, sino de gestionar el estrés de forma que permita a los cocineros crecer y mejorar sin sacrificar su bienestar. La cocina debe evolucionar, no solo como un lugar donde se perfecciona la técnica, sino también como un espacio que promueva el bienestar de todos los involucrados.

La clave está en los líderes: los chefs del futuro serán aquellos que no solo perfeccionen la técnica, sino que sepan transformar la presión en una experiencia enriquecedora para su equipo.

www.litoralpress.cl