



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

**ESTUDIO DEL SIGNIFICADO, ADOPCIÓN Y
MANTENIMIENTO DEL VEGANISMO DESDE UNA
APROXIMACIÓN CONSTRUCTIVA-INTERPRETATIVA**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
AVALOS QUIROZ XOCHITL ITZEL**

JURADO DE EXAMEN

**DIRECTOR: DR. JOSÉ MARCOS BUSTOS AGUAYO
COMITÉ: DRA. LUZ MARÍA FLORES HERRERA
MTRA. GABRIELA CAROLINA VALENCIA CHÁVEZ
LIC. IXCHEL TORRES LÓPEZ
MTRO. DANIEL ROSAS ALVAREZ**



MÉXICO, D. F.

**PE - 304814
FEBRERO 2016**



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicado

A todas las víctimas del especismo

Agradecimientos

A mi mami:

Por siempre tolerar mi mal carácter, por confiar en mí y apoyar cada una de mis decisiones. Deber saber que eres el principal motivo por el que me esfuerzo cada día.

Prometo ser una persona de la que puedas sentirte orgullosa.

Gracias por todo el apoyo y amor que me has dado.

Eres la mejor mamá del mundo.

¡Te amo!

A mi papá:

Por ayudarme a desarrollar tolerancia a la frustración (aunque no lo he logrado del todo). Sé que en el fondo me quieres, y a pesar de estar en desacuerdo conmigo en muchos aspectos, te esfuerzas para que la dinámica familiar se encuentre estable.

Todo eso te agradezco, y pues sí, sin importar nuestras diferencias quiero que sepas que te amo.

A mi hermana:

Por siempre hacerme reír con tus ocurrencias, lo cual hizo un poco más amena esta etapa de mi vida. Porque gracias a ti he aprendido mucho, aunque no lo creas.

Porque debo aceptar que te quiero (ya sabes, amor de hermanas).

A mis bebés:

Quiénes me enseñaron a ser empática y comprender la importancia del respeto hacia los demás aunque no sean de mi especie. Ellos no son humanos y jamás podrán leer esto, pero merecen reconocimiento y mención porque son parte importante de mi vida, son mi familia:

Estepita†, Catras†, Orejas, Bicha, Fender, Puchi, Tambor, Milko, Jenru, Tomy, Patata, Laika†, Lizzy†, Baby†, Candy†, Gotita†, Cash†, Rock, Doggy (S)†, Cat†, Marina (S)†, Pingüis†, Blanquita†, Totopá†, Bombi†, Rodrigo†, Atila†, Skipiti†, Bombón, Cirilo (S)

A mis amigos:

Por ser tan ustedes, por siempre sacarme sonrisas y carcajadas sin importar el momento. Por seguir a mi lado a pesar del tiempo, la distancia y las peste.

Gracias por convertir cada momento en algo maravilloso.

Por ser más que mis amigos.

Los amo infinitamente.

A Edith y Fátima:

Por brindarme su amistad sincera en todo momento, por ser grandes compañeras y colegas de aventuras, éxitos y derrotas. Por haber ayudado a que este trabajo fuera ideado, por siempre estar sin importar cuál sea el motivo.

Las quiero muchísimo. Bolitas, gracias por todo.

Al Dr. José Marcos Bustos Aguayo:

Por abrirme la puerta hacia nuevas oportunidades de crecimiento académico y personal. Agradezco enormemente el apoyo que me ha brindado, su tolerancia frente a mis múltiples cambios de parecer, su ánimo y motivación para que este trabajo sea conocido, así como sus observaciones y sugerencias aportadas al mismo.

Las palabras son insuficientes para expresarle mi gratitud y aprecio hacia usted.

Es una persona maravillosa, y no me queda más que decir

¡Gracias!

Al Mtro. Daniel Rosas Álvarez:

Por haberme brindado su ayuda desde el primer momento que acudí con usted, y sin la cual este trabajo hubiera sido imposible concluir. Por tenerme paciencia y explicarme lo que no entendía las veces que fueran necesarias, por otorgarme su confianza y siempre reconfortarme cuando llegué a dudar de mí. Es poco tiempo el que lo conozco, pero ha sido suficiente para sentir aprecio por la gran persona que es.

Le agradezco infinitamente.

A las maravillosas personas que participaron en esta investigación:

Gracias por permitirme conocer un poco de sus vidas, que fue de gran ayuda para que este trabajo pudiera realizarse. Gracias por luchar por el respeto hacia los demás animales. Gracias por ser agentes de cambio social. Gracias por brindarme información que me ayudó personalmente. Gracias por restaurar mi esperanza en la humanidad.

A Eduardo:

Quien sin querer y sin saberlo, ayudó a quitarme la venda del especismo.

Dra. Luz María Flores Herrera,

Mtra. Gabriela Carolina Valencia Chávez y

Lic. Ixchel Torres López

Gracias por dedicar un poco de su valioso tiempo para revisar y darme oportunas observaciones que enriquecieron este trabajo.

A la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza:

Agradezco haberme abierto sus puertas, darme la oportunidad de crecer y convertirme en lo que hoy soy. Y por supuesto, agradezco a todos los maravillosos profesores que en algún momento tuve el placer de conocer y que dejaron en mí valiosas lecciones.

A la Universidad Nacional Autónoma de México:

Por darme tantas oportunidades que fortalecieron mis habilidades y me permitieron desarrollar otras más que jamás pensé poseer.

Al Programa de Apoyo a Proyectos para la Innovación y Mejoramiento de la Enseñanza (PAPIME PE - 304814):

Por haberme otorgado el apoyo financiero para la elaboración de esta tesis.

A la Secretaría de Educación Pública:

Por haberme otorgado apoyo para realizar esta investigación.

**ESTUDIO DEL SIGNIFICADO, ADOPCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL VEGANISMO
DESDE UNA APROXIMACIÓN CONSTRUCTIVA-INTERPRETATIVA**

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1. IMPLICACIONES DEL USO DE ANIMALES NO HUMANOS	4
1.1 Industria pecuaria	5
1.1.1 Sufrimiento de animales no humanos	8
1.1.2 Daños al ambiente	11
1.2 Industria pesquera y acuícola	15
1.2.1 Sufrimiento de animales marinos	16
1.2.2 Repercusiones ambientales	16
1.3 Industria peletera y curtidora	19
1.3.1 Sufrimiento de animales no humanos en las granjas peleteras	20
1.3.2 El proceso de curtido y sus repercusiones ambientales	23
1.3.3 Otros animales no humanos explotados para indumentaria y sus consecuencias ambientales	24
1.4 Uso y explotación de animales no humanos en otras industrias	27
1.4.1 Animales no humanos utilizados para la experimentación	27
1.4.2 Animales no humanos utilizados para el entretenimiento	30
1.4.3 Venta y tráfico de animales no humanos	32
1.4.4 Animales no humanos utilizados como transporte	33
CAPÍTULO 2. EL VEGANISMO	35
2.1 ¿Qué es el veganismo?	35
2.1.1 Historia del veganismo	36
2.1.2 Estilo de vida	38
2.1.3 El veganismo como estilo de vida	40
2.2 Beneficios del veganismo para el ser humano	41

2.3 Investigaciones sobre el significado y la transición al veganismo y vegetarianismo	43
2.3.1 Vegetarianismo	43
2.3.2 Veganismo	47
CAPÍTULO 3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS	60
3.1 El enfoque histórico-cultural	62
3.2 Investigación cualitativa desde una aproximación constructiva-interpretativa	65
3.3 Planteamiento del problema	66
3.4 Pregunta de investigación	67
3.5 Objetivos	67
3.6 Método	67
3.6.1 Tipo de estudio	67
3.6.2 Participantes	68
3.6.3 Instrumento	69
3.6.4 Escenario	70
3.6.5 Procedimiento	70
RESULTADOS	75
DISCUSIÓN	94
CONCLUSIONES	104
REFERENCIAS	109

RESUMEN

El veganismo es una postura ética que ha sido adoptada por un número considerable de personas a nivel nacional e internacional; sin embargo, los estudios sobre ésta desde la perspectiva psicológica son escasos. Por tal motivo, el objetivo de la presente investigación fue interpretar los sentidos subjetivos individuales y sociales asociados al significado de veganismo, los factores motivadores de transición a éste, así como los involucrados en su mantenimiento. Para ello, se realizó un estudio cualitativo desde el enfoque histórico-cultural con una aproximación constructiva-interpretativa, en el que participaron cinco veganos de la Ciudad de México, quienes fueron entrevistados en dos ocasiones. A través del análisis de contenido se encontró que el significado de veganismo lo relacionan con la ética zoocéntrica, el consumo responsable frente al uso de animales no humanos, la contribución a la preservación del ambiente, el activismo en defensa de los derechos de los animales no humanos y la preocupación-acción por los animales humanos. Respecto a los factores motivadores de la adopción del veganismo, se asoció a éste la empatía hacia los animales no humanos con quienes han convivido, la empatía hacia los animales no humanos usados institucionalmente, la consideración de estos últimos como individuos con derechos, la toma de conciencia sobre el consumo de bienes y servicios que implican el uso de algún animal no humano, el sentimiento de incongruencia, el sentimiento de responsabilidad de actuar en consonancia, la búsqueda de información necesaria para poder llevar a cabo el cambio conductual, así como la percepción de control del propio comportamiento. Por último, se encontró como factores involucrados en el mantenimiento del cambio, el recuerdo del sufrimiento causado a los animales no humanos en las diversas industrias, la empatía ineludible hacia los animales no humanos sintientes, la conciencia de la ética zoocéntrica, el logro de la congruencia, el apoyo social de otros activistas veganos, la búsqueda de información sobre argumentos éticos y alternativas de consumo, y la atribución personal del cambio a nivel social. Estos hallazgos contribuyen a la comprensión del veganismo desde la perspectiva psicológica, lo cual puede ayudar a la difusión del mismo.

Palabras clave: Veganismo, significado, adopción, mantenimiento, aproximación constructiva-interpretativa.



INTRODUCCIÓN

Lograr una sociedad respetuosa con el ambiente y con aquellos con quienes lo comparte, no es sólo responsabilidad de los sectores industriales, sino que implica la acción de cada individuo. Una forma en la que el ser humano puede contribuir a tal objetivo, es con la adopción de un estilo de vida con el fin ya mencionado. Los estilos de vida son un conjunto de patrones conductuales que caracterizan la forma general de vivir de un individuo, grupo o población (Batista-Foguet, Mendoza, Pérez-Perdigón & Rius, 2000).

Cada estilo de vida implica poseer una perspectiva del mundo, la cual también influirá en un conjunto de patrones conductuales, valorativos y de creencias (Corral-Verdugo, Tapia, Fraijo, Mireles & Márquez, 2008; Garmendia, 1994, como se citó en Martín, Corraliza & Berenguer, 2001; Rodríguez & Agulló, 1999), en relación a uno mismo, a los semejantes y al medio en el que se vive (Corraliza, Martín & Muñoz, 1996, como se citó en Martín et al., 2001). Todo ello ayuda a estructurar y organizar la mayor parte de la vida cotidiana de las personas (Rodríguez & Agulló, 1999).

En México, se ha puesto interés en el estudio de conductas aisladas relacionadas al cuidado de algunos elementos de la naturaleza como el agua, el aire o la tierra. Sin embargo, se ha dejado de lado el estudio de estilos de vida que procuren el respeto y la preservación de la vida de diferentes animales no humanos que socialmente son considerados como recursos y medios útiles para la obtención de beneficios (p.ej. vestimenta y calzado, transporte, entretenimiento, alimentos, etc.). Asimismo, poca atención se le ha dado a las implicaciones ambientales y éticas de tales actividades, las cuales suponen la reflexión sobre la consideración moral que el ser humano tiene hacia los demás animales.

Las investigaciones sobre el veganismo pueden contribuir a la comprensión del mismo; lo cual, a través de su difusión, traería consigo grandes cambios que beneficiarían a humanos y no humanos. El presente estudio, interesado en explorar el sentido psicológico del veganismo en cinco personas que han adoptado tal postura ética, es el resultado de tal necesidad, esperando pueda ser el comienzo para valorar las implicaciones que puede acarrear el cambio.



Ahora bien, con el fin de sensibilizar al lector y generar la reflexión, en el capítulo uno del presente estudio se describe el proceso que pasan los animales no humanos que son utilizados por las industrias de la alimentación (pecuaria, pesquera y acuícola). También, se hace referencia al proceso que implica la elaboración de indumentaria y otros artículos con materiales extraídos de algún animal no humano, llevado a cabo por las industrias peleteras y curtidoras. Aunado a lo anterior, se describe lo que le sucede a algunos animales no humanos que son utilizados para el entretenimiento, el transporte, el comercio (legal e ilegal), y para la experimentación. Posteriormente, en algunos de los apartados se describen los daños ambientales, consecuentes de las actividades de tales industrias.

En el capítulo dos se describe qué es el veganismo, su historia y principios. Asimismo, se detalla los patrones conductuales que se derivan del mismo. Sumado a ello, se resumen los beneficios colaterales que tiene para el ser humano la adopción de tal postura ética. Además, se reseñan algunos estudios que ayudan a comprender los factores psicológicos que se relacionan al cambio de alimentación, la cual es sólo un ámbito consecuente del veganismo. Posteriormente, en el capítulo tres, se realiza una revisión referente a los fundamentos teóricos y metodológicos desde los cuales se realizó esta investigación. Por último, se presentan los resultados, la discusión y las conclusiones.



CAPÍTULO 1. IMPLICACIONES DEL USO DE ANIMALES NO HUMANOS

Veamos, camaradas: ¿Cuál es la realidad de esta vida nuestra? Encarémonos con ella: nuestras vidas son tristes, fatigosas y cortas. Nacemos, nos suministran la comida necesaria para mantenernos y a aquellos de nosotros capaces de trabajar nos obligan a hacerlo hasta el último átomo de nuestras fuerzas; y en el preciso instante en que ya no servimos, nos matan con una crueldad espantosa. Ningún animal [...] conoce el significado de la felicidad o la holganza después de haber cumplido un año de edad. No hay animal libre [...]. La vida de un animal es sólo miseria y esclavitud; ésta es la pura verdad.

George Orwell, *Rebelión en la granja*

El objetivo de este primer capítulo es exponer lo que implica la explotación de diversas especies animales no-humanas utilizadas por el hombre para la obtención de alimento. Con ello se pretende hacer una reflexión en torno al trato y la consideración moral que el hombre tiene hacia la vida de algunos animales no humanos. No hay investigaciones sobre la protección animal (Corral-Verdugo, 2001), pese a ello sí ha habido movimientos sociales en contra de la explotación y maltrato hacia algunas especies. Por ejemplo, las protestas para abolir los espectáculos que los utilizan (como es el caso de circos y corridas de toros).

Debido a lo anterior, en México se han promulgado leyes que protegen del maltrato a animales no humanos específicos (p.ej. Ley de protección de animales del Distrito Federal) (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, VI Legislatura, 2014), y por aprovecharse ilegalmente de animales no humanos que habitan de forma silvestre y se encuentran en peligro de extinción o amenazados (p.ej. Ley general de vida silvestre) (Cámara de Diputados del H. Consejo de la Unión, 2015). Tales movimientos y leyes promulgadas son un gran paso encaminado hacia el respeto hacia los animales no humanos, y han sido aceptados por gran cantidad de personas. Sin embargo, no todas las especies son acreedoras de tal consideración ya que siguen siendo percibidas como recursos al servicio del hombre.

El segundo objetivo del capítulo es presentar los efectos que tales actividades tienen en el ambiente físico natural y en el resto de la biodiversidad. Es una realidad que el sector



pecuario es el medio de subsistencia de más de 1 millón de personas a nivel mundial (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO, por su sigla en inglés], 2015), supone el 40% de la producción agrícola en el mismo nivel (FAO, 2006); y en consecuencia genera beneficios políticos, económicos y sociales. Sin embargo, no debe olvidarse que su desarrollo tiene un elevado costo para los animales no humanos y para el ambiente físico natural.

1.1 Industria pecuaria

De acuerdo con Westing, Fox y Renner (como se citó en Steinfeld et al., 2009), actualmente el uso y explotación de la naturaleza ha ido en aumento y de manera desmedida, ya que se consume a un ritmo que supera su capacidad de regeneración. Además de la explotación de elementos como el agua y el suelo, el ser humano ha utilizado a los demás animales para la obtención de alimento, vestimenta, calzado, productos de higiene y otros servicios que además de ser prescindibles, su producción requiere del uso de más elementos de la naturaleza (p. ej. tierra y agua), convirtiéndose así en un ciclo de explotación y contaminación. Tal situación pone en riesgo la vida de muchos animales no humanos, la calidad de vida del hombre y las condiciones del planeta.

En la actualidad la industria pecuaria, también conocida como ganadera, se encarga de la cría de animales no humanos para su comercialización y de todo aquello que pueda obtener de ellos. Entre los animales no humanos que se utilizan en este sector industrial se encuentran cerdos, ovejas, cabras, caballos y vacas (Webster, 2007). Sin embargo, en las actividades de ganado también se utilizan aves (p.ej. gallinas, pollos, pavos) y conejos, ya que ellos también son criados para luego utilizar su carne o derivados. Por tanto, la industria pecuaria se refiere a todo lo que está implicado en la producción de carne, huevo, leche y todos los subproductos (embutidos, quesos, otros lácteos, etc.).

A pesar de la evidencia existente sobre el maltrato, la explotación, y el sufrimiento previos al asesinato de animales no humanos utilizados institucionalmente (cerdos, ovejas, cabras, caballos, vacas, conejos, pollos, peces, gansos, abejas, insectos, etc.) (D'Silva, 2006; Marshall, 2013; Duncan, 2006; Monson, 2005; Dawkins, 2006; Turner, 2006; Webster, 2007), aún se cuestiona la capacidad que tienen dichos animales para sentir tal sufrimiento. Respecto a ello, en Marzo de 2005 los científicos llegaron a un acuerdo en la Conferencia

Internacional “De Darwin a Dawkins: la ciencia y las implicaciones de animales sintientes”. En ésta se señaló que la mayoría, si no es que todos los demás animales que el humano utiliza para sus propios objetivos (comida, diversión, experimentación, etc.) son seres sintientes (Webster, 2006).

Un ser sintiente es aquel que tiene la capacidad de tener experiencias básicas como ver, oír, sentir dolor, sufrir, etcétera (Dawkins, 2006). Dicha capacidad es también nombrada *conciencia fenoménica* y constituye la unidad básica de la experiencia (Dawkins, 2006). De acuerdo con Turner (2006), los animales no humanos sintientes son capaces de ser conscientes de su entorno, de las sensaciones en su propio cuerpo (incluyendo el dolor, el hambre, el calor o frío), y de las emociones relacionadas con sus sensaciones. Asimismo, Turner (2006) asegura que los animales sintientes son conscientes de lo que les está sucediendo y de sus relaciones con otros animales, incluidos los humanos.

La sintiencia no significa necesariamente que los animales no humanos tengan habilidades cognitivas complejas como aprender o resolver problemas; sin embargo no se descarta que también puedan tener tales habilidades (Turner, 2006). Aunado a ello, Low, Panksepp, Reiss, Edelman y Van (2012), afirman que los animales no humanos tienen conciencia ya que poseen la neuroanatomía, neuroquímica y sustratos neurofisiológicos de los estados de conciencia, junto con la capacidad de exhibir comportamientos intencionales. Entonces, ser sintientes (o poseer conciencia fenoménica) lleva a sostener que los animales no humanos se preocupan por asegurar su bienestar (Dawkins, 2006), o que tienen *intereses* y por lo tanto, merecen respeto (Francione, 1996; Singer & Casal, 1999).

Ahora bien, en la conferencia internacional “De Darwin a Dawkins: la ciencia y las implicaciones de animales sintientes” se dio la resolución de hacer un llamado a las Naciones Unidas, a la Organización de Comercio Mundial, a la Organización Mundial de Sanidad Animal, y a todos sus miembros a unirse al reconocimiento de que los animales sintientes son capaces de sentir sufrimiento; por tanto, el ser humano tiene el deber de preservar su hábitat y ponerle fin a los sistemas agrícolas crueles y a otras prácticas que les causen tal sufrimiento (D’Silva, 2006; Webster, 2006). Debe tomarse en cuenta que en la actualidad la industria pecuaria explota, maltrata y mata a 60 billones de animales no humanos al año para obtener de ellos su carne, leche, huevos y otros derivados, y podría aumentar a 120 billones

para el año 2050 (Compassion in World Farming [CIWF], 2009) si el ser humano no modifica sus patrones de consumo.

De acuerdo con el Comité de Bienestar de los Animales de Granja (FAWC, por su sigla en inglés) (2009), estos animales tienen cinco derechos o libertades básicas. El primero es la “libertad de hambre y sed”, por lo que siempre deben tener acceso a tal líquido y a una dieta que los mantenga saludables. La segunda es la “libertad de malestar”, por lo cual deben ser o estar provistos de un ambiente apropiado. La tercera se refiere a la “libertad de dolor, lesión y enfermedad”, esto significa que se les debe atender mediante la prevención, el diagnóstico rápido y el tratamiento correspondiente si presentaran algún malestar. La cuarta es la “libertad de expresar su conducta normal o natural”, por ello se les debe dar suficiente espacio, proporcionar facilidades y la compañía apropiada de los animales de su propia especie. Por último, está la “libertad de sentir miedo y angustia” lo cual puede lograrse mediante un trato digno que evite cualquier tipo de sufrimiento.

Ahora bien, suponiendo que todos los países dan a los animales no humanos todas las libertades que la FAWC proclama, es una realidad que el concepto de “libertad” es algo que no se lleva a cabo en el sector pecuario (D’Silva, 2006; Monson, 2005; Webster, 2007). Por otra parte, cabe señalar que dentro de esas libertades propuestas, se deja fuera dos muy importantes. La primera de ellas es la libertad a la existencia o derecho a la vida, y la segunda referida a la libertad o derecho a ser respetado, y como consecuencia debe ser libre de la explotación para cualquier objetivo.

Tales derechos o libertades fueron proclamados por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por su sigla en inglés) en la Declaración Universal de los Derechos del Animal en 1978, específicamente en el artículo 1° donde se señala que “Todos los animales nacen iguales ante la vida y tienen los mismos derechos a la existencia”, y en el artículo 2° donde se señala que: a) “Todo animal tiene derecho al respeto”, y b) “El hombre, en tanto que especie animal, no puede atribuirse el derecho de exterminar a los otros animales o de explotarlos violando ese derecho. Tiene la obligación de poner sus conocimientos al servicio de los animales”.

Sin embargo, en esta misma Declaración (UNESCO, 1978) se hace una diferencia entre los animales utilizados para alimentación y los demás animales, la cual es expuesta en



el artículo 9º, donde se señala que es permisible la explotación de los animales no humanos que son considerados como recursos de consumo. Esto, evidentemente es contrario al derecho a la vida proclamado en los primeros artículos, dejando a esos animales no humanos desprovistos de tal libertad. No obstante, de acuerdo con Francione (2000), Herrera (2004) y Regan (2007), todos los animales con capacidad de sentir (entre los que se encuentran los animales no humanos utilizados para alimentación) merecen ser considerados moralmente por el hombre, lo cual significa que deben ser respetados.

1.1.1 Sufrimiento de animales no humanos

Detrás la industria pecuaria hay un cruel proceso por el que pasan todos los animales en cuestión. La productividad masiva impulsa la cría intensiva y en consecuencia, se amenaza la vida y el bienestar de los animales (D'Silva, 2006). Todos los animales utilizados en las granjas industriales viven en condiciones deplorables (Animal Welfare Institute [AWI], 2015; D'Silva, 2006; Mercy For Animals, 2011; Monson, 2005; Webster, 2007). En la mayoría de los casos, viven en jaulas pequeñas que no les permiten acostarse o extenderse (AWI, 2015; D'Silva, 2006; Mercy For Animals, 2011; Human Society International, s.f.a; Marshall, 2013; Monson, 2005; Webster, 2007). Además, hay investigaciones que muestran que son golpeados con barras metálicas, son perforados, pateados, abusados sexualmente y forzados a patadas a entrar al matadero (Igualdad Animal, s.f.a; Mercy For Animals, 2011; Monson, 2005).

Por otra parte, durante el transporte a los mataderos, los animales utilizados son privados de comida, agua y un sitio para dormir (AWI, 2015; Webster, 2007). Las jaulas donde son transportados son muy estrechas y en ellas introducen la mayor cantidad posible de animales no humanos, por lo que les es imposible descansar e incluso, se pisotean unos con otros, o luchan en búsqueda de espacio (AWI, 2015). Durante el transporte, se encuentran bajo climas extremos (de calor y/o frío), están demasiado estresados, e incluso algunos llegan a morir en el transcurso (AWI, 2015).

Particularmente, en el caso de las aves (gallinas, gansos, pavos, etc.), se sabe que éstas son hacinadas dentro de jaulas sucias, donde viven en medio de su excremento y sin poder moverse ni extender sus alas, privándolas de su comportamiento natural (AWI, 2015; D'Silva, 2006; Mercy For Animals, 2011). Se les corta el pico (D'Silva, 2006; Mercy For

Animals, 2011; Stevenson, 1994), y son criadas y drogadas para que crezcan a un ritmo que sus órganos y piernas no soportan (D’Silva, 2006). Esto provoca ataques al corazón, fallas en órganos y deformidades incapacitantes en las piernas (D’Silva, 2006; Mercy For Animals, 2011). El traslado hacia el matadero es violento y regularmente les causa lesiones (Mercy For Animals, 2011). Ya en el matadero son arrojadas al suelo y colgadas de cabeza, sus piernas son introducidas en grilletes metálicos, son sumergidos en agua electrificada para paralizarlas pero a menudo siguen conscientes hasta ser degolladas, inclusive algunas siguen vivas después de esto (Mercy For Animals, 2011).

Mientras tanto, en la producción de huevo, las llamadas “gallinas ponedoras”, son igualmente hacinadas en jaulas (AWI, 2015). A menudo, estas gallinas tienen huesos débiles, y por lo tanto durante el proceso se les rompen (D’Silva, 2006). Además en esta industria, son separadas las hembras de los machos. Estos últimos no se consideran útiles, por lo que son asesinados horas después de haber nacido (Mercy For Animals, 2011). Regularmente, esos pollos son triturados vivos en grandes máquinas o poniéndolos en un bote o en una bolsa para asfixiarlos (Mercy For Animals, 2011).

Por otra parte, los vacunos criados para producir leche o carne son herrados en varias ocasiones y a algunos se les cortan o queman los cuernos sin analgésicos (AWI, 2015; Mercy For Animals, 2011; Myers, 2001a; Stevenson, 1994). Son hacinados en corrales por al menos un año para ser engordados, y durante ese tiempo viven en estrés constante por el confinamiento intensivo (AWI, 2015; D’Silva, 2006). Después, son introducidos en camiones y transportados al matadero. Las hembras pasan su vida en jaulas de gestación sin caminar (D’Silva, 2006; Mercy For Animals, 2011). Además son genéticamente manipuladas, artificialmente inseminadas, y regularmente drogadas para forzarlas a producir aproximadamente de 4 a 12 veces más la cantidad de leche que producirían naturalmente para alimentar a sus terneros (AWI, 2015; D’Silva, 2006). Tal proceso de extracción de leche es agotador y estresante para las vacas, el cual dura de 3 a 4 años (o 3 ciclos de embarazo, parto y lactancia), antes de ser enviadas al matadero (AWI, 2015).

Los terneros son separados de sus madres después de pocos días o semanas de haber nacido (AWI, 2015; D’Silva, 2006). Son enviados a jaulas pequeñas y oscuras donde tienen movimiento restringido, permanecen sin interacción con sus madres u otras vacas, son

alimentados sólo con dieta líquida para mantenerlos anémicos y débiles con el objetivo de obtener carne tierna y pálida útil para la industria de la ternera (AWI, 2015). Transcurridos unos meses, esos terneros son matados para vender su carne. Mientras tanto, a las crías de las cerdas les cortan el rabo, les recortan los dientes con pinzas y los machos son castrados sin anestesia, muchos mueren a consecuencia de mutilaciones fallidas, mientras que otros enferman y son asesinados (Mercy For Animals, 2011; Monson, 2005; Myers, 2001b). Los métodos más utilizados para matar son introduciéndolos en botes de basura asfixiándolos con bióxido de carbono, otros son golpeados contra el suelo en la cabeza, y en algunos casos son colgados en una carretilla o grúa para ser ahorcados hasta morir (Mercy For Animals, 2011).

Los cerdos que son criados para engordar viven aproximadamente de 5 a 6 meses, y en el transcurso de sus vidas son marcados por los trabajadores con barras de metal (Mercy For Animals, 2011). Aunado a ello, viven confinados, bajo estrés por el hacinamiento, y con frecuencia muerden a los cerdos con quienes conviven causándoles lesiones (AWI, 2015). Las cerdas son inseminadas y durante la gestación permanecen confinadas en estaciones donde no pueden moverse con libertad, desarrollan conductas anormales, y sufren problemas en las piernas y piel (AWI, 2015). Entre los métodos empleados para matarlos se encuentran el golpearlos en la cabeza con una barra de acero y posteriormente, son degollados aun estando conscientes (Mercy For Animals, 2011).

Ahora bien, cabe señalar el caso de las granjas de insectos. En el caso de la cría de abejas (apicultura), ya sea de forma casera o industrial, se manipula a este animal para obtener productos destinados al uso humano (p.ej. miel, cera, propóleo, polen, jalea real y veneno) Durante este proceso las abejas son tratadas como los animales no humanos anteriormente mencionados; son sometidas a exámenes rutinarios y manipulación, a regímenes alimenticios artificiales, a tratamiento con medicamento y pesticidas, a manipulación genética, a inseminación artificial, al transporte y sacrificio (Braunstein, s.f.; Myers & Barnard, 2001; Respuestas Veganas, 2006).

Para acelerar la producción, las abejas reina son seleccionadas por el apicultor, inseminadas artificialmente y sacrificadas cada dos años aproximadamente ya que su capacidad de producción de huevos disminuye, haciendo a la colmena improductiva y no rentable (Respuestas Veganas, 2006). Otra amenaza para las abejas tiene lugar cuando el

apicultor manipula los panales, puesto que durante ese proceso muchas abejas mueren aplastadas (Respuestas Veganas, 2006). Además, las colmenas son rociadas con humo para calmar a las abejas y facilitar su manipulación (Respuestas Veganas, 2006). Esto además implica el uso de químicos como insecticidas y herbicidas que afectan la salud de las abejas, a otros organismos y al ecosistema en general.

Lamentablemente, no sólo las abejas han sido blanco del ser humano. En la actualidad, existen granjas para la cría de gran variedad de insectos entre los que se encuentran grillos, hormigas, saltamontes, termitas, escarabajos y orugas (Myers & Barnard, 2001). Estas especies son utilizadas para diferentes objetivos en muchos países (p.ej. comida, control biológico, etc.) y su demanda también ha dado pie a la cría en laboratorios (Myers & Barnard, 2001). Por tanto, como en el caso de las abejas, esto ocasiona un daño directo a los animales explotados, y un desequilibrio en los ecosistemas al reducir la biodiversidad y al introducir especies invasoras cuando son utilizados para controlar plagas.

Además del sufrimiento que es causado a los animales no humanos mencionados en este capítulo, las industrias de cría intensiva para la obtención de diversos productos derivados de ellos tienen gran parte de la responsabilidad en el cambio climático, la contaminación atmosférica, la degradación de las tierras, la escasez y contaminación del agua, y en la reducción de la biodiversidad (Marlow et al., 2009; Reznickova, 2010; Steinfeld et al., 2009; Pérez, 1988). Esto se debe a que durante todo el proceso de elaboración de cada producto se utilizan y generan materiales y sustancias residuales que tienen efectos negativos en el aire, el agua, el suelo y en la vida de diferentes organismos (Schwarzera, Witta & Zommers, 2012; Steinfeld et al., 2009). En los siguientes párrafos se hará una revisión general de las repercusiones que tiene la cría intensiva de animales no humanos en el ambiente físico natural.

1.1.2 Daños al ambiente

Existe gran evidencia de que el sector ganadero genera más gases de efecto invernadero (GEI) en comparación con aquellos emitidos por el sector del transporte (Andersen & Kuhn, 2014; González, Frostell & Carlsson-Kanyama, 2011; Scarborough et al., 2014; Steinfeld et al., 2009), lo cual contribuye en gran medida al cambio climático. De acuerdo con la Organización no gubernamental Compasión en la Cría Mundial (CIWF, 2009), la industria

ganadera es responsable del 18% de la emisión de tales gases, mientras que el transporte es responsable del 14%. El sector pecuario tiene un bajo impacto en la emisión de Carbono (C) de manera directa; sin embargo, la liberación indirecta del mismo es mucho mayor debido a la quema de combustibles fósiles para producir fertilizantes minerales destinados a la producción del pienso, también por la liberación del metano proveniente de la descomposición de los fertilizantes y del estiércol, por la degradación de la tierra, y por el uso de combustibles fósiles en la producción y transporte de los productos elaborados y refrigerados (Steinfeld et al., 2009).

Asimismo, se advierte que la industria pecuaria contribuye a la contaminación atmosférica debido a que los desechos de los animales no humanos emiten gases que inciden en el cambio climático y tienen un mayor potencial de calentamiento de la atmósfera (Andersen & Kuhn, 2014; Steinfeld et al., 2009). El sector pecuario emite el 37% del metano (CH₄) antropógeno, el cual proviene en su mayor parte del proceso de fermentación ocurrido en la digestión entérica de los rumiantes (bovinos, ovinos y caprinos) y tiene un potencial de calentamiento global (PCG) 23 veces mayor que el del dióxido de carbono (CO₂), y el 65% del óxido nitroso (N₂O) antropógeno, cuyo PCG es 296 veces mayor que el del CO₂, en su mayor parte proveniente del estiércol (CIWF, 2009; Steinfeld et al., 2009). De igual manera, se afirma que la ganadería es responsable de casi las dos terceras partes (64%) de las emisiones antropógenas de amonio; las cuales contribuyen significativamente a la contaminación de agua, aire y suelo, a la lluvia ácida, a la acidificación de los ecosistemas y al daño de la capa de ozono (CIWF, 2009; Steinfeld et al., 2009).

En lo referente a la escasez y contaminación del agua se señala que el sector pecuario es pieza clave en el incremento del uso de ésta (Andersen & Kuhn, 2014; Hoekstra, 2012; Steinfeld et al., 2009) y en su contaminación (Steinfeld et al., 2009). Este sector es el principal consumidor de agua ya que es primordial para satisfacer las necesidades de la industria en su conjunto: desde la producción de piensos, pasando por el sacrificio y obtención de la carne y otros productos, hasta el suministro de los mismos (Andersen & Kuhn, 2014; CIWF, 2009; Hoekstra, 2012; Steinfeld et al., 2009). Por ejemplo, la “huella hídrica” de esta industria es que para la producción de 1 kg de carne de res se requieren más de 15,500 litros de agua (CIWF, 2009). Se conjetura que el incremento de la escasez del agua

tendrá origen por el uso doméstico, industrial y pecuario; este último aumentará más del 50% (Steinfeld et al., 2009). Por otra parte, se señala que la ganadería es la mayor fuente de contaminación del agua ya que vierte residuos sólidos y líquidos (como nutrientes, materia orgánica, patógenos y residuos farmacológicos) a los ríos, lagos y aguas costeras (Steinfeld et al., 2009). Esto contribuye a la eutrofización¹, a la degradación de los arrecifes de coral y a otros muchos problemas que perjudican a los ecosistemas (Steinfeld et al., 2009).

Las principales fuentes de contaminación provienen de los restos de los animales no humanos, antibióticos y hormonas, productos químicos usados en las curtiembres, fertilizantes y plaguicidas usados en los cultivos forrajeros y sedimentos de pastizales erosionados (Steinfeld et al., 2009). Aunque no se dispone de cifras mundiales, se estima que en los Estados Unidos de América, la producción pecuaria es responsable del 55% de la erosión y sedimentación, el 37% del uso de plaguicidas, el 50% del uso de antibióticos y un tercio de las descargas de nitrógeno y fósforo en los recursos de agua dulce (Steinfeld et al., 2009). La ganadería también afecta la recarga de los acuíferos en tanto que influye en los procesos de compactación del suelo, reducción de la infiltración, degradación de los márgenes de los cursos de agua, desecamiento de llanuras inundadas y disminución de los niveles freáticos (Steinfeld et al., 2009).

Por otra parte, la producción pecuaria es una de las principales causas de la degradación del suelo debido a la expansión de los pastizales y la superficie destinada a la producción de forrajes (Andersen & Kuhn, 2014; Steinfeld et al., 2009). En la actualidad, el sector pecuario ocupa una superficie de más de 3 900 millones de hectáreas, que equivale al 30% de la superficie de las tierras del planeta (Steinfeld et al., 2009). De tales hectáreas, 500 millones son destinadas al cultivo intensivo, 1 400 millones a pastos con productividad relativamente alta y las 2 000 millones de hectáreas restantes son pastizales extensivos (Steinfeld et al., 2009). La tercera parte de la tierra fértil para el cultivo está destinada a la producción de piensos para los animales no humanos criados en la industria pecuaria (CIWF, 2009). Además el 90% o más de las semillas de soya del mundo y el 60% de maíz y cebada

¹ Proceso natural y/o antropogénico que consiste en el enriquecimiento de las aguas con nutrientes, a un ritmo tal que no puede ser compensado por la mineralización total, de manera que la descomposición del exceso de materia orgánica produce una disminución del oxígeno en las aguas profundas.

se utilizan para la alimentación de los animales no humanos utilizados en las actividades de ganado (CIWF, 2009).

La expansión de territorio y destrucción de bosques se realiza principalmente para convertirlos en zonas de pastoreo y de cultivo intensivo para el alimento de los animales no humanos utilizados en granjas, y esto a su vez, es otra fuente emisora de gases de efecto invernadero (Steinfeld et al., 2009). Además, la expansión de territorio implica la destrucción o modificación de los ecosistemas que son el hábitat de diversas especies animales y vegetales (Steinfeld et al., 2009). Asimismo, la degradación de los pastos ocasiona la erosión del suelo y de la vegetación, liberación de carbono procedente de la materia orgánica en descomposición, pérdida de biodiversidad por transformación de hábitats y la alteración de los ciclos del agua (Steinfeld et al., 2009). Al incrementar la deforestación, incrementa también las escorrentías y reduce los cursos de agua durante la estación seca (Steinfeld et al., 2009).

Otro aspecto relevante es que esta industria está invadiendo espacios urbanos y periurbanos con el objetivo de acercarse a los consumidores, a las áreas donde se produce el pienso o a zonas cercanas al centro de transporte o venta de los productos en cuestión (Steinfeld et al., 2009). Todo ello con el objetivo de disminuir los costos del transporte, agua, energía y otros servicios. Debido a tales cambios en la distribución geográfica de la industria, ésta comienza a competir de forma más directa e intensa por tierras, agua y otros elementos de la naturaleza (Steinfeld et al., 2009).

Respecto a las amenazas hacia la biodiversidad se señala que el sector pecuario puede ser el principal responsable de la pérdida de otras especies animales no humanas dado que este sector tiene un alto impacto sobre los ecosistemas a consecuencia principalmente de la deforestación, la degradación del suelo, la contaminación, el cambio climático, la explotación de animales marinos, la sedimentación de zonas costeras y la prolongación de especies invasivas exóticas (Andersen & Kuhn, 2014; CIFW, 2009; Steinfeld et al., 2009). Por tanto, las tres dimensiones de la biodiversidad (genes, especies y ecosistemas) se ven afectadas ya que se encuentran interconectadas (Steinfeld et al., 2009). Un ejemplo de ello son las pérdidas debidas a la contaminación, ya que este sector tiene un impacto directo en áreas naturales

como humedales o manglares, lo cual conduce a la pérdida de biodiversidad (Steinfeld et al., 2009).

Se sabe que la ganadería constituye cerca del 20% del total de la biomasa animal terrestre y el 30% del territorio que ocupa anteriormente estuvo habitado por fauna silvestre (Steinfeld et al., 2009). Debido a la pérdida de hábitats y al cambio climático, se estima que la pérdida de biodiversidad continúe progresando de forma acelerada. Actualmente, se sabe que muchas especies animales no-humanas están desapareciendo a un ritmo de 100 a 1000 veces superior a las tasas registradas en toda la historia del planeta (Millenium Ecosystem Assesment, 2005). Asimismo, se advierte que una tercera parte de los anfibios, una quinta parte de los mamíferos y una octava parte de las aves están en peligro de extinción, sin contar aquellas especies que no se encuentran clasificadas (Steinfeld et al., 2009).

Aunado a ello, es necesario añadir que los conflictos por los elementos naturales que se requieren para la industria pecuaria suponen una amenaza para diversas especies de predadores salvajes y para las áreas protegidas cercanas a los terrenos de pastoreo (Steinfeld et al., 2009). Para 306 de las 825 eco regiones terrestres identificadas por el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), el sector pecuario es actualmente una amenaza; aunado a ello la Conservación Internacional ha identificado 35 lugares críticos por lo que a la biodiversidad se refiere en todo el mundo (Steinfeld et al., 2009). Estos lugares se caracterizan por poseer niveles excepcionalmente elevados de endemismo vegetal y serios niveles de pérdida de hábitats y 23 de ellos están afectados por la producción ganadera (Steinfeld et al., 2009). Asimismo, de acuerdo con la Lista Roja de Especies Amenazadas de la Unión Mundial para la Naturaleza (UICN) (Baillie, Hilton-Taylos & Stuarts, 2004), la mayoría de las especies animales no-humanas amenazadas en el mundo se ven sometidas a pérdidas de hábitats debido a la actividad ganadera.

1.2 Industria pesquera y acuícola

En este apartado toca el turno de la exposición sobre la industria que utiliza animales no humanos que habitan en el mar, ríos o lagos para elaborar con ellos alimento. No sólo los peces son utilizados con dicho fin, también son blanco otras especies marinas como los moluscos, crustáceos, cetáceos, entre otras. Además de ser común y aceptado socialmente el consumo de las especies animales no-humanas mencionadas, regularmente los miembros

pertenecientes a éstas no son considerados como individuos con la capacidad de sentir dolor. Sin embargo, algunos estudios muestran evidencia que sugiere tal capacidad en peces (Brown, 2014; Cardona, 2013; Chandroo, Duncan & Moccia, 2004; Mercy For Animals, 2011; Harper & Wolf, 2009; Sneddon, 2009; Volpato, 2009), moluscos (Cardona, 2013; Chandroo et al., 2004; Crook & Walters, 2011), cetáceos y otras (Cardona, 2013; Chandroo et al., 2004). Por tanto, al ser individuos capaces de sentir y con intereses propios, también merecen consideración moral por el ser humano (Brown, 2014).

1.2.1 Sufrimiento de animales marinos

Obtener beneficios para el ser humano a expensas de animales marinos, ya sea por pesca o cría, implica un daño directo hacia ellos. En primera instancia, es evidente que se les priva de su derecho a la vida y a la libertad. La pesca implica capturar especies del medio silvestre, para consumo directo o criarlos en tanques o jaulas (FAO, 2004). Durante ésta, los peces experimentan descompresión muy dolorosa, y el cambio extremo de presión ocasiona que sus ojos se salgan (Mercy For Animals, 2011).

Los animales no humanos que serán objeto de consumo directo son arrojados a los barcos, algunos de ellos siguen vivos y agonizan por asfixia o son aplastados hasta la muerte (Mercy For Animals, 2011). Otros más permanecerán vivos fuera del agua hasta llegar al matadero (Mercy For Animals, 2011). Por otra parte, los seleccionados para ir a cautiverio son hacinados en estanques pequeños y sucios (Mercy For Animals, 2011; FAO, s.f.), y algunos son privados de alimento para obtener una mejor cosecha total (FAO, 2004). Cuando tienen el peso comercial son enviados al matadero, donde son asfixiados o degollados (Mercy For Animals, 2011).

1.2.2 Repercusiones ambientales

La actividad pesquera puede producir cambios en la estructura de los ecosistemas marinos, pérdida de biodiversidad y contaminación del océano (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, s.f.). Esto se debe a la pesca por sí misma, por las afectaciones de las especies que coexisten con los animales no humanos que son el objetivo de la industria, y/o por la pérdida o abandono de equipo utilizado (SEMARNAT, s.f.). Cualquiera que sea el caso, es indudable que esta actividad tiene repercusiones no sólo en el

ecosistema marino, sino en cualquier zona que incluso se encuentre fuera del agua debido a que el océano juega un papel muy importante en el adecuado funcionamiento de todo el planeta (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, s.f.; SEMARNAT, s.f.).

La captura de peces reduce la abundancia de especies y cuando su demanda aumenta surge la sobrepesca, la cual puede tener repercusiones sociales, económicas y ecológicamente relevantes (SEMARNAT, s.f.). La sobrepesca ocasiona la disminución de especies necesarias para otros organismos acuíferos, lo cual tendrá un efecto cascada en el ecosistema (SEMARNAT, s.f.). Por otra parte, la remoción de depredadores finales (como mamíferos, atunes o tiburones) puede liberar gran cantidad de las que serían sus presas (SEMARNAT, s.f.). Por tanto, al reducir la abundancia de depredadores, las pesquerías modifican la cadena trófica y los flujos de biomasa y energía a través del ecosistema (SEMARNAT, s.f.).

Otra cuestión importante es la extracción poco selectiva que conlleva la actividad pesquera. Durante la pesca se extraen otras especies que no son consideradas por el hombre como útiles para su comercialización y que son devueltas muertas al mar (FAO, 2004; Mercy For Animals, 2011); lo cual, además de ser amenaza para esas especies capturadas “accidentalmente”, puede propagar parásitos (SEMARNAT, s.f.). También hay captura incidental de animales no humanos en riesgo como tiburones, cetáceos y tortugas, los cuales son desechados junto a los restos del procesamiento de los peces en los barcos (SEMARNAT, s.f.). Las consecuencias de tal situación sobre el ecosistema son el incremento de alimento para especies carroñeras, acumulación de materia orgánica y la disminución de la concentración de oxígeno disponible en el ambiente del fondo marino (SEMARNAT, s.f.).

Por otra parte, la muerte de diversas especies a causa de equipos de pesca perdidos o abandonados también significa un problema (SEMARNAT, s.f.). El impacto sobre el hábitat depende del equipo utilizado para las actividades de la pesca, la frecuencia de arrastre y el tipo de sedimento (SEMARNAT, s.f.). Los fondos suaves pueden sufrir daños limitados aun siendo explotados por equipos pesados. Contrariamente, los hábitats duros, estables y muy estructurados, como arrecifes y pastizales marinos se dañan fácilmente (SEMARNAT, s.f.). Frecuentemente, las redes de arrastre en los ecosistemas marinos de profundidad alteran el fondo oceánico cubierto principalmente por corales, esponjas y otras especies que

proporcionan la estructura básica de esos ecosistemas (SEMARNAT, s.f.). Otras prácticas de la pesca pueden causar daños inmediatos y permanentes, como es el caso de empleo de dinamita o cianuros (SEMARNAT, s.f.).

El consumo de peces es algo socialmente aceptado, y no sólo se explota a estos animales para el consumo propiamente del ser humano, también es utilizado por la industria pecuaria para la elaboración de harinas de pescado que servirá para la alimentación de los animales no humanos utilizados como ganado. De acuerdo con Steinfeld et al. (2009), se requiere 45 kg de pescado húmedo para producir sólo 1 kg de aceite de pescado y de harina de pescado seca. Por tal motivo, se necesita una captura oceánica anual de 20 a 25 millones de toneladas de pescado para la elaboración de piensos, además de 4 millones de toneladas de residuos de pescados destinados al consumo humano (IFFO, 2006, como se citó en Steinfeld et al., 2009).

Debido al aumento de la demanda de la harina de pescado, el comercio ilegal ha aumentado en muchas áreas (PNUMA, 2003, como se citó en Steinfeld et al., 2009), lo cual ha ocasionado la disminución de las especies marinas utilizadas. Por tal razón, las flotas pesqueras buscan el recurso a distancias más lejanas de los puertos, fuera de la plataforma continental y dentro de aguas más profundas (Pauly & Watson, 2003, como se citó en Steinfeld et al., 2009). De igual manera, la disminución de especies marinas en su hábitat natural da lugar a la acuicultura, la cual también repercute al ambiente.

La acuicultura consiste en la producción de plantas o animales acuáticos en sistemas controlados donde su crecimiento y manejo es controlado por el hombre (SEMARNAT, s.f.). Para esta actividad se implementan granjas o piscifactorías, de donde proviene más del 50% de las especies marinas que se consumen en el mundo (Comisión Europea, 2015). Las piscifactorías son estanques, piscinas o tanques donde se concentran muchas especies marinas para su comercialización. Las hay en tierra o cerca a las costas, donde los peces viven confinados en redes o jaulas de malla (SEMARNAT, s.f.). En estos lugares se crían peces, moluscos y crustáceos principalmente, pero también otras especies aunque en menor cantidad (SEMARNAT, s.f.).

La construcción de los estanques cerca de ríos, lagunas y estuarios genera daños directos en ecosistemas costeros debido a que se altera el flujo natural del agua

(SEMARNAT, s.f.). De forma indirecta también hay consecuencias, como el cambio de salinidad del suelo y de los depósitos de agua dulce, la alteración de la carga de sedimentos en sistemas acuáticos adyacentes, cambios en los patrones de sedimentación litoral y afectación de arrecifes de coral (SEMARNAT, s.f.). Por otra parte, los desechos derivados de la acuicultura son otro problema, sobre todo en la producción masiva. Entre los residuos se encuentran desechos sólidos, materia fecal, alimento, medicamentos y otros químicos que son vertidos a los cursos de agua, lo cual repercute gravemente de la misma forma que lo hacen los desechos provenientes de la industria pecuaria (Buschmann, 2001; SEMARNAT, s.f.).

Las repercusiones ambientales de la acuicultura son similares a las producidas por el sector ganadero. En primer lugar, porque afecta directamente a las poblaciones de los animales no humanos capturados ya que son extraídos de su hábitat, lo cual a su vez genera daños indirectos ocasionados por las redes e infraestructura que se utiliza para la colecta. Este proceso también pone en riesgo a otras especies que coexisten en el hábitat de los animales no humanos que son el objetivo de las industrias, puesto que son capturadas “accidentalmente”. Lo mismo sucede mientras se bombea el agua que se utilizará para los estanques. Por otra parte, la acuicultura trae consigo plagas de algas que pueden ocasionar grandes desequilibrios entre las especies de los ecosistemas locales (Conway & RaLonde, 2001).

1.3 Industria peletera y curtidora

El sector pecuario también se ve implicado en la explotación de animales no humanos para obtener de ellos su piel y convertirla en diversos artículos. Sin embargo es importante abordar el tema por separado debido a que todo el proceso para obtener la piel como producto final constituye diversas fuentes contaminantes que no fueron mencionadas en la sección anterior. Por otra parte, cabe señalar la importancia de abordar a la industria peletera, la cual utiliza piel de especies animales no-humanas diferentes a las utilizadas en el sector ganadero.

Primeramente, debe definirse lo que se entenderá como piel y cuero. De acuerdo con Vera y Ceirano (s.f.), la *piel* es el tegumento extendido sobre todo el cuerpo del animal (no humano), mientras que el cuero es la piel procesada en el curtido y preparada para diferentes usos. Sin embargo, en la jerga industrial y comercial los términos son utilizados de forma

distinta. En estos sectores suele llamarse *cuero* a la piel curtida sin pelaje, y le llaman *piel* a aquellos materiales curtidos que conservan el pelaje natural. Estas últimas son las llamadas pieles de peletería.

En la actualidad, cada vez es más común encontrar artículos de cuero y piel de animales no humanos. Pueden fabricarse desde prendas para vestir (p.ej. zapatos, chamarras, etc.) y accesorios (p.ej. correas de reloj, artículos de viaje, bolsos, carteras, etc.), hasta otro tipo de productos (p.ej. tapicerías para automóviles y muebles) (Osinsky, 2001). Sin embargo, poco se reflexiona sobre la explotación y el sufrimiento animal que existe detrás del proceso, la matanza, y la contribución de este sector a la destrucción del ambiente físico natural.

1.3.1 Sufrimiento de animales no humanos en las granjas peleteras

Los cueros y pieles son en su mayoría provenientes de los mataderos de la industria ganadera, sin embargo hay otros que proceden de la caza o granjas peleteras. Los animales no humanos que principalmente son utilizados y que provienen del sector pecuario son la vaca, el cerdo, el cordero, el caballo y la oveja (Osinsky, 2001). Entre los animales que son atrapados de su hábitat natural se encuentran los coyotes, zorros, lobos, mapaches, hámsters, ardillas, martas, tejones, focas (Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales [FAADA], s.f.), cebras, bisontes, búfalos de agua, jabalíes, venados, canguros, elefantes, avestruces, tiburones, morsas, ranas, cocodrilos, lagartijas y víboras (Acción Liberación Animal [ALA], 2011a). Mientras tanto, otros animales no humanos son criados en granjas como es el caso de los visones, zorros árticos y rojos, perros mapache, martas cibelinas, coipús, chinchillas, conejos (FADA, 2015), lagartos y cocodrilos (ALA, 2011a).

En la actualidad, hay mucha controversia por el uso de ciertas pieles, ya sea porque los animales no humanos de quienes provienen están en peligro de extinción o porque son considerados como animales domésticos (como en el caso de piel de perros y gatos). Sin embargo, aún es aceptado socialmente el uso de piel de animales no humanos utilizados en la industria pecuaria. Cabe señalar que cualquier animal explotado para este fin pasa por el mismo brutal procedimiento. En la sección anterior ya se ha hecho mención del sufrimiento que les es causado a los animales no humanos utilizados en la industria pecuaria. No conforme con eso, cuando se considera que los animales utilizados ya no son productivos,

éstos son sacrificados o enviados hacia la industria curtidora donde sufren más maltrato y finalmente son sacrificados.

Una situación similar pasan los demás animales que son criados en granjas de donde proviene el 85% de las pieles (FAADA, s.f.; Igualdad Animal, s.f.b). En estos lugares los animales no humanos sufren hacinamiento, castración sin anestesia, amputación de algunas partes de su cuerpo, trato cruel durante su transporte, y son despellejados vivos o semiconscientes (porque se cree que eso hace más flexible el cuero terminado) (ALA, 2011a; AnimaNaturalis, s.f.a; FAADA, s.f.). El hacinamiento intensivo imposibilita actividades naturales para los animales como correr, nadar, escalar, cavar o recorrer grandes distancias (AnimaNaturalis, s.f.a; FAADA, s.f.). Debido a esto, los animales utilizados muestran signos de estrés y comportamientos repetitivos y obsesivos sin finalidad aparente (como morder su cola y los barrotes de la jaula), se muestran agresivos entre ellos y se mueven de un lado a otro (AnimaNaturalis, s.f.a; FAADA, s.f.; Igualdad Animal, s.f.b).

Además de ello, los peleteros utilizan hormonas y manipulan el ambiente en las granjas para acelerar la cría, debido a que muchos de los animales utilizados no se reproducen naturalmente en condiciones de explotación; en este caso, ellos son sometidos a inseminaciones artificiales (FAADA, s.f.). Asimismo, se crían endogámicamente para seleccionar características concretas (como colores zafiro o pastel), lo cual conlleva graves anomalías en el organismo del animal en cuestión (FAADA, s.f.). Finalmente, los animales utilizados en las granjas peleteras usualmente son asesinados con gases o son electrocutados por vía bucal, anal o vaginal (FAADA, s.f.). Muchas veces son despellejados aun estando con vida y el resto de sus cuerpos son vendidos a la industria de alimento para perros y gatos, o para la fabricación de abono (AnimaNaturalis, s.f.a).

Por otra parte, cada año se cazan millones de animales no humanos para el mismo fin. Para ello se utilizan trampas que destrozan los huesos, cortan tendones, rasgan las pieles y/o rompen los nervios de los animales no humanos (FAADA, s.f.). Muchos de ellos luchan por escapar mordiendo las trampas de hierro y de esa forma se quedan sin dientes y se hieren la mandíbula (FAADA, s.f.). Algunos otros llegan a roerse y desgarrarse las patas durante días para intentar liberarse (FAADA, s.f.). Otros tantos mueren de deshidratación, desangrados,

por gangrena, hipotermia o son comidos por depredadores (FAADA, s.f.), lo cual sucede debido a que pasan días para que los tramperos vayan en busca de los animales capturados.

Si los animales no humanos siguen vivos cuando los recogen, el trampero se encarga de matarlos intentando no dañar la piel (FAADA, s.f.). Para ello, suelen partirles el cuello o la columna, golpearles la cabeza, pisotearles el pecho, la caja torácica o el cuello, asfixiarlos lentamente, ahogarlos, etc. (FAADA, s.f.). Estos métodos no garantizan la muerte inmediata y regularmente los animales no humanos son despellejados vivos (FAADA, s.f.; Monson, 2005). Cabe señalar que las trampas utilizadas ponen en riesgo a muchos más animales no humanos; ya que se estima que por cada animal deseado por la industria, se atrapan 10 animales no humanos accidentalmente (FAADA, s.f.). Entre ellos se encuentran águilas, patos y ardillas (FAADA, s.f.). En consecuencia el declive de numerosas especies e incluso la extinción y exterminación de otras va en aumento (FAADA, s.f.).

Por otra parte, la fabricación de productos con piel de animales no humanos también genera desperdicio energético y de alimento. De acuerdo con la Coordinadora de Organizaciones de Defensa Animal (CODA) (s.f.), se necesitan toneladas de alimento (harina de pescado, proteínas vegetales, cereales, etc.) para conseguir el crecimiento del animal que será utilizado; por ejemplo, para realizar un abrigo de visones se requieren 3 toneladas de alimento y 1 tonelada para elaborar un abrigo de zorro. Por tanto, si esas cantidades se multiplican por 30 millones de visones que cada año son criados en granjas, resulta que al año se emplean 1 millón 650 mil toneladas de alimento (CODA, s.f.).

Se estima que la industria peletera cobra anualmente la vida de 20 millones de animales salvajes cazados con trampas y de 40 millones de animales criados en granjas (AnimaNaturalis, s.f.a; Paez, 2014; Igualdad Animal, s.f.b), lo que en conjunto con el comercio y la caza ilegal, han provocado que muchos animales no humanos estén en peligro de extinción (Páez, 2014). Por otra parte, cabe señalar el papel de la industria del curtido, proceso por el que toda piel debe pasar para adquirir las características que el mercado requiere. Este subsector gasta grandes cantidades de agua y contribuye a la contaminación, tanto del aire como del suelo, lo cual inevitablemente afecta al ecosistema, a quienes son parte de éste, y a la población cercana a la industria (García, 2008).

1.3.2 El proceso de curtido y sus repercusiones ambientales

El proceso de curtido consiste en reforzar la estructura proteica de la piel del animal no humano, con el objetivo de hacerla más firme y gruesa (Baker, 2001). Para lograrlo, la elaboración se divide en cuatro fases: 1) *ribera* o preparación del cuero para el curtido, en la que se hace limpieza de la piel que se recibe como materia prima, para su conservación se utiliza cloruro de sodio (NaCl), asimismo durante esta etapa se eliminan todos los componentes de la piel que no se requieren (sales de sodio, pelo y material proteínico) (Lillo et al., 1999); 2) *curtido*, donde se utilizan materiales vegetales o sales inorgánicas de cromo (Cr) para lograr que la piel no se pudra y sea resistente a cambios de temperatura y humedad (Lillo et al., 1999); 3) *recurtido*, en la que se lleva a cabo el teñido y engrase para conseguir que el cuero adquiera suavidad, color y otras características necesarias para fabricar artículos comerciales (Lillo et al., 1999); y 4) *acabado*, donde se le da al cuero las características específicas que el mercado impone a cada tipo de producto (p. ej. grabado, color y tacto) (Lillo et al., 1999).

Todo el proceso mencionado requiere el uso de una gran cantidad de agua que variará en función de la tecnología utilizada. Sin embargo, se calcula que aproximadamente se utiliza un 0.008% de agua a escala mundial, ya sea con tecnología convencional o avanzada (Steinfeld et al., 2009). Por otra parte, los químicos utilizados y los desechos generados en el tratamiento y procesado de pieles son otro de los principales problemas ambientales que genera esta industria. Desde el inicio, e incluso previo al curtido, como la limpieza y acondicionamiento de las pieles, se produce el mayor porcentaje de carga contaminante en los efluentes² (Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales [SEMARNAT], 2010; Steinfeld et al., 2009).

Dentro de los residuos que se vierte en el agua se encuentra el estiércol, sangre, preservativos químicos y agentes químicos utilizados para disolver pelos y la dermis (Spiegel, 2001; Steinfeld et al., 2009), los cuales son poco biodegradables, persistentes

² Término empleado para nombrar a las aguas servidas con desechos sólidos, líquidos o gaseosos que son emitidos por viviendas y/o industrias, generalmente a los cursos de agua; o que se incorporan a estas por el escurrimiento de terrenos causado por las lluvias.

(Huerta, 2011) y algunos de ellos han sido clasificados por la OMS como sustancias cancerígenas (Helmer, 2001, como se citó en Huerta, 2011). Este fenómeno repercute evidentemente en la calidad del agua, y en consecuencia, también tiene un impacto negativo en los ecosistemas locales, en los cuales habitan peces y otras especies (Steinfeld et al., 2009).

El tratamiento y procesado de pieles también contribuye a la contaminación atmosférica. La contribución de este sector corresponde a tres grupos: 1) olores, 2) vapores de disolventes de las operaciones de acabado, y 3) emisiones de gas de la incineración de los residuos (Spiegel, 2001). Por otra parte, las emisiones de sulfuro provenientes del pelambre y aguas residuales, emisiones de amoníaco y vapores de solventes que provienen del desencalado y de la etapa de acabado, y las carnazas y grasas de descarnado son otras fuentes importantes en la producción de olores (Universidad Nacional del Nordeste [UNNE], 2002) y contaminación del aire (Baker, 2001).

1.3.3 Otros animales no humanos usados para indumentaria y sus consecuencias ambientales

La explotación de animales no humanos para utilizar su piel o pelaje no se limita a los ya mencionados. También la obtención de lana supone maltrato y muerte de ovejas y otras especies (ALA, 2011b; AnimaNaturalis, s.f.b). La lana es el nombre que se le da a aquellas fibras suaves y rizadas, y es uno de los materiales textiles más utilizados en el mundo (AnimaNaturalis, s.f.b). No toda la lana proviene de ovejas, suelen emplearse otros animales no humanos para este fin. Aproximadamente, el 40% se obtiene de ovejas merinas, un 43% de variedades cruzadas, y el 17% restante procede de variedades especiales de ovejas y otros animales como el camello, la alpaca, las cabras de Angora, Cachemira y Mohair, la llama, la vicuña, el yak y el guanaco (AnimaNaturalis, s.f.b.; Igualdad Animal, s.f.c).

La industria de la lana busca utilizar ovejas con la piel extremadamente arrugada porque éstas tienen más lana. Australia es el principal país productor y exportador de lana en el mundo, y es donde la excesiva cantidad de arrugas provoca mayor sudoración y mayor riesgo de contraer *miasis* (AnimaNaturalis, s.f.b). Ésta es una infección en la piel causada por las larvas de una mosca que deposita sus huevos en las arrugas de la piel sudorosa de las ovejas (AnimaNaturalis, s.f.b). Para combatir tal infección, los ganaderos mutilan a la oveja con una técnica llamada *mulesing*, que es un corte en la zona que rodea el ano (AnimaNaturalis, s.f.b). Esto se realiza sin anestesia y tiene el objetivo de que las moscas

depositen sus huevos en la zona mutilada y no perjudique el resto de la lana (AnimaNaturalis, s.f.b; ALA, 2011b).

Sin la intervención humana, las ovejas producirían sólo la suficiente lana para protegerse de las inclemencias del tiempo (AnimaNaturalis, s.f.b). Sin embargo, debido al manejo de las características genéticas deseadas comercialmente, se ha convertido a estos animales en máquinas para producir lana (AnimaNaturalis, s.f.b). Cuando esto deja de suceder, las ovejas son vendidas a mataderos; donde además, durante el transporte permanecen hacinadas y con escasa comida y agua (AnimaNaturalis, s.f.b). Muchas ovejas enferman o mueren durante el proceso, las restantes quedan heridas o enfermas y son procesadas vivas o lanzadas por la borda al océano (AnimaNaturalis, s.f.b).

Además de los daños hacia los animales mencionados, es importante señalar que la industria de la lana afecta al ambiente natural de la misma forma en que lo hace la industria pecuaria (AnimaNaturalis, s.f.b). Es decir, contribuye al cambio climático, causa daños en las tierras, contamina el agua y causa daños a otras especies que son consideradas amenazas para las ovejas (como es el caso de los coyotes), o incluso algunas que son consideradas plaga se utilizan como alimento para ellas (como es el caso de los canguros). La lana, al ser una fibra natural cruda, requiere ser limpiada antes de entrar en la cadena de producción de telas (Greenpeace, 2005). Esta fibra lleva un proceso más intenso debido al gran porcentaje de impurezas que contiene entre las que se encuentra la grasa (lanolina), suarda, polvo y grandes cantidades de pesticidas (Greenpeace, 2005).

Para eliminar las impurezas de la lana, ésta se desengrasa mediante un proceso que consume mucha energía y requiere grandes cantidades de agua caliente (entre 10 y 15 litros de agua por kilogramo de lana) con detergentes y aditivos (Greenpeace, 2005). La lanolina suele ser recuperada para usarla como materia prima para la industria cosmética. Sin embargo, para su uso se le deben extraer las grandes cantidades de pesticidas que aún contiene (Greenpeace, 2005). Para ello se utilizan más disolventes que regularmente son reintroducidos al ambiente (Greenpeace, 2005).

Por último, cabe mencionar otros animales no humanos que han sido blanco de la explotación por parte del hombre. El primero de ellos es el ganso, ya que su plumaje frecuentemente es utilizado para el relleno de diversos artículos y su carne es consumida

como platillo. Los gansos son desplumados varias veces durante su corta vida (AnimaNaturalis, s.f.c). Después de su último desplume son asesinados para el consumo de su carne (AnimaNaturalis, s.f.c). El segundo animal es el gusano *Bombyx mori*, conocido como gusano de seda y es el más utilizado para la producción de piezas con tal material. Para acelerar la producción de seda, los sericultores dan alimento artificial a los gusanos, son criados en bandejas y con calefacción artificial (Myers & Barnard, 2001).

Unas semanas antes de convertirse en mariposa, el gusano teje un hilo de seda de aproximadamente 1500 metros de largo para elaborar su capullo. Naturalmente, la polilla masticaría ese hilo para poder salir y completar la metamorfosis, pero el hilo en tales condiciones perdería su valor (ALA, 2011c). Por tal motivo las pupas son matadas al décimo día de haber finalizado el capullo. Esto se logra sumergiéndolas en agua hirviendo, empleando vapor o secándolas en un horno; posteriormente, se extraen los restos del insecto hervido de la larva y se utiliza la seda (ALA, 2011c).

Hay quienes afirman que por el hecho de ser un insecto no merece importancia. Sin embargo, pese al poco conocimiento que el ser humano posee sobre ellos y mientras las investigaciones continúan, se sugiere que los humanos procuren más a los seres invertebrados (Elwood, 2011). Ahora bien, toda la información acerca del sufrimiento causado a los demás animales, y sobre las repercusiones negativas al ambiente físico natural como resultado de todas las industrias mencionadas; y el conocimiento y la tecnología avanzada con la que cuenta el ser humano que permite múltiples alternativas deben dar la pauta para realizar cambios conductuales a favor de los animales no humanos afectados y del ambiente en general (Diario Nacional, 2014).

Finalmente, es importante señalar que existen numerosas alternativas de tejidos, vegetales y sintéticos (p.ej. algodón y poliéster) que protegen tanto o más que el pelaje de un animal no humano, son más ligeros, y no implica la explotación y muerte de tales animales (AnimaNaturalis, s.f.d; FAADA, s.f.). Asimismo, antes de consumir los productos provenientes de las industrias anteriormente mencionadas, el ser humano debería analizar si éstos en realidad son imprescindibles o se adquieren por simple gusto.

1.4 Uso y explotación de animales no humanos en otras industrias

En párrafos anteriores se ha descrito la forma en que son tratados los animales utilizados en la industria pecuaria, pesquera y peletera. Asimismo se abordaron las repercusiones al ambiente físico natural de dichos sectores. Sin embargo, no sólo esas industrias lucran con la vida de seres sintientes; también lo hacen aquellas que utilizan animales no humanos para experimentar con ellos, las que los utilizan como transporte, y las que lo hacen para el entretenimiento de humanos. Por tanto, ahora toca el turno de exponer lo que hay detrás de tales industrias.

1.4.1 Animales no humanos utilizados para la experimentación

La cuestión de la ética dentro de la ciencia es un tema polémico dado que los animales no humanos son valorados (por la mayoría de los científicos y de la sociedad en general) en función de los beneficios que pueden brindarle a la humanidad, sin importar el proceso por el que deben pasar para conseguirlo (Leyton, 2010). Por tal motivo se han utilizado múltiples especies de animales no humanos para la experimentación en nombre de la ciencia. Con mayor frecuencia se emplean ratones, ratas, cobayas o conejillos de Indias, cerdos, ovejas, cabras, perros, gatos, primates, aves, anfibios y peces (Leyton, 2010; Partido Animalista PACMA, s.f.; Plataforma Gaditana de Defensa Animal [PLAGDA], 2013).

Utilizar animales no humanos para la experimentación es una práctica muy común principalmente en cinco áreas: ciencia básica y su enseñanza, toxicología, médico-farmacológica, cosmética y militar (Leyton, 2010; Partido Animalista PACMA, s.f.; PLAGDA, 2013). A pesar del conocimiento de esta actividad no se tienen cifras exactas sobre el número de animales no humanos que se utilizan, sin embargo se estima que cada año a nivel mundial se emplean 150 millones de animales no humanos en los laboratorios (Leyton, 2010; PACMA, s.f.; PLAGDA, 2013).

Lamentablemente en algunos países (como es el caso de China) es una norma regulatoria la que obliga a las industrias a probar sus productos en animales no humanos para aportar la garantía de toxicidad de los mismos antes de ser lanzados al mercado (ECOOSFERA, 2013). Sin embargo, se prohíbe la publicación de sus resultados, ocasionando la repetición de varios experimentos que podrían ser evitados (Francione, 2000;

Leyton, 2010). No obstante, en Marzo de 2013 la Unión Europea prohibió la experimentación en animales no humanos con fines cosméticos (ECOOSFERA, 2013), lo cual es una medida que contribuye al inicio de la abolición de tales actividades.

En los laboratorios se recurre a la inseminación artificial y manipulación hormonal, intoxicación o envenenamiento por diferentes vías, procedimientos quirúrgicos (algunos realizados sin anestesia), quemaduras, provocación de heridas (superficiales, medianas y profundas), trasplantes de órganos, inoculación y/o inducción de diferentes enfermedades, privación de libertad, restricción de recursos básicos (agua, alimento, descanso), entre otros procedimientos (Leyton, 2010; Partido Animalista PACMA, s.f.; PLAGDA, 2013). Todo ello es clara evidencia de la negación de los derechos de los demás animales estipulados en los artículos 2º, 3º, 4º y 8º de la Declaración Universal de los Derechos del Animal (1978). Pese a ello, en México sigue siendo legal la experimentación con animales no humanos para determinados objetivo.

Desde la perspectiva de los derechos animales no humanos, ellos deben ser respetados debido a que son seres sintientes, y poseen la facultad de darse cuenta de su entorno (De Aluja, 2002; Cartens & Moberg, 2000; Nuffield Council on Bioethics, 2005). Además, partiendo de la evidencia de los estudios analógicos, de la neuropsicología y de la teoría de la evolución puede afirmarse que no hay pruebas que muestren que los animales no humanos no sientan dolor físico (Campos, 2006). Por lo tanto, considerando que el humano tiene responsabilidad moral hacia los demás animales porque éstos tienen sensibilidad, conciencia e interés de bienestar propio (Herrera, 2004), resulta anti-ético y moralmente insostenible el utilizarlos como medio para obtener beneficios de cualquier tipo (Francione, 2000; Herrera, 2004).

Antes del siglo XIX se realizaban experimentaciones masivas en los animales no humanos, lo cual comenzó a cambiar debido a la discusión pública del tema. De esa forma, los primeros científicos en hacer una reflexión ética respecto a esta situación fueron el zoólogo británico William Russell y el microbiólogo Rex Burch (Leyton, 2010), quienes publicaron *The Principles of Humane Experimental Technique*, obra en la que propusieron y desarrollaron las *Tres Erres* (3 R's), donde proponen 3 principios: 1) la Reducción del número de animales no humanos utilizados en los laboratorios, 2) Refinamiento de las

técnicas de manipulación e investigación, y 3) el Reemplazo de los animales no humanos en las pruebas experimentales por otras alternativas (Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica [CONICYT], 2009; Leyton, 2010). Este planteamiento fue uno de los primeros en considerar a los animales no humanos utilizados en los laboratorios. Sin embargo, la perspectiva propuesta es completamente bienestariasta.

En la actualidad, hay grupos científicos que promulgan las 3R's. Sin embargo, el problema ético sigue presente puesto que tal propuesta no cuestiona con profundidad la relación del ser humano con los demás animales. Como alternativas, diversas organizaciones no gubernamentales (p.ej. Igualdad Animal, AnimaNaturalis, LIBERA, Human Society International, Partido Animalista PACMA y The Vegan Society) proponen métodos de experimentación en los que no se utilicen animales no humanos. Ejemplo de ello son los estudios comparativos de población, estudios de caso, estudios estadísticos, estudios en seres humanos voluntarios, estudios in vitro de cultivo celular y de tejidos, la evitación de repetición de experimentos, y los modelos matemáticos de predicción (AnimaNaturalis, s.f.d; Humane Society International, s.f.; Igualdad Animal, s.f.d; LIBERA, s.f.a) . Al mismo tiempo, como métodos para el aprendizaje en la ciencia básica proponen la observación directa de cirugías en pacientes humanos, simuladores de pacientes, utilización de cadáveres donados, programas especiales de ordenador, entre otros.

De acuerdo con AnimaNaturalis (s.f.d), gracias a la presión de colectivos de defensa de los demás animales, de científicos, políticos, estudiantes, y opinión pública se han realizado pequeños avances. Existen en todo el mundo centros de investigación y desarrollo de métodos alternativos que no implican el uso de animales no humanos como el Grupo de Trabajo Especializado en Metodologías Alternativas (GTEMA), The Johns Hopkins Center for the Validation of Alternative Methods, y el European Center for the Validation of Alternative Methods (ECVAM). Las alternativas a las pruebas con animales no humanos son eficaces y seguras, son más económicas, requieren de menos tiempo y tienen el beneficio de poder asegurar los resultados en los seres humanos (AnimaNaturalis, s.f.d).

A nivel individual, el ser humano puede aportar a la eliminación de estas prácticas. Primeramente, eliminando el consumo de los productos de las empresas que experimentan en animales no humanos y en su lugar preferir productos libres de tales actividades. En

segundo lugar, contactándose con las empresas que aún experimentan en animales no humanos para hacer peticiones que aboguen por su anulación. Por último, se colabora informando a otras personas sobre el tema y brindándoles alternativas de consumo.

1.4.2 Animales no humanos utilizados para el entretenimiento

El ser humano se ha encargado de explotar lo que está a su alcance con el fin de satisfacer sus deseos, entre éstos, además de los ya mencionados se encuentra el crecimiento económico y el entretenimiento. Así, los animales no humanos no escapan puesto que el hombre ha encontrado en ellos múltiples formas para entretenerse a sí mismo o a otros, y/o para obtener remuneración económica. Ambas actividades pueden estar estrechamente relacionadas, debido a que el entretenimiento puede ser una fuente de ingresos por lo que muchas personas se dedican a ello recurriendo a la explotación de otros seres para llamar la atención del público y así aumentar ganancias. Esto, a su vez ocasiona que las industrias del entretenimiento se encuentren en la búsqueda constante de nuevas formas de entretener y obtener más dinero, regularmente a costa de los demás animales ya que en algunos lugares aún es permitido.

Dentro de la industria del entretenimiento se encuentran los zoológicos, los circos, las carreras de caballos, rodeos, fiestas populares tradicionales, peleas de gallos y perros, corridas de toros, la pesca y caza, acuarios, delfinarios, el uso de animales no humanos como actores, y actividades turísticas que ofrecen el contacto con otras especies animales no humanas. Todas esas actividades implican el uso, la explotación y el maltrato de los animales en cuestión, lo cual se describe brevemente en los siguientes párrafos.

En los zoológicos los animales no humanos viven en un espacio reducido, lo cual significa que son privados de su libertad y por tanto, no pueden vivir conforme a su naturaleza (Igualdad Animal, s.f.e; LIBERA, s.f.b). Por su parte, en los circos los animales utilizados sufren golpes para que aprendan trucos, son privados de alimento, son aislados y hacinados (Igualdad Animal, s.f.e). Mientras que en los rodeos se monta a los toros atándoles una cuerda en el cuello, para ello son entrenados por medio de golpes, descargas eléctricas y otros medios, y cuando el toro ya no es rentable es asesinado (Igualdad Animal, s.f.e; InfoCircos, s.f.). Previo a la corrida de toros, entre otros procedimientos, los toros son privados de alimento y agua, son encerrados en cuartos oscuros, se les recortan y liman los cuernos, son

golpeados con sacos de arena para disminuir su fuerza y cortan sus pezuñas (Igualdad Animal, s.f.e). En tales corridas aproximadamente mueren seis toros, y durante el evento los cuerpos de los animales son lastimados con banderillas de punta metálica o espadas para finalmente ser asesinados (Igualdad Animal, s.f.e).

Por otro lado, la caza “deportiva” no es más que el asesinato de determinados animales no humanos (p.ej. leones, tórtolas, conejos, aves, jabalíes, ciervos, venados, osos, cabras, etc.) para el entretenimiento y diversión del ser humano (Igualdad Animal, s.f.e). En España se exterminan unos treinta millones de animales no humanos y se disparan doscientos cincuenta cartuchos equivalentes a cinco mil toneladas de plomo que contaminan y matan indirectamente a otras especies no humanas (LIBERA, s.f.). Asimismo, los acuarios y delfinarios son otra forma de privación de libertad de especies marinas, las cuales naturalmente nadarían kilómetros en un solo día (Igualdad Animal, s.f.e). En la pesca por entretenimiento, las víctimas son heridas con anzuelos y posteriormente mueren de asfixia (Igualdad Animal, s.f.e; LIBERA, s.f.b).

En las carreras de caballos, se les somete a cargar el peso de un humano, para lo cual sus tobillos no están preparados; por tanto, sufren lesiones de las que con frecuencia no se recuperan y en consecuencia son asesinados (LIBERA, s.f.b). Para las peleas de gallos, regularmente se les suministra droga para que sean violentos y duren más tiempo en la pelea, también se les colocan espolones con los que hieren al gallo contrario (LIBERA, s.f.c). Por otra parte, los perros que son utilizados para peleas, entre otras cosas, son encadenados al aire libre en condiciones precarias: permanecen hambrientos, drogados y golpeados para que sean agresivos. Los perros que no ganan la pelea son asesinados o abandonados y mueren lentamente, debido en parte a sus heridas (People for the Ethical Treatment of Animals [PETA], s.f.a).

Como se mencionó anteriormente, la utilización de animales no humanos para el entretenimiento tiene mucha relación con el uso que el ser humano les da como mercancía. Sin embargo, también se hacen negocios con animales no humanos que el hombre ha domesticado, y con especies exóticas para tenerlos de ornato en alguna propiedad, para utilizarlos como alimento, medicina, para brujería, o elaboración de prendas y accesorios (Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático [INECC], 2012). Entre los animales no

humanos que se mercantilizan están algunos perros y gatos, aves y felinos silvestres, reptiles, especies marinas, mamíferos, entre otros. La venta de algunos de ellos es ilegal, sin embargo el negocio aún prevalece.

1.4.3 Venta y tráfico de animales no humanos

A pesar de que la explotación de la vida silvestre derivada de la industria peletera ya es inconcebible, se agrega la muerte de especies no humanas a causa de su venta ilegal. México concentra el 10% de la biodiversidad de especies de flora y fauna a nivel mundial (Comisión Nacional para el uso y conocimiento de la Biodiversidad [CONABIO], 2009; Procuraduría Federal de Protección al Medio Ambiente [PROFEPA], 2010; SEMARNAT, 2012).

De acuerdo con la PROFEPA (2010), el tráfico ilegal de vida silvestre ocupa el cuarto lugar en la lista de actividades ilícitas del crimen organizado a nivel mundial, y por tales actividades ya se están perdiendo especies animales no-humanas nativas como la paloma de Isla Socorro, el oso pardo o el lobo mexicano. La comercialización de animales no humanos en vida silvestre, sea legal o ilegal, representa un problema que debe atenderse a nivel mundial. Primeramente porque atenta contra sus derechos; y en segundo lugar, porque pone en peligro el equilibrio ecológico.

En el negocio de la venta de animales no humanos (sean estos de vida silvestre o no), muchos de ellos no sobreviven en el proceso; sobre todo aquellos que son capturados de su hábitat natural, los cuales son transportados y tratados cruelmente, y muchos de ellos mueren antes de llegar al destino (PETA, s.f.b). Los que llegan al lugar donde serán vendidos no tienen una vida diferente ya que al ser entregados a personas que no tienen conocimiento sobre los cuidados que requieren, también mueren o son abandonados (INECC, 2012). Algo similar sucede con los animales que han sido domesticados y que son comercializados, pues también sufren maltrato, lo cual trae consigo enfermedades y defectos genéticos en ellos (PETA Latino, s.f.a). Debido a que este negocio es un gran incentivo financiero para las fábricas de cachorros, esta situación continuará si no se hace algo al respecto.

En la Ciudad de México, los animales no humanos domesticados (p.ej. perros, gatos, entre otros) y algunos animales de vida silvestre (p.ej. el águila real, la boa, el jaguar, entre otros) han sido favorecidos con leyes (La Ley de Protección a los Animales del Distrito Federal y Ley General de Vida silvestre) que abogan por su protección y bienestar

(Procuraduría ambiental y del Ordenamiento Territorial del D.F. [PAOT], s.f.; Secretaría de Seguridad Pública [SSP], 2009; SEMARNAT, 2013). Existen refugios donde se les da asilo, alimento y atención médica si lo requieren. Sin embargo, no hay suficientes espacios destinados a dar hogar a un sinnúmero de animales no humanos que viven en las calles. Por ello, queda en la responsabilidad del ciudadano, atender de forma adecuada al animal no humano que le acompaña, esterilizándolo para evitar su reproducción y en consecuencia el sufrimiento de más animales no humanos en las calles.

Además, puede contribuir no fomentando la compra a las fábricas de cachorros o veterinarias donde venden animales no humanos, y aportando monetariamente o en especie a aquellos lugares (instituciones y refugios) que los rescatan. Asimismo, como alternativa a la sobrepoblación de perros y gatos está la adopción directa de la calle, de la perrera, de instituciones o refugios.

Al igual que los animales no humanos domesticados, algunas especies silvestres cuentan con protección ante la ley. La Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (PROFEPA) (s.f.) mantiene operativos para combatir el tráfico ilegal (extracción, transporte, acopio y comercialización) de aves silvestres y animales no humanos en peligro de extinción (borrego cimarrón, jaguar, guacamayas y monos). Sin embargo, cabe señalar que la PROFEPA sólo atiende casos donde tales actividades no cuenten con permiso de la ley. Esto quiere decir que se reconoce y se valida la comercialización de diferentes especies animales no-humanas, lo cual deja lugar a la reflexión del alcance que tiene tal protección hacia los demás animales.

1.4.4 Animales no humanos utilizados como transporte

Por otra parte, en el sector del transporte aún se utilizan algunos animales no humanos para este objetivo. En México regularmente se utilizan caballos, burros y mulas para la recolección de basura. Ellos jalan aproximadamente 600 kilos de residuos al final de cada viaje, el cual es un peso superior al que pueden soportar (AnimaNaturalis, 2014). En muchas ocasiones los animales utilizados suelen estar desnutridos; y durante la larga jornada no reciben alimento, agua ni descanso (AnimaNaturalis, 2014). En ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México se puso en marcha el *Programa de sustitución de tracción animal*, el cual tiene como objetivo cambiar el uso de los animales no humanos ya mencionados por algún vehículo (triciclos,

cuatrimotos, vehículos eléctricos, etc.) (AnimaNaturalis, 2014). Esta alternativa no sólo beneficia a los animales no humanos, sino también provee a los trabajadores de una verdadera herramienta de trabajo eficiente, gasta poco combustible y da mejores resultados (AnimaNaturalis, 2014).

Por último, menos común en México pero no menos importante, es la situación de los paseos en carruaje jalados por caballos. Estos son obligados a tirar las carrozas en cualquier condición climática, algunos mueren de insolación (PETA, s.f.c). También sufren de enfermedades respiratorias debidas al smog que inhalan al transitar entre los vehículos, y desarrollan problemas crónicos que debilitan sus piernas por caminar en superficies duras (PETA, s.f.c). Cuando los caballos ya no pueden con el trabajo por ser viejos o estar enfermos, son asesinados y convertidos en comida para otros animales (PETA, s.f.c).

Por tanto, todos los animales no humanos mencionados a lo largo de este primer capítulo son individuos conscientes capaces de sentir, por lo cual se asume que tienen intereses básicos propios relacionados a la supervivencia y el bienestar. En concordancia, el ser humano debería actuar sin transgredir los intereses de tales individuos, puesto que el hombre es capaz de razonar y responsabilizarse por sus actos, sobre todo al darse cuenta de que estos tienen repercusiones sobre otros.

Ahora bien, adoptar el veganismo implica abandonar la perspectiva antropocéntrica con la que el ser humano ha sido educado y tener consideración moral hacia todos los animales (humanos y no humanos). En consecuencia, se generan diversos cambios a nivel conductual que en el siguiente capítulo se detallarán.

CAPÍTULO 2. EL VEGANISMO

Me dicen que siempre existirá el mal y la muerte, [...] que es inevitable ejercer violencia contra los animales, que es un ideal inalcanzable para el hombre...Y bien, yo no lo acepto, yo me rebelo e intento hacer todo aquello que me es posible hacer para que esto pueda cambiar.

Capitini

En el capítulo anterior se hizo mención del trato, las condiciones, y la explotación que viven los animales no humanos utilizados en las industrias que se sirven de ellos para múltiples objetivos; asimismo se hizo referencia a las repercusiones que esto tiene en el ambiente. Teniendo toda esa información y sabiendo que las industrias utilizan animales no humanos y explotan elementos naturales para satisfacer las demandas (pero no necesidades) del ser humano, debería ser responsabilidad de éste cambiar sus hábitos para evitar el daño directo e indirecto. Por tal motivo, en esta investigación se expone al *veganismo* como un *estilo de vida* que debe ser difundido y asumido.

2.1 ¿Qué es el veganismo?

El *veganismo* es definido como una “filosofía y estilo de vida que busca excluir -en la medida de lo posible y practicable- todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas sin animales para el beneficio de éstos, de los seres humanos y del medio ambiente” (The Vegan Society, s.f.). Ahora bien, como se mencionó con anterioridad, el veganismo se convierte en un estilo de vida evidentemente respetuoso con los animales no humanos y se pone en práctica no sólo dejando de contribuir a su explotación, sino percibiéndolos como los individuos que son; por tanto se les deja de considerar como recursos al servicio del ser humano.

Lo anterior se fundamenta en una ética zoocéntrica, la cual se refiere a tener consideración moral no sólo hacia los humanos sino hacia todos los animales sintientes (Herrera, 2000; Méndez & Silveira, 2007). En los siguientes párrafos se aborda la historia e implicaciones de tal postura ética, así como los patrones conductuales resultantes de la

misma. Debe aclararse que estos son prácticas consecuentes del veganismo como un principio en sí mismo (Cross, 1951), lo cual en este estudio es referido como estilo de vida.

2.1.1 Historia del veganismo

La restricción del consumo de productos derivados de animales no humanos no es algo novedoso. Desde la antigüedad ha habido personas que eligen vivir de esa manera, ya sea por cuestiones religiosas o por razones espirituales (The Vegan Society, 2014). A estas personas se les solía denominar como *vegetarianas*, ya que originalmente en la década de 1830, la palabra *vegetariano(a)* refería a personas que no comían productos de origen animal y que vivían bajo una dieta de comida vegetal cruda (The Vegan Society, 2014). Tiempo después, el *vegetarianismo* se extendió a la vestimenta y a otros aspectos de la vida, los cuales son comparables a lo que se denominó como *veganismo* en 1944 (The Vegan Society, 2014). Sin embargo, en 1838 la palabra *vegetarianismo* fue utilizada para referirse a una dieta que incluía lácteos y huevo (The Vegan Society, 2014). Desde entonces, la definición ha resultado ser confusa.

En la actualidad, el término *vegetarianismo* según la Real Academia Española (2014) se refiere al régimen alimenticio basado en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos y la leche. Por otra parte la Vegetarian Society (s.f) lo describe como aquellas personas que llevan una dieta de granos, legumbres, frutos secos, semillas, verduras y frutas, con o sin el uso de productos lácteos y huevos. Asimismo, especifica que un vegetariano no come ningún tipo de carne, sea ésta de aves, peces u otro animal no humano. Como puede notarse, el vegetarianismo sólo se refiere a la alimentación, dejando fuera otros aspectos de la vida cotidiana que pueden implicar el uso de productos que regularmente suelen derivarse de algún animal no humano. Por otra parte, el *veganismo* es mucho más que un asunto de alimentación.

La idea de lo que es el veganismo fue oficialmente reconocida y postulada por *The Vegan Society*, organización no gubernamental creada en el Reino Unido en Noviembre de 1944 por Donald Watson y otros 24 miembros (The Vegan Society, 2014). Su principal objetivo es promover un estilo de vida basado en la restricción de cualquier producto derivado de algún animal no humano debido al sufrimiento y asesinato que su producción implica. *The Vegan Society* surgió como una alternativa a *The Vegetarian Society* fundada

en 1847; puesto que ésta permitía a sus miembros consumir huevos y lácteos. Tal situación fue muy controversial y cuestionada por los propios miembros de *The Vegetarian Society* debido a que se conocía lo que requería la obtención de tales productos (Watson, 1944). Por tal motivo, se llevó a cabo una discusión sobre la situación y posteriormente tuvo lugar la conformación de *The Vegan Society* (The Vegan Society, 2014).

La palabra *vegan* (vegano/a) fue creada por cuestiones prácticas, primeramente para diferenciar a las personas veganas de las vegetarianas, y en segundo lugar, porque se requería un término corto y no tan controversial para su factible adopción por la sociedad. El término *vegan* se formó con las tres primeras y últimas dos letras de la palabra *vegetarian* (vegetariano/a) porque de acuerdo a Watson (1944), la dieta del veganismo surgió de lo que inicialmente era el vegetarianismo. Asimismo, el fundador de *The Vegan Society* afirma que “el objetivo de nuestro grupo (The Vegan Society) es afirmar un caso para una reforma que creemos es moral, segura y lógica. Al hacerlo diremos [...] por qué condenamos el uso de productos lácteos y de huevos” (Watson, 1944, pág. 4).

Ahora bien, antes de continuar debe aclararse por qué la definición oficial de veganismo dada por The Vegan Society indica la exclusión de las formas de explotación y crueldad hacia los animales “en la medida de lo posible y practicable”. De acuerdo con The Vegan Society (s.f.), esto es debido a que en algunas ocasiones el ser humano no puede prescindir de algunos productos que por requerimientos regulatorios son experimentados en otros animales, como es el caso de los medicamentos. Éstos pueden ser difícil de evitar o sustituir (The Vegan Society, s.f.); sin embargo, lo que puede hacerse al respecto es la prevención de enfermedades con base en una buena alimentación y recurriendo a alternativas vegetales.

Dentro de las prácticas del veganismo está la exclusión del consumo de productos derivados de algún animal para la alimentación (carne, huevos, lácteos, etc.), vestimenta y calzado (ropa, accesorios, zapatos, etc.), higiene y arreglo personal (jabones, cremas corporales, etc.), aseo del hogar (detergentes, lava trastes, etc.), la exclusión de aquellos productos prescindibles que hayan sido experimentados en animales (cosméticos, algunos medicamentos, etc.), la evitación a eventos o sitios donde se utilicen animales no humanos

para el entretenimiento u ocio (circos, acuarios, delfinarios, zoológicos, etc.) , y se rechaza su utilización para el transporte o cualquier otro objetivo.

Bien es cierto que la cultura en la que se desarrollan las personas desempeña un papel importante en la adopción de diferentes pautas de comportamiento y sistema de valores (De Castro, 2001; Tuero del Prado & Márquez, 2013). Sin embargo, cuando el estilo de vida que dicta la sociedad amenaza los intereses de otros individuos, el hombre puede decidir ir en contra de éste y adoptar un estilo de vida respetuoso hacia los demás. En este sentido, el *veganismo* es una postura ética respetuosa hacia todos los animales, en la que se rechaza cualquier forma de su uso y explotación. Como postura ética, el veganismo se convierte en un estilo de vida no sólo dejando de contribuir a la explotación de los demás animales, sino percibiéndolos como los individuos con intereses que son, y por tanto dejando de considerarlos como cosas o recursos al servicio del ser humano.

Definir lo que es un estilo de vida es de suma importancia y de interés en el presente trabajo; ya que el ser humano, como agente activo y como consumidor tiene en sus manos el cambio a un estilo de vida respetuoso hacia los demás, particularmente con los animales no humanos con quienes comparte el planeta. Esto puede iniciarse con pequeñas acciones aisladas, pero con el paso del tiempo pueden adoptarse más conductas que tengan el mismo objetivo. Así, los cambios en un comportamiento individual específico pueden generalizarse a otras acciones, contribuyendo a la formación de estilos de vida (De Castro, 2001), como es el caso del veganismo.

2.1.2 Estilo de Vida

El término *estilo de vida* en general, ha sido utilizado en diversas disciplinas, como la medicina o la sociología. De acuerdo con Sánchez-López (1997) y Pérez y Solanas (2006), la introducción del término en las ciencias sociales fue gracias a Max Weber. Dichos autores señalan que él lo utilizó para referirse al modo social de vivir, el cual se constituía por características culturales de un determinado pueblo o sociedad. Posteriormente, Alfred Adler definió el concepto de estilo de vida desde la perspectiva de la psicología individual y utilizó el término para describir el sistema de reglas de conducta que desarrolla el individuo para atender sus objetivos en la vida (Pérez & Solanas, 2006).

Teniendo como referencia los conceptos arriba señalados, se han realizado diversas versiones del término *estilo de vida*. A pesar de ello las definiciones son muy parecidas, lo que las distingue es el área de estudio al que es aplicado el constructo. Por tanto, el estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la forma general de vivir de un individuo, grupo o población (Axsen, TyreeHageman & Lentz, 2012; Batista-Foguet et al., 2000). Tal definición se refiere a los *patrones de conducta* que prevalecen en la vida diaria de las personas, y que además como señala Corral-Verdugo (2001), requieren una tendencia frecuente de actuación. Los *patrones de conducta* son formas recurrentes de comportamiento que se ejecutan de forma estructurada y que se pueden entender como hábito cuando constituyen el modo convencional de responder a diferentes situaciones (Rodríguez, 1995, como se citó en Tuero del Prado & Márquez, 2012). Dichos patrones de conducta pueden cambiar con el transcurso del tiempo, ya que están en función de diversos factores, y por lo tanto pueden estar sujetos a modificaciones (Tuero del Prado & Márquez, 2012).

Dentro del estilo de vida se incluye la manera en que las personas ocupan su tiempo libre, sus costumbres alimentarias y sus *patrones de consumo* (Gutiérrez, 2000). El *consumo* es el acto o proceso de adquisición de bienes y servicios, así como la cantidad de dinero que se gasta en cada uno de ellos (Real Academia Española, 2014; Sabino, 1991); y tiene como objetivo la satisfacción de necesidades y deseos (Corral-Verdugo et al., 2008). Por tanto, los patrones de consumo son las formas recurrentes de adquisición de bienes y servicios de un individuo, grupo o población para satisfacer sus necesidades y deseos. El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (UNEP, por su sigla en inglés) (2012) (s.f.), afirma que los patrones de consumo se ven influenciados por el grado de poder adquisitivo, el progreso tecnológico, políticas públicas, cuestiones ambientales, el contexto social y por factores psicológicos.

La influencia de los factores anteriormente mencionados variará de persona a persona y en diferente medida determinarán el estilo de vida que se adoptará. Cada estilo de vida implica poseer una perspectiva del mundo, la cual también influirá en un conjunto de patrones conductuales, valorativos y de creencias (Corral-Verdugo et al., 2008; Garmendia, 1994, como se citó en Martín et al., 2001; Rodríguez & Agulló, 1999), en relación a sí mismos, a

sus semejantes y al medio en el que viven (Corraliza et al., 1996, como se citó en Martín et al., 2001). Todo lo anterior, a su vez estará soportado por un sistema estable de actitudes y valores (Castro, 2000 como se citó en Centro de Investigación y Documentación Educativa [CIDE]), 2007). Todo ello ayuda a estructurar y organizar la mayor parte de la vida cotidiana de las personas (Rodríguez & Agulló, 1999), y se relaciona con la satisfacción de necesidades y cumplimiento de deseos sociales e individuales (Corral-Verdugo et al., 2008).

2.1.3 El veganismo como estilo de vida

En esta investigación se considera al *veganismo* como un estilo de vida porque derivado del cambio de perspectiva, tienen lugar comportamientos que en primer lugar pretenden la protección y el respeto hacia todos los animales no humanos. Adicionalmente, tales patrones conductuales son utilizados para cubrir las necesidades básicas y mejorar la calidad de vida. Entre los patrones de acción y consumo del veganismo están la exclusión de productos derivados de animales no humanos en diversas esferas de la vida cotidiana como son la alimentación, la vestimenta y el calzado, la higiene y arreglo personal; y el aseo del hogar. Aunado a ello, un estilo de vida basado en el veganismo implica la evitación de servicios en los que se utilicen a otros animales para el entretenimiento u ocio, transporte, experimentación o cualquier otro objetivo. Cabe señalar que el cambio de perspectiva implicado en el veganismo se refiere a dejar de considerar a los demás animales como cosas o recursos al servicio del hombre, puesto que todos ellos son seres con intereses propios (entre estos el de vivir y no sufrir), lo cual debería hacerlos acreedores de respeto por parte del ser humano (Francione, 2000; Regan, 2007).

Por tanto, el estilo de vida consecuente con el veganismo se define como aquel conjunto de patrones conductuales que son resultado de una postura ética respetuosa hacia los animales no humanos. Ahora bien, las personas que practican un estilo de vida vegano buscan alternativas para satisfacer todas sus necesidades básicas; sin embargo sí pueden encontrarse con limitaciones para lograrlo. De acuerdo con The Vegan Society (s.f.), el consumo de medicamentos es algo que no puede evitarse si el ser humano u otro animal lo requiere para conservar su salud. No obstante, como alternativa se encuentra el uso de alternativas medicinales basadas en vegetales, la prevención basada en una adecuada

alimentación, y el ejercicio físico. Además de lo anterior, se aboga por la utilización de alternativas que no impliquen animales no humanos en la experimentación de medicamentos.

Aunque pueda parecer absurda la idea de cambiar el estilo de vida socialmente aceptado por uno vegano pues esto implica cambiar creencias, diversas tradiciones y costumbres de toda una población. Sin embargo, si se es consciente de que el ser humano no es el único con intereses, y por tanto no es el único con derechos en este planeta, si se explican los motivos ambientales, y se exponen las múltiples alternativas para el beneficio económico y social de la población puede ser factible que tal cambio se genere. Y así, desde las personas y los grupos sociales, mediante un comportamiento coherente, visible y sostenido se pueden provocar cambios culturales, significativos y relevantes (De Castro, 2001).

2.2 Beneficios del veganismo para el ser humano

El rechazo hacia el uso de los animales no humanos es la razón principal por la que el veganismo debería ser acogido por la población. Sin embargo, también es importante señalar los beneficios nutricionales y ambientales de dicho cambio. En relación a la salud, contrario a lo que se cree, se ha confirmado que la dieta 100% vegetariana (o también llamada vegana) bien planificada y en cualquier etapa de la vida ofrece grandes beneficios al ser humano, puesto que es rica en proteínas, hierro, calcio y otras vitaminas y minerales esenciales; además de que están asociadas con menor riesgo de padecer enfermedades (American Dietetic Association, 2003; British Dietetic Association, 2014; California Dietetic Association, 2013; Dwyer, 1999; Moilanen, 2004; Phillips, 2005; Physicians Committee for Responsible Medicine, 2010; Sepúlveda, 2015; The Vegan Society, s.f.).

Las fuentes de nutrientes obtenidas con una dieta 100% vegetariana son bajas en grasas saturadas y ayudan a mitigar algunos problemas de salud como la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer (Huang, Yang, Zeng, Li & Wahlgvist, 2012; Kim, Hwang, Park & Bae, 2013; Ornish et al., 2008; Ornish et al., 2013; Sepúlveda, 2015; The Vegan Society, s.f.). Dicha información es relevante, puesto que México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos (UNICEF, 2015). Cabe señalar que el sobrepeso y la obesidad son un grave riesgo para desarrollar diabetes, por la cual cada año mueren 74 mil personas a nivel nacional (Secretaría de Salud de Morelos, 2016). Mientras que, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública

(2013), las enfermedades cardíacas son la primera causa de muerte en México. Por último, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2016), el cáncer es una de las primeras causas de muerte a nivel mundial, de los cuales el 30% se deben a factores de riesgo comportamentales y alimenticios.

Ahora bien, la preservación del ambiente es otra contribución positiva de llevar una alimentación 100% vegetariana. De acuerdo con The Vegan Society (s.f.), una de las cosas más efectivas que el ser humano puede hacer para reducir su huella ecológica es evitar todos los productos de origen animal. En primer lugar porque implica llevar una vida respetuosa con todos los animales no humanos, y en segundo lugar porque se disminuye la contribución a la explotación y contaminación de los ecosistemas y la depredación de la biodiversidad.

Se sabe que para mantener una dieta con base en nutrientes de origen vegetal se requieren cantidades considerablemente menores de elementos de la naturaleza (p.ej. tierra y agua), lo cual tiene un menor impacto ecológico (Andersen & Kuhn, 2014; Compassion in World Farming [CIWF], 2009; González et al., 2011; Reznickova, 2010; Scarborough et al., 2014; Steinfeld et al., 2009; The Vegan Society, s.f.). Por ejemplo, de acuerdo a la CIWF (2009), la producción de frutas y hortalizas genera sólo el 2.5% de los Gases de Efecto Invernadero. Mientras que la producción de alimentos de origen animal y derivados genera aproximadamente el 51% de tales gases (Goodland & Anhang, 2009).

Por tanto, ante la evidencia de la existencia de suficientes alternativas para la satisfacción de las necesidades (no deseos) del hombre, resulta evidente que el utilizar a los animales no humanos es injustificable. Debido a ello, algunas personas han decidido realizar el cambio y llevar un estilo de vida respetuoso hacia los demás animales. Cabe señalar que en algunas ocasiones, tal cambio no se ha debido a la reflexión y conciencia sobre los derechos de los animales no humanos, sino por cuestiones completamente distintas, lo cual es evidenciado en los estudios que a continuación se expondrán. Sin embargo, tales investigaciones contribuyen a la comprensión de los factores psicológicos que influyeron en la decisión de las personas respecto al cambio hacia una alimentación sin animales no humanos.

2.3 Investigaciones sobre el significado y la transición al veganismo y vegetarianismo

Adoptar el veganismo es acoger una postura ética de respeto hacia los demás animales. En concordancia, se llevan a cabo conductas que sean congruentes con tal ideología y los principios que se derivan de la misma. Sin embargo, en la actualidad el significado de veganismo ha sido tergiversado. En lugar de considerar al veganismo como un estilo de vida basado en el respeto hacia los animales no humanos, frecuentemente se habla de conductas aisladas a las que sólo se le agrega el adjetivo “vegano(a)”. Un ejemplo muy común es el de la alimentación sin productos derivados de algún animal no humano, la cual es referida coloquialmente como dieta o alimentación “vegana”, pero en la mayoría de las ocasiones ésta no se encuentra fundamenta en una postura ética.

En varias investigaciones sobre el tema, se ha explorado de manera general los motivos por los que las personas adoptan un régimen alimenticio basado en productos de origen vegetal, dejando fuera otros aspectos importantes que son importantes en el veganismo. A pesar de ello, tales estudios han ofrecido aportes sobre los factores que influyen en el cambio hacia la dieta mencionada, lo cual representa un acercamiento hacia el estudio del fenómeno. Algo similar sucede con algunas investigaciones realizadas sobre el vegetarianismo; por tal motivo algunas de esas aproximaciones se exponen a continuación.

2.3.1 Vegetarianismo

Entre los primeros estudios realizados sobre vegetarianismo se encuentra el realizado por Rozin, Markwith y Stoess en 1997. Éste tuvo como primer objetivo introducir y describir el término *moralización*, el cual describieron como el proceso en el que objetos o actividades que en un momento eran moralmente neutrales posteriormente adquirieron un componente moral. Y su segundo objetivo fue proporcionar evidencia sobre algunas de las consecuencias de la moralización en el caso específico del vegetarianismo. La definición de vegetariano, aunque no la explicitan en el documento, señalan haberla tomado de lo que estipula la Sociedad Vegetariana (The Vegetarian Society), la cual ha sido mencionada en el capítulo anterior. Ésta refiere que un vegetariano es una persona que se alimenta de granos, legumbres, frutos secos, semillas, frutas y verduras, con o sin el uso de lácteos y huevos. Un vegetariano no come ninguna carne, ave, pescado, marisco (crustáceos, moluscos) o subproductos derivados de explotación animal. Sólo cabe recordar que el vegetarianismo en sus inicios se

refería al régimen alimenticio basado en alimentos vegetales. Sin embargo, de acuerdo a la definición actual de la Vegetarian Society (s.f.), hay diferentes tipos de vegetarianos y algunos de ellos se permiten el consumo de lácteos y huevos.

Por su parte, Rozin et al. (1997) llevaron a cabo una investigación en la que participaron 104 personas (34 hombres y 69 mujeres; no se reportó el sexo de un participante), quienes completaron un cuestionario donde se indagó las razones por las que se niegan a consumir productos derivados de algún animal no-humano. Los resultados sugirieron que las experiencias afectivas fuertes, tales como ver a los animales no humanos siendo asesinados para el consumo pueden tener efectos poderosos en la promoción de la moralización. Asimismo, aseveran que cuando ésta comienza, la fuerza moral es motivadora para evitar el consumo de tales productos debido a que el grado de compromiso moral tiende a aumentar (Amato & Partridge, como se citó en Rozin et al. 1997).

Con tales resultados concluyeron que el proceso de moralización se relaciona estrechamente con lo que afirma la teoría de la disonancia cognoscitiva de Festinger. Es decir, que cuando las personas recaudan y procesan información respecto a un tema y perciben una incongruencia entre sus creencias y acciones, las personas cambian sus conductas para sostener sus creencias; o bien, tienden a cambiar sus creencias para apoyar sus conductas. Esto se debe a que las personas tratan de resolver las contradicciones aparentes en sus actitudes y conductas a través del cambio, ya sea cognitivo o conductual (Rozin et al., 1997).

Por otra parte, Fessler, Arguello, Mekdara y Macias (2003), realizaron un estudio con el objetivo de determinar si las personas a las que les desagrada la carne se debe al hecho de ser vegetarianas morales; o inversamente, se volvieron vegetarianas morales porque les desagrada la carne. Para ello realizaron una encuesta por medio de internet a personas vegetarianas que lo eran por diversas razones (salud, ética, desagrado por la carne). Cabe señalar que los investigadores no dieron alguna definición de vegetarianismo. En la encuesta se preguntaba a los participantes sobre la frecuencia de su consumo de diferentes tipos de carne, datos socio-demográficos, y las razones por las que no la consumían (sabor, olor, apariencia, razones éticas, razones ambientales, razones de salud).

En la exploración de las razones de la evitación de la carne, encontraron una estrecha asociación entre las razones éticas y ambientales, que a su vez se relacionaron con factores

como la crueldad hacia los animales no humanos, conservación ecológica, y el humanitarismo presente en muchos de los argumentos ideológicos del vegetarianismo. Asimismo, confirman lo que Rozin et al. plantearon; es decir, que el disgusto de la carne de los vegetarianos morales es una consecuencia de su ideología y no una causa para adoptar una posición moral. Concluyeron que el vegetarianismo moral se ajusta a las explicaciones tradicionales del razonamiento moral; es decir, que las reacciones de desagrado hacia la carne se deben a las creencias morales. Otra aportación de Fessler et al. (2003), es que el desagrado por la carne puede deberse al contacto con los animales no humanos, el conocimiento sobre la contaminación de la comida, la exposición a la muerte (de los animales no humanos), y presenciar transgresiones hacia ellos.

Por último, Jabs, Devine y Sobal (1998), realizaron un estudio cualitativo para examinar las experiencias de las personas que adoptaron una dieta vegetariana y los aspectos psicológicos asociados a ésta. En este estudio participaron 19 personas, de las cuales 12 eran vegetarianas y 9 veganas, a las que se les entrevistó para conocer sus motivos del cambio a una dieta vegetariana, los factores que les ayudaron y obstaculizaron tal cambio, y sobre su proceso de adopción de la dieta mencionada

Un dato interesante es que los investigadores afirman que los vegetarianos consumen algunos productos derivados de animales no humanos, entre ellos los peces. Ahora bien, Jabs et al. (1998) clasificaron a los participantes como vegetarianos por salud (8) y vegetarianos por ética (11). Respecto a éstos últimos, señalaron que las preocupaciones éticas fueron el principal motivo para adoptar la dieta vegetariana, ya que consideraban dicha dieta como una forma de mantener en congruencia sus conductas, creencias y valores sobre bienestar animal, dejando así los motivos de salud como beneficio secundario.

Asimismo, algunos vegetarianos que cambiaron por cuestiones éticas y que señalaron haber cambiado su dieta en la infancia, refirieron que sucedió una vez que se dieron cuenta de que la carne provenía de un animal no-humano. Mientras que en las personas que la adoptaron ya en edad adulta, influyó la asociación anteriormente mencionada y la información sobre temas de bienestar animal. En cuanto al proceso de cambio, los investigadores encontraron que puede ser de forma gradual o abrupta. En la mayoría de los casos (7) fue gradual, y ocurrió paralelamente con otra transición significativa en sus vidas

que les permitió tener control sobre lo que consumían (p.ej. mudarse a un nuevo lugar, divorcio, o asistir a la universidad).

Algo similar sucedió en el caso de algunos veganos que comenzaron siendo vegetarianos, ya que la transición de su dieta ovo-lacto-vegetariana, es decir que incluía el consumo de huevos y/o lácteos, se vio influida por transiciones importantes en sus vidas, por tener conocimiento sobre temas de bienestar animal y sobre los aportes a la salud de llevar una dieta 100% vegetariana. Los veganos entrevistados describieron que tener información fue un factor que influyó en gran medida para que tomaran la decisión de adoptar una dieta 100% vegetariana o vegana.

En este sentido, Jabs et al. (1998), aseguran que el proceso de adopción es consistente con la teoría de la congruencia cognitiva de Festinger, que como anteriormente se mencionó, señala que las personas recaudan y procesan información y cuando una incongruencia existe, éstas modifican sus conductas para sostener sus creencias o cambian sus creencias para apoyar sus conductas. Asimismo, Jabs et al. (2003), afirman que la información proveniente de diversos medios fue un componente clave en la creación de conciencia sobre los temas que influyeron en las creencias de los entrevistados. La información sobre el trato a los animales no humanos criados para el consumo del hombre y/o las consecuencias al medio ambiente de consumir alimentos de origen animal hizo conscientes a los vegetarianos éticos, y les ocasionó una disonancia entre su consumo de dichos alimentos y sus valores de compasión, no-violencia y preservación ecológica. Por tanto, para aliviar dicha disonancia, los entrevistados re-evaluaron sus elecciones de consumo y cambiaron sus conductas alimenticias.

Por último, es importante señalar que Jabs et al. (1998) propusieron un modelo de adopción de la dieta vegetariana (Figura 1), donde distinguen entre el cambio por razones de salud y razones éticas. Respecto al primer caso, afirman que la adopción de la dieta vegetariana se basa en la percepción de amenaza de padecer alguna enfermedad y del análisis de los beneficios y barreras del cambio de dieta. Mientras que en el caso de adoptar el vegetarianismo por cuestiones éticas, aseguran que fueron motivados principalmente por asociar la comida con el animal no-humano del que proviene.

Figura 1. Modelo del proceso de adopción de una dieta vegetariana

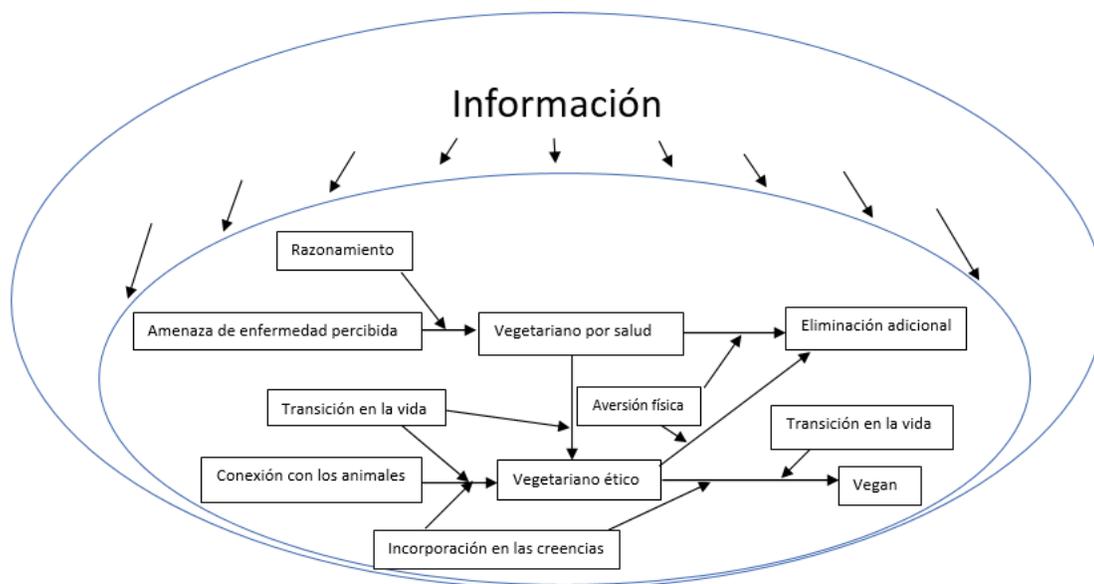


Figura 1. Modelo del proceso de adopción de una dieta vegetariana. Adaptado de “Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians”, por J. Jabs, C. M. Devine y J. Sobal, 1998, *Journal of nutrition Education*, 30, p. 198.

Hasta aquí se ha realizado una breve exposición de algunos de los estudios que aportan evidencia respecto a los factores psicológicos involucrados en el cambio hacia una dieta vegetariana. Sin embargo, como bien mencionan Jabs et al. (1998), las personas pueden cambiar su dieta por una vegetariana por diferentes motivos. Entre estos se encuentran la salud, la preocupación ambiental, cuestiones éticas, los derechos de los demás animales, o por la combinación de todo lo anterior. No obstante, y como se ha mencionado con anterioridad, el veganismo es algo más que un cambio alimenticio que implica mayor complejidad y por eso es importante diferenciarlo. Además de ello, es importante enfatizar que el vegetarianismo se distingue del veganismo porque este último siempre implicará la reflexión moral.

2.3.2 Veganismo

Al inicio del presente capítulo se mencionó que coloquialmente es mal empleado el término veganismo, puesto que regularmente se refieren a éste como un régimen alimenticio. Esto

ocurre no sólo en conversaciones comunes, sino en investigaciones de diferentes áreas de estudio. Un ejemplo de ello, es la investigación realizada por Hoffman, Stalling, Bessinger & Brooks (2013), quienes utilizan indistintamente el término “vegetarianos” para referirse a las personas que siguen tal régimen alimenticio y a las personas que se consideran veganas. Esto sucede a pesar de que los propios autores brevemente hacen una diferencia (errónea) entre los términos. Hoffman et al. (2013), definen como vegetarianos a las personas que se abstienen de consumir carne, aves de corral, y pescados/mariscos. Mientras que a los veganos los describen como aquellos que se abstienen del consumo de carnes, huevos, lácteos, y miel. Sin embargo, Hoffman et al. (2013) consideraron veganos también a las personas que se abstienen de todo lo anterior excepto de la miel, y los nombraron como “veganos excepto por la miel”.

Puede apreciarse que en esta investigación, nuevamente se habla sólo del sector de la alimentación, el cual además es erróneo puesto que el veganismo no es un régimen alimenticio, sino que de la postura ética asumida se deriva una alimentación 100% vegetariana o vegana que excluye cualquier tipo de producto derivado de algún animal no-humano. Ahora bien, el objetivo del estudio fue comparar las diferencias entre las personas vegetarianas por salud y aquellas personas vegetarianas por ética respecto a la convicción de su régimen alimenticio, los conocimientos sobre nutrición, la restricción de alimentación, y duración de adherencia al vegetarianismo. Para ello participaron 292 personas (58 vegetarianas por salud y 234 por ética), las cuales respondieron una encuesta en línea.

Los resultados señalan que los vegetarianos que lo son por razones éticas demostraron sentimientos más fuertes de convicción (calidad de demostrar que uno está firmemente convencido de lo que cree o dice) y consumían menos productos derivados de algún animal no-humano en comparación con los vegetarianos que lo hacen por motivos de salud. Asimismo las personas con motivos éticos tenían más tiempo con el cambio de régimen alimenticio a pesar de su falta de conocimiento en nutrición, el cual no variaba mucho entre ambos grupos. Por último, concluyeron que los vegetarianos que llevan tal dieta por cuestiones éticas pueden llevar tal régimen alimenticio durante más tiempo.

Por otra parte, Radnitz, Beezhold y DiMatteo (2015), realizaron un estudio para determinar en qué medida se relaciona la razón para seguir una dieta vegana (salud o ética)

con conductas de salud. Para ello realizaron una encuesta vía internet a 246 personas de entre 25 y 60 años que reportaron haber adoptado una dieta 100% vegetariana o “dieta vegana estricta”. Respecto a ello, encontraron que quienes llevan una dieta vegana por ética tienden a consumir más comida chatarra (p.ej. alimentos de soya, dulces, bebidas altas en polifenol, comida con vitamina D, y suplementos alimenticios).

Por otra parte, se mostró que los veganos que cambiaron su régimen alimenticio por cuestiones éticas reportaron mayor disgusto por la carne y reacciones emocionales más intensas hacia el consumo de ésta, en comparación con quienes siguen una dieta basada en vegetales por razones de salud. Radnitz et al. (2015) tienen la hipótesis de que tal reacción emocional motiva a una transición más rápida al veganismo. Cabe señalar que en ningún momento especifican lo que conceptualizan como “dieta vegana estricta” o lo que es el veganismo.

Por otra parte, Cherry (2006) realizó un estudio en el que participaron 24 personas que se auto-nombraron veganas de dos diferentes grupos (aquellos que estaban involucrados e inmersos en la subcultura punk y aquellos que no), y que no pertenecían a alguna organización vegana. Más que conocer los motivos por los que las personas decidieron volverse veganas, Cherry (2006) estaba interesada en saber por qué las personas mantienen ese estilo de vida y se involucran en la participación de movimientos culturales (en este caso, el veganismo). Sin embargo sí lo exploró a través de entrevistas etnográficas en las que se buscó conocer cómo habían conocido y aprendido sobre el veganismo, su definición de veganismo, sus razones para volverse veganos, cómo practican el veganismo, y sobre su interacción con amigos y familiares (veganos y no veganos).

Respecto a la razón por la que hicieron la transición al veganismo se hace mención de la ética sin profundizar al respecto. Referente a la forma en que conocieron el veganismo, los participantes pertenecientes a la subcultura punk lo hicieron después de introducirse en tal movimiento porque los mismos integrantes de ésta les hablaron sobre el tema, o por escuchar música con letras relativas al veganismo. Los participantes que no son punks se comenzaron a informar mediante la lectura de folletos sobre veganismo. Los participantes pertenecientes a la subcultura punk conocían la definición oficial de veganismo de The Vegan Society, y llevaban un estilo de vida acorde a ésta (no consumían productos de origen animal

de ningún tipo). Por otra parte, quienes no pertenecían a la subcultura punk igualmente conocían la definición oficial de veganismo; sin embargo, cada uno tenía su propia definición y llevaban a cabo prácticas “flexibles” (p.ej. consumo de huevos o leche) acordes con lo que ellos entendían por dicho término (excepto dos personas, que habían pertenecido a organizaciones veganas).

En relación a los factores que apoyan el mantenimiento de su estilo de vida, Cherry (2006) encontró que en el caso de las personas punk tendían a encontrar información que apoyara el veganismo en sus vidas diarias a través de amigos o música, mientras que los que no eran punks no tenían ese tipo de apoyo, o tenían un apoyo que no les animaba a mantener un estilo de vida vegano estricto. Por tal motivo, Cherry (2006) llegó a la conclusión de que tres aspectos de las redes o relaciones sociales (discurso, apoyo, y redes de arraigo) demuestran que el mantenimiento de un estilo de vida vegano no depende de la fuerza de voluntad individual, de las epifanías, de sentir una identidad colectiva, o de seguir simples normas, sino que su mantenimiento depende más de tener redes sociales que apoyen el veganismo.

Larsson, Rönnlund, Johansson y Dahlgren (2003), realizaron un estudio en Suecia donde participaron personas que se autodenominaron como veganas. Éstas se definieron como personas que consumen alimentos sólo de origen vegetal. Con tal definición puede observarse que nuevamente sólo se enfatiza el interés en el ámbito alimenticio. Ahora bien, los objetivos del estudio fueron conocer el proceso y las razones por las que se convirtieron en veganos, conocer los cambios en su estilo de vida, las actitudes que tuvieron después del cambio, conocer su estilo de vida en el presente y la visión que tienen de sus hábitos futuros.

En este sentido, Larsson et al. (2003), encontraron que hay diversos motivos intrínsecos que influyeron sobre la decisión de convertirse en veganos. Ellos concluyen que la conversión al veganismo puede ser ilustrada como un proceso continuo estimulado e inhibido por razones negativas y positivas, y por las consecuencias percibidas. Entre estos factores se encuentran la ética, la salud, el desagrado por la carne, y la preferencia por comida vegetariana. Sin embargo, el único motivo más importante fue la preocupación moral acerca del trato a los animales no humanos.

Por otro lado, también encontraron razones externas como la influencia de la familia, amigos, escuela, medios de comunicación o música. De todos ellos, la influencia de los amigos fue descrita como crucial en el proceso gradual de conversión al veganismo. Asimismo, la influencia familiar o tener un fácil acceso a comida vegana fue percibida como un agente importante en el proceso. Por último, el debate en los medios de comunicación sobre el vegetarianismo fue otra razón que describieron, ya que muchos adolescentes tuvieron contacto con el estilo de vida y filosofía Straight Edge (movimiento de liberación animal) cuando acudían a conciertos de música hardcore; la cual fue una forma de expresar el mensaje del vegetarianismo. Entonces, de acuerdo a su modelo, confirmaron lo que encontró McDonald (2000, como se citó en Larsson et al., 2003), es decir que la conversión al veganismo incluye experiencias catalíticas que desencadenaron respuestas específicas.

Larsson et al. (2003), también buscaron información referente a las consecuencias percibidas por los adolescentes, y éstas fueron tanto positivas como negativas. Ellos percibieron como consecuencia el cambio de actitud de familia y amigos, ya que algunos de los padres apoyaron a sus hijos en el cambio, y en otros casos dejaron a los adolescentes lidiar con la situación por ellos mismos. En este último caso, los adolescentes reportaron sentir la situación como algo muy difícil, especialmente al inicio del proceso. Asimismo, señalaron conflictos frecuentes entre los adolescentes y sus padres por la preocupación de estos últimos sobre la dieta vegana, por lo cual los hijos percibían como obstáculo el vivir en casa de sus padres y por tanto, mudarse incrementaría la posibilidad de continuar con el nuevo estilo de vida. Con tal información estructuraron un modelo (Figura 2), el cual señala que la conversión al veganismo en los adolescentes es un continuo proceso afectado por razones positivas y negativas, y por las consecuencias percibidas.

Figura 2. Modelo del proceso de conversión al veganismo en adolescentes

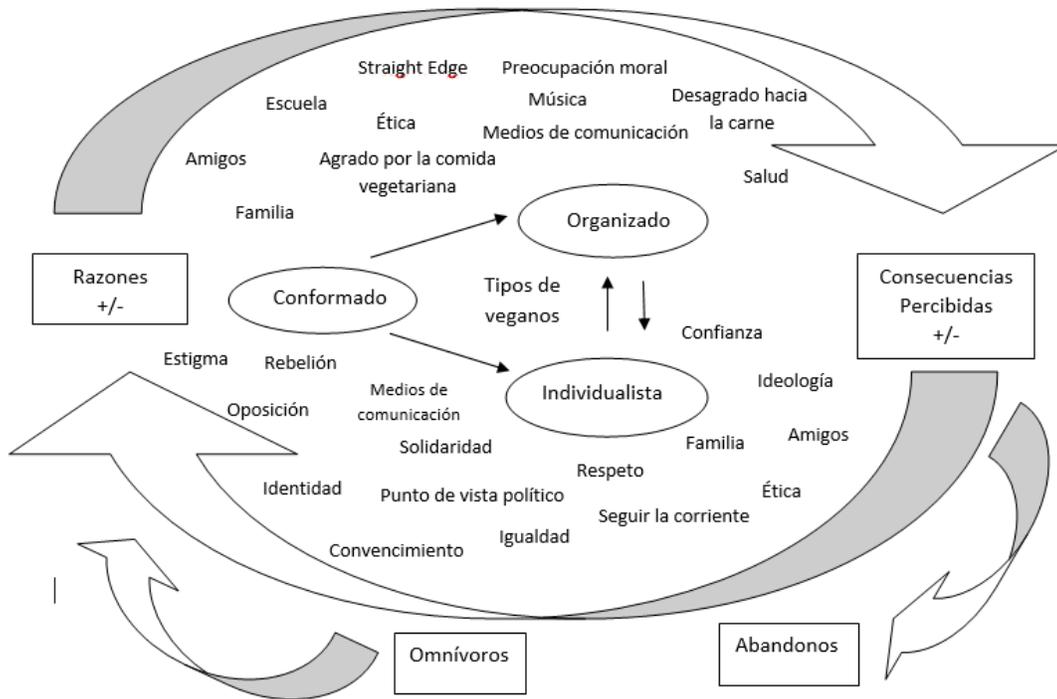


Figura 2. Modelo del proceso de conversión al veganismo en adolescentes. Adaptado de “Veganism as status passage. The process of becoming a vegan among youths in Sweden”, por C. L. Larsson, U. Rönnlund, G. Johansson y L. Dahlgren, 2003, *Appetite*, 41, p. 63.

Por otro lado, Díaz (2012), realizó una investigación exploratoria con el objetivo de identificar el perfil de personas veganas activistas abolicionistas en España. El término activista se refiere a la persona o grupo de personas que participan activamente en la propaganda del partido o sociedad a la que pertenecen o practican la acción directa en la lucha por los cambios sociales o políticos (Oxford, 2015). El término abolicionista se refiere a la postura ideológica que aboga por el fin de la explotación animal y promueve el veganismo y el anti-especismo (rechazo a la discriminación basada en la diferencia de especie) (Díaz, 2012).

Cabe señalar que en dicha investigación se hace referencia al veganismo ético porque desde su perspectiva el veganismo puede adoptarse por motivos distintos a los de protección de animales no humanos. En este estudio participaron 104 personas que se categorizaron a sí

mismos como veganas y activistas abolicionistas, las cuales respondieron por medio de internet una encuesta con seis apartados (sobre vegetarianismo, activismo, estrategias de activismo, ideología, emociones y cuestiones sociodemográficas). Los resultados señalan que el 78% de los encuestados decidieron ser veganos y activistas de forma racional, y el 22% restante lo decidieron de manera más repentina y emocional después de tener información sobre la crueldad hacia los animales no humanos. Asimismo, los encuestados señalaron que la conversión al estilo de vida vegano fue difícil debido a que presentaron emociones mezcladas como frustración, soledad, orgullo, realización y optimismo; además de las críticas y burlas de familiares y amigos.

Respecto al activismo, se encontró que los encuestados primeramente adoptaron el veganismo y posteriormente el activismo, lo cual puede explicarse a través del apoyo moral de otros, la búsqueda de información, la construcción de su identidad y el sentimiento de pertenencia a un movimiento social (McAdam et al., como se citó en Díaz, 2012). Por último, como resultado general Díaz (2012) señala que los veganos activistas abolicionistas son personas optimistas, informadas que además comparten factores sociodemográficos (edad, estado civil, ingresos económicos), sentimientos, procesos de conversión y estrategias de activismo.

Por último, Hirschler (2008), realizó entrevistas a profundidad a veganos de diferentes profesiones (tres médicos, tres dietistas, tres granjeros, tres activistas animalistas, y tres profesores de filosofía), con el objetivo de explorar y analizar las razones que motivaron la decisión de convertirse en veganos, conocer por qué mantienen el veganismo, explorar cómo tal decisión los afectó a nivel interpersonal, y explorar sus creencias respecto a la elección de las personas omnívoras de comer productos derivados de animales no humanos.

De manera general, Hirschler (2008) encontró que entre las razones para adoptar una dieta vegana está la salud y el bienestar animal. Además, quienes lo hicieron por cuestiones de salud, posteriormente obtuvieron conocimientos sobre las prácticas de la industria de cría intensiva de animales no humanos, el impacto de éstas en los animales no humanos, y sobre los beneficios a la salud que tiene la dieta vegana. Por otro lado, quienes cambiaron su dieta por el bienestar animal tuvieron como antecedente el conocimiento sobre el sufrimiento

animal debido a la industria de lácteos y huevos. Sin embargo todos reconocieron los beneficios a la salud asociados con la dieta vegana, y tuvieron una sensación de bienestar por vivir de acuerdo a sus creencias de bienestar animal al no consumir productos de tal origen.

Al realizar el análisis de contenido de las entrevistas, Hirschler (2008) encontró que algunos de los entrevistados afirman tener afinidad hacia los animales no humanos, la cual está relacionada con el contacto cercano a ellos en algún momento de sus vidas. Otros tantos tuvieron la sensación de que los animales son capaces de sentir dolor y sufrimiento. La mayoría de ellos iniciaron siendo vegetarianos, posteriormente lo abandonaron por diversas circunstancias y lo retomaron después de algún evento catalítico o de impacto emocional fuerte (conocimiento de la crueldad animal en industrias, el impacto ambiental de las industrias de cría intensiva de animales no humanos, presenciar el sufrimiento de animales no humanos, conciencia de su incongruencia entre creencias y acciones), o después de informarse de que llevar una dieta sin productos de origen animal no es malo para la salud. Por último, también se encontró como antecedente a la conversión, la sensación de asco hacia la carne tras la asociación de los trozos de ésta con las partes del cuerpo del animal no humano del que provenía.

Durante el proceso de cambio (el cual, en la mayoría de los casos fue gradual, de vegetariano a vegano) y el mantenimiento de la nueva dieta, se vieron involucrados factores como la educación, experimentación, asesoramiento y apoyo social de otros vegetarianos y veganos. También la edad resultó ser un factor importante, ya que la edad promedio en la que adoptaron el veganismo los entrevistados fue a los 25 años. El cambio de identidad no jugó un papel importante en el proceso de cambio, puesto que la mayoría no cree que su autoimagen haya cambiado drásticamente como resultado del cambio en su alimentación.

Ahora bien, puede notarse que no es nuevo el interés sobre el estudio de la adopción de un régimen alimenticio basado en productos de origen vegetal, a la cual la han categorizado como dieta vegetariana o vegana. Gracias a las investigaciones presentadas, ahora se tiene un panorama general sobre los motivos por los que la gente decide cambiar su alimentación. Sin embargo, la definición de veganismo que se ha utilizado para dar sustento a los estudios es erróneo en todos los casos, ya que se refieren a veganismo como un régimen alimenticio que se debe a diferentes razones como la salud, el gusto por comida vegetal, etc.

(Véase tabla 1). Asimismo, se han expuesto algunos detonantes del cambio de alimentación que dan un indicio sobre los factores psicológicos involucrados en tal transición (Véase tabla 1).

Tabla 1.

Definiciones de vegetarianismo y veganismo de acuerdo a diferentes estudios, y aportaciones de los mismos a la comprensión de los factores asociados al cambio de alimentación. Elaboración propia.

Autor	Definición de vegetarianismo/vegetariano	Aportación (Factores asociados al cambio de dieta)
Rozin, Markwith y Stoess, 1997	<p>Definición basada en The Vegetarian Society (aunque no la especifican en su estudio)</p> <p>The Vegan Society define al vegetariano como aquella persona que se alimenta de granos, legumbres, frutos secos, semillas, frutas y verduras con, o sin, el uso de lácteos y huevos. Un vegetariano no come ninguna carne, aves, pescado, mariscos (crustáceos, moluscos) o subproductos de masacre, ni caza.</p> <p>The Vegatarian Society hace la diferencia entre diferentes tipos de vegetarianos:</p> <p>Lacto-ovo-vegetarianos que comen lácteos y huevos.</p> <p>Lacto-vegetarianos que comen lácteos pero no consumen huevo.</p> <p>Veganos que no comen lácteos, huevos o cualquier otro producto de origen animal, incluida la miel.</p>	<p>Las experiencias afectivas fuertes, tales como ver animales sacrificados para el consumo, pueden tener efectos poderosos en la promoción de la moralización; y que cuando ésta comienza, la fuerza moral es motivadora para evitar el consumo de productos de origen animal debido a que el grado de compromiso moral tiende a aumentar.</p>

(Continúa)

Tabla 1. (Continuación)

Autor	Definición de vegetarianismo/vegetariano	Aportación (Factores asociados al cambio)
Fessler, Arguello, Mekdara y Macias, 2003	No dieron su definición de vegetarianismo. Hacen diferencia entre vegetarianos por salud y vegetarianos por ética.	-Salud -Ética -Desagrado por la carne. -El disgusto de la carne de los vegetarianos morales es una consecuencia de su ideología (creencias morales). -El desagrado por la carne puede deberse al contacto con los animales, la contaminación de la comida, exposición a la muerte (de los animales no humanos).
Jabs, Devine y Sobal, 1998	“Los vegetarianos consumen algunos productos animales seleccionados”. Distinguen entre vegetarianos por salud y vegetarianos por ética.	-Recibir información sobre los impactos en la salud y la ética. -Aversión a los alimentos de origen animal -Transiciones importantes en la vida. -Asociación entre los alimentos de origen animal que comían y el animal del que se originan. -Consciencia de que la carne provenía de un animal. -Recibir información sobre temas de bienestar animal.
Hoffman, Stalling, Bessinger y Brooks, 2013	Utilizan el término vegetariano para referirse a las personas que se abstienen de carne, aves de corral, y pescado/mariscos; y a las personas que se consideran veganas (aquellos que se abstienen del consumo de carnes, huevos, lácteos, y miel). Consideraron veganos también a las personas que se abstienen de todo lo anterior excepto de la miel, y los nombraron como “veganos excepto por la miel”. Hacen diferencia entre vegetarianos por salud y vegetarianos por ética.	Los vegetarianos que lo hacen por razones éticas demostraron sentimientos más fuertes de convicción y tenían más tiempo con el cambio de régimen alimenticio a pesar de su falta de conocimiento en nutrición.

(Continúa)

Tabla 1. (Continuación)

Autor	Definición de veganismo/ vegano	Aportación (Factores asociados al cambio)
Radnitz, Beezhold y DiMatteo, 2015	No definen el término vegetarianismo Hacen diferencia entre veganos por salud y veganos por ética.	-Salud -Ética -Las reacciones emocionales intensas hacia el consumo de carne puede facilitar la transición al veganismo.
Cherry, 2006	No define el término veganismo	-Ética -Obtener información sobre veganismo a través de folletos, conocidos, o música.
Larsson, Rönnlund, Johansson y Dahlgren, 2003	Los vegetarianos son personas que comen alimentos sólo de origen vegetal. Distinguen entre veganos por salud y veganos por ética.	-Salud -Ética -Desagrado por la carne -Preferencia por comida vegetariana. -Influencia de la familia, amigos, escuela, medios de comunicación o música.
Hirschler, 2008	“Los veganos representan a un grupo de individuos que se abstienen del consumo de productos de origen animal, en la dieta o de otro modo”. Hacen diferencia entre veganos por salud y veganos por ética.	-Salud -Ética -Afinidad hacia los animales por el contacto con ellos -Sensación de que los animales son capaces de sentir dolor y sufrimiento -Evento de impacto emocional fuerte (conocimiento sobre la crueldad hacia los animales, impacto ambiental de las industrias, presenciar el sufrimiento animal) -Desmitificación de los prejuicios a la salud. -Sensación de asco hacia la carne tras la asociación de los trozos de ésta con las partes del cuerpo del animal.
Díaz, 2012	La persona vegana no utiliza ni consume productos de origen animal en la ropa (lana, seda, piel, cuero, etc.), en los cosméticos o en la dieta, incluyendo la miel.	-Salud -Ética -Tener información de la crueldad hacia los animales no humanos

Como puede observarse en la tabla 1, la investigación realizada por Hirschler (2008) es la que más profundiza en la exploración de los factores motivadores del cambio hacia una dieta basada en productos de origen vegetal. Sin embargo, se encuentran similitudes entre las aportaciones de todas las investigaciones. Algunas de éstas señalan que la evitación del consumo de carne y la sensación de asco hacia ésta por asociarla al animal no-humano del que provenía, es un factor que influyó en el cambio (Hirschler, 2008; Jabs et al., 1998).

Por otra parte, tener conocimiento sobre el daño al ambiente debido a las industrias de cría intensiva de animales no humanos también resultó ser un factor relacionado en algunos casos (Hirschler, 2008). Asimismo, recibir información sobre veganismo a través de diferentes medios es un factor relacionado al cambio (Cherry, 2006). En otros, se encontró como antecedente, y paralela al cambio de alimentación, una transición importante en la vida (Jabs et al., 1998); así como la influencia de la familia, amigos, escuela, medios de comunicación o los mensajes de la música que se escucha (Larsson et al., 2003); y la búsqueda de información y refutación de los mitos acerca de la dieta 100% vegetariana o vegana (Hirschler, 2008).

En otras investigaciones se encontró que el impacto emocional generado por la información o presenciar el sufrimiento y la muerte de animales no humanos para su uso o consumo también fue un motivador importante del cambio (Díaz, 2012; Fessler et al., 2003; Hirschler, 2008; Jabs et al., 1998; 2008; Radnitz et al., 2015; Rozin et al., 1997). El contacto directo con animales no humanos influyó en algunos casos (Fessler et al., 2003; Hirschler, 2008), puesto que al tener relación con algún animal se genera una afinidad con éste. Mientras que en otros casos, generó en las personas la sensación de que los demás animales son capaces de sentir dolor y sufrimiento (Hirschler, 2008).

Por último, en algunos estudios las personas reportaron la decisión de cambio tras darse cuenta de la incongruencia entre sus creencias y sus actos (Hirschler, 2008; Rozin et al., 1977). Por tanto, en algunos casos las creencias morales y los valores se relacionan con éste (Díaz, 2012; Fessler et al., 2003; Rozin et al., 1977).

Desde la perspectiva de este estudio debe recordarse que el veganismo está definido como una postura ética respetuosa hacia los animales no humanos, la cual tiene consecuencias a nivel conductual convirtiéndose así en un estilo de vida congruente con tal

ideología y principios. Asimismo, es importante señalar que el veganismo además de ponerse en práctica en la vida cotidiana dejando de contribuir a la explotación de animales no humanos, también implica cambiar la forma en que se les percibe considerándolos ahora como los individuos que son, con intereses y derechos propios y no como cosas o recursos al servicio del ser humano.

Teniendo claro lo anterior, cabe mencionar que no debe considerarse al veganismo como el cambio de alimentación por cuestiones de salud, religión o cualquier otro motivo que no sea la consideración moral hacia los animales no humanos, puesto que la salud no tiene relación con el rechazo al uso de los demás animales para la vestimenta, calzado, higiene y arreglo personal, para el entretenimiento, experimentación, transporte o cualquier otro objetivo. Entonces, cabe aclarar que como consecuencia del respeto a los demás animales se evita el consumo de productos o servicios que impliquen su uso y/o explotación. Esto incluye más aspectos de la vida cotidiana diferentes al régimen alimenticio que no han sido considerados en la mayoría de las investigaciones.

Con lo anterior, no quiere decirse que las personas que reportaron seguir una dieta basada en productos de origen vegetal por cuestiones éticas no lleven a cabo otras conductas en su vida cotidiana que igualmente se guíen por el respeto hacia la vida de los animales no humanos; sin embargo, en los estudios mencionados no se especifica tal información. Por otra parte, debido a que ningún estudio fue realizado bajo una perspectiva psicológica, no proporcionan información detallada respecto a la construcción del veganismo, ni de los factores involucrados en el cambio y el mantenimiento del mismo. De acuerdo a Guitart (2008), la mejor forma de estudiar la mente humana es analizando la construcción social de significados y la elaboración personal de sentidos que las personas construyen alrededor de la apropiación de distintos artefactos culturales. Por ello es importante realizar una breve revisión sobre el fundamento teórico que permite tal objetivo, la cual se realiza en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

Crees que la realidad es algo objetivo, externo, que existe por derecho propio. Y también crees que la naturaleza de la realidad es evidente. Cuando te engañas a ti mismo creyendo haber visto algo, supones que todos los demás ven lo mismo que tú. Pero yo te puedo decir, Winston, que la realidad no es externa. La realidad existe en la mente humana y en ninguna otra parte.

George Orwell, 1984

La Psicología Social tuvo su institucionalización como disciplina aplicada en Estados Unidos a partir de la representación comportamental de la psicología que se orientó por una posición experimental-descriptiva (González, 2011a). Desde ese entonces, lo social se ha reducido al estudio del comportamiento en las relaciones, al estudio de variables externas que actúan sobre el individuo; dejando a éste fuera de la trama social (González, 2011a). Una nueva forma de comprender lo social debe integrar en ella al sujeto como momento generador, activo y no como producto; puesto que lo social no es el contexto objetivo inmediato en el que se expresan las relaciones, sino los múltiples procesos subjetivos que aparecen como resultado de las organizaciones sociales dentro de las que tiene lugar las relaciones humanas del individuo (González, 2011a).

Por lo anterior, se afirma que lo social puede visualizarse en su significación para el hombre por medio de los procesos de producción de sentido subjetivo, tanto en la subjetividad social como individual; tal producción de sentidos es la vía esencial para el estudio de los procesos sociales (González, 2011a). La subjetividad individual se determina socialmente, pero no de forma lineal, sino en un proceso de constitución que integra la subjetividad individual y social (González, 2000a). De tal forma, el individuo es un elemento constituyente de la subjetividad social y se constituye en ella (González, 2000a).

Los procesos sociales sólo pueden estudiarse en su complejidad a través de los elementos diferenciados de información que los sujetos viven, los cuales permiten organizar la significación de lo social en la vida humana (González, 2006). Ese conocimiento aparecerá

de forma gradual y diferenciada, directa e indirectamente, en las diferentes formas de expresión simbólica del sujeto, entre las que la comunicación resulta ser la más incentiva (González, 2006). La comunicación representa una vía para el estudio de las formas en que adquiere significación el universo, es decir la subjetividad, la cual ha sido ignorada a través de la historia de la investigación (González, 2006). Ésta ha sido excluida de la ciencia por asociar lo subjetivo con la distorsión, el error, y la incapacidad de comprender lo objetivo (González, 2011a).

González (2011a), refiere que la subjetividad representa un sistema de sentidos subjetivos y sus configuraciones en movimiento, los cuales son inseparables del contexto y de las complejas formas de organización social que están detrás de los espacios de acción social. En palabras de González (2002a, p. 29):

La subjetividad no es, como en ocasiones percibimos que es tratada, una negación de la objetividad, sino otra forma del comportamiento objetivo de lo real, un real que no se expresa en dimensiones sensoriales evidentes, sino que se constituye en complejos sistemas de sentido subjetivo y significación que implican un esfuerzo constructivo del investigador para ser conocidos. Todas las dimensiones objetivas que caracterizan la existencia humana aparecen en la subjetividad constituidas en forma de sentidos y significados, que no son simples reflejos de una condición objetiva única del ser humano, sino de una compleja red de informaciones, instituciones, relaciones, modelos, representaciones, climas sociales, etc., que, al confrontarse con la historia del sujeto, la cual tampoco es una suma de los hechos objetivos que tuvieron lugar en su vida, dan lugar al sentido subjetivo y la significación de la experiencia.

Por tanto:

La comprensión de la subjetividad exige la superación de los marcos tradicionales [...], pues al hablar de subjetividad no nos referimos a entidades fijas y estáticas, sino a procesos complejos, donde sus formas actuales de organización están comprometidas con el curso de aquellos procesos en que se expresan y desarrollan: en este caso, los procesos que caracterizan la expresión del hombre como sujeto concreto. Este planteamiento, [...] presupone la superación de las dicotomías tradicionales sobre las que se ha apoyado por mucho tiempo la psicología: individual-social, cognitivo-

afectivo, intrapsíquico-interactivo, consciente-inconsciente, etc. (González, 2002a, p.23).

Por último, cabe enfatizar que la subjetividad individual y social no son niveles excluyentes, sino niveles interrelacionados; ya que la configuración subjetiva individual aparece constituida por formas diversas de la subjetividad social, sin lo cual los individuos no podrían ser protagonistas de los acontecimientos sociales (González, 1997).

3.1. El enfoque histórico-cultural

El enfoque histórico-cultural concibe el desarrollo humano como una construcción social, histórica y cultural, que se realiza por medio del andamiaje, el apoyo y la ayuda de agentes sociales que le enseñan al ser humano a utilizar los artefactos culturales a través de la realización de actividades compartidas (Guitart, 2008). Lev S. Vygotsky es considerado el fundador del enfoque histórico-cultural de la psicología. Esta perspectiva se desarrolla como parte de una psicología soviética que rompe con la visión centrada en el individuo, dándole un papel a lo social y cultural en la formación y desarrollo de los procesos psíquicos (González, 2011a).

No obstante, en la psicología soviética (en la etapa de “objetivación”), lo social era reducido a lo interpersonal, aparecía como contexto objetivo inmediato y reducido a su comprensión como dimensión externa (González, 2011a). En la actualidad esta visión dominante ha sido superada por algunos de los continuadores del pensamiento menos difundido de Vygotsky, lo cual no los ha llevado a negar el estudio de lo objetivo, sino a una integración del análisis de lo subjetivo en lo objetivo, y viceversa.

La psicología propuesta por Vygotsky asume un concepto de psique que se separa de la esencia humana inherente al individuo, girándolo hacia una idea de la mente con un carácter cultural (González, 2011a). Aunado a ello, Rubinstein coloca dentro del repertorio de la psicología de la época, la unidad entre lo social y lo psicológico, lo cual era compartido por Vygotsky (González, 2002b). En los planteamientos de ambos teóricos, el plano de lo singular, del sujeto concreto, fue colocado en el plano de la concreción de su acción social y no como naturaleza inherente a la individualidad; sin embargo, tal planteamiento no lograron explicitarlo ni profundizarlo (González, 2002b).

De acuerdo con González (2011a), Vygotsky comprendía lo social como un espacio de producción simbólica donde se generan sentidos. El concepto de sentido lo introdujo Vygotsky en el último período de su obra *Pensamiento y Lenguaje* en 1987, y lo asoció al uso de la palabra y a su relación con las estructuras de significado del lenguaje, pero como unidad psicológica de la conciencia (González, 2010, 2013). A fin de definir dicha categoría, Vygotsky escribió:

El sentido de una palabra es el agregado de todos los elementos psicológicos que aparecen en nuestra conciencia como resultado de la palabra. El sentido es una formación dinámica, fluida y compleja que tiene varias zonas que varían en su estabilidad. El significado es apenas una de esas zonas del sentido que la palabra adquiere en el contexto del habla. Él es el más estable, unificado y preciso de esas zonas (p.276, como se citó en González, 2010).

Tal concepción y definición de sentido representó un concepto importante para la psicología histórico-cultural, puesto que permitió relacionar la psique humana, el contexto y la cultura (González, 2011b). En la cita anterior puede destacarse que Vygotsky hace la diferencia entre *sentido* y *significado*, refiriéndose al primero como una compleja formación dinámica con diversas zonas variables en estabilidad; mientras que el significado es concebido sólo como una de esas zonas del sentido que una palabra adquiere en el contexto del habla (González, 2013).

Con base en el concepto de sentido aportado por Vygotsky y con el objetivo de construir e introducir una unidad psíquica que expresara lo psíquico como producción asociada a las prácticas sociales del hombre, el psicólogo cubano Fernando Luis González Rey, desarrolló en 1995 el concepto de *sentido subjetivo* que intenta superar las limitaciones de la categoría de sentido de Vygotsky (González, 2010, 2011a). Tal concepto, a diferencia de la concepción de sentido de Vygotsky, es parte del sistema de la subjetividad, “es una producción simbólico-emocional de la realidad en sus múltiples efectos, directos y colaterales, sobre la organización subjetiva actual del sujeto y de los espacios sociales en que aquel actúa” (González, 2010, p. 251), lo cual se convierte en una condición objetiva para el sujeto que la vive (González, 2011a). En palabras de González (2011a):

En el sentido subjetivo, las experiencias humanas son inseparables de la configuración subjetiva del sujeto y del contexto en el que se actúa; el sentido subjetivo es la forma en que una experiencia aparece en el plano subjetivo; el sentido subjetivo no es un reflejo de la dimensión objetiva de la experiencia, pues la trama subjetiva asociada a cada experiencia vivida no está en el acontecimiento, en el hecho, sino en el sujeto.

De acuerdo con González (1997), el individuo y lo social tienen en común la subjetividad, la cual permite su integración. La *subjetividad* “es un proceso cultural, histórico y social que integra las dimensiones social e individual en diferentes niveles de configuración subjetiva, desde la personalidad hasta las diferentes formas de constitución de la subjetividad social” (González, 2000b, p. 63). En la constitución subjetiva de la experiencia tiene un papel importante el sentido subjetivo que es una “configuración esencialmente irreplicable de la multiplicidad de emociones que históricamente se han desarrollado en el curso de la vida del sujeto” (González, 2000b, p. 64).

Dicho carácter subjetivo, activo y productivo del ser humano es en sí mismo un momento configurador de la subjetividad social (González, 1997). El concepto de *subjetividad social* permite comprender la dimensión subjetiva de los procesos e instituciones sociales, así como la complejidad de lo social en los diferentes contextos en que se organiza a través de la historia (González, 2002b). “La subjetividad social es la forma en que se integran sentidos subjetivos y configuraciones subjetivas de diferentes espacios sociales, formando un verdadero sistema en el cual lo que ocurre en cada espacio social concreto, como familia, escuela, grupo informal, etc. está alimentado por producciones subjetivas de otros espacios sociales” (González, 2008, p.234). Tal perspectiva permite trascender la división entre lo subjetivo y lo social, y entre lo individual y lo social (González, 2002b).

Desde esta perspectiva, la sociedad no se define en términos de los fenómenos *objetivos* que se desarrollan en ella pues todo ello se expresa en el nivel de constitución de la subjetividad social y al mismo tiempo en el de la subjetividad individual (González, 1997). Éstas (subjetividad individual y social) no se excluyen entre sí, sino que se interrelacionan; ya que la configuración subjetiva individual aparece constituida por diferentes formas de la subjetividad social, sin la cual los individuos no podrían protagonizar los acontecimientos sociales (González, 1997). Por lo tanto, los sujetos individuales no son la expresión pasiva

de la sociedad, sino un momento activo de su configuración que puede generar alternativas de constitución de la subjetividad social (González, 1997).

3.2 Investigación cualitativa desde una aproximación constructiva-interpretativa

El predominio del paradigma positivista en las ciencias sociales resultó en la fragmentación de éstas, convirtiéndolas en un instrumento para legitimar hechos y procesos sociales desde una perspectiva totalmente ideológica (González, 1997). Como se mencionó con anterioridad, la subjetividad como una dimensión importante en la ocurrencia de los fenómenos sociales quedó excluida de dichas ciencias, así como los problemas complejos de la sociedad (González, 1997). Aunado a ello, el prejuicio sobre la neutralidad del investigador, dejando fuera su participación en la sociedad y su capacidad para intervenir y producir conocimiento sobre lo que ocurría (González, 1997).

Desde la epistemología de la investigación cualitativa, los datos no son vistos como resultados concretos que cobran un carácter estandarizado, sino que son considerados por su significación en el proceso de la construcción teórica; asimismo se considera al sujeto que produce el conocimiento, y al escenario dentro del que se van a producir los datos y a definir el sentido general de estos (González, 1997). Cabe señalar que la organización cualitativa del proceso de construcción del conocimiento no rechaza la utilización de técnicas cuantitativas, sino que incluye la información recuperada de éstas desde una lógica cualitativa, ya que el conocimiento no es la expresión matematizada directa de los datos empíricos; es más bien, el resultado de construcciones teóricas vinculadas indirectamente con los indicadores empíricos (González, 1997).

Desde esta perspectiva, la investigación psicológica estudia los fenómenos sociales al nivel de sentidos subjetivos en que se constituyen, los cuales son susceptibles a la construcción teórica a través de la investigación personalizada a nivel individual o social (González, 1997). Por tanto, la investigación social es un proceso activo donde el grupo estudiado se va definiendo dentro del propio proceso de investigación (González, 2000b). Así, la investigación cualitativa desde una perspectiva constructiva-interpretativa se orienta a la construcción de modelos comprensivos sobre el problema estudiado (González, 2006). Asimismo, como proceso constructivo interpretativo, es un proceso lleno de interrogantes, conjeturas y caminos que requiere decisiones del investigador relacionadas con todos los

aspectos del proceso (González, 2000b). Afirmar que el conocimiento tiene un carácter constructivo-interpretativo es referirse a que éste es una construcción, una producción humana (González, 2006).

3.3 Planteamiento del problema

En acuerdo con Francione (1966), Herrera (2004) y Regan (2007), creo que la consideración moral hacia otros no debe distinguir entre el sexo, especie, raza o cualquier otra característica que no sea la capacidad de sintiencia del individuo. De esa forma, considero que asumir una postura ética respetuosa hacia los demás animales no debe concebirse como una alternativa o una decisión sujeta a elección personal. El veganismo, como una forma de concretar estas ideas, pretende erradicar el especismo (discriminación moral hacia animales no humanos) y la violencia consecuente del mismo, puesto que éstos no deben continuar considerándose normales e inmutables.

Además, pienso que los seres humanos también se verían favorecidos si asumieran tal postura ética. En el presente estudio ya se han expuesto algunas de las contribuciones a la salud derivadas de la alimentación 100% vegetariana o vegana (American Dietetic Association, 2003; British Dietetic Association, 2014; California Dietetic Association, 2013; Dwyer, 1999; Moilanen, 2004; Phillips, 2005; Physicians Committee for Responsible Medicine, 2010; Sepúlveda, 2015; The Vegan Society, s.f.). De igual forma, se han descrito los beneficios ambientales de dicha alimentación (Andersen & Kuhn, 2014; Compassion in World Farming [CIWF], 2009; González et al., 2011; Goodland & Anhang, 2009; Reznickova, 2010; Scarborough et al., 2014; Steinfeld et al., 2009; The Vegan Society, s.f.), y de la exclusión de otros productos y servicios que implican animales no humanos en su elaboración (AnimaNaturalis, s.f.d; FAADA, s.f.).

Tales aportaciones son de suma relevancia, puesto que los problemas de salud asociados con la alimentación basada en productos de origen animal (p.ej. obesidad, diabetes y cáncer) van en aumento. Aunado a ello, se encuentran los daños ambientales generados de tales actividades, lo cual perjudica a todos los individuos; y puede ser de interés para su estudio desde la psicología ambiental de la conservación.

Por lo anterior, considero esencial que la comunidad científica se interese en el estudio del veganismo. Las investigaciones al respecto pueden contribuir a la comprensión del mismo; lo cual, a través de su difusión, traería consigo grandes cambios que beneficiarían a humanos y no humanos. El presente estudio, interesado en explorar el sentido psicológico del veganismo en cinco personas que han adoptado tal postura ética, es el resultado de tal necesidad, esperando pueda ser el comienzo para valorar las implicaciones que puede acarrear el cambio.

3.4 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los sentidos subjetivos asociados al significado, adopción y mantenimiento del veganismo?

3.5 Objetivos

Objetivo general:

Interpretar los sentidos subjetivos asociados al veganismo.

Objetivos específicos:

- Interpretar los sentidos subjetivos asociados al significado de veganismo.
- Interpretar los sentidos subjetivos relacionados con los factores motivadores de la adopción del veganismo.
- Interpretar los sentidos subjetivos asociados con los factores involucrados en el mantenimiento del veganismo.

3.6 Método

3.6.1 Tipo de estudio

El interés de la presente investigación se centró en interpretar los sentidos subjetivos asociados al significado de veganismo, los motivadores de transición a éste, y los factores involucrados en su mantenimiento. Por tal motivo, se decidió realizar un estudio cualitativo con un enfoque histórico-cultural desde una aproximación constructiva-interpretativa. Este proceso de producción de conocimiento es utilizado ante la necesidad de investigar la subjetividad que se caracteriza por la definición de otra forma de lo real, que se presenta en el nivel de lo simbólico, los procesos de significación y de los sentidos subjetivos a nivel individual y social (González, 2000b). Acceder a tales construcciones, requiere a nivel

metodológico el papel activo del investigador y del investigado, por lo que resulta esencial dicha interacción a través del diálogo (González, 2000a). Éste permite que los participantes se impliquen en el proceso de investigación, lo cual es esencial en la construcción del conocimiento de la subjetividad; puesto que aporta calidad y complejidad a la información reportada (González, 2000a).

3.6.2 Participantes

Participaron cinco personas (dos hombres y tres mujeres) de la Ciudad de México, que se autodenominaron veganos y que a través del diálogo expresaron que además de llevar una dieta 100% vegetariana, también rechazan el uso de animales no humanos para cualquier otro objetivo (p.ej. vestimenta y calzado, elaboración y uso de artículos de higiene y arreglo personal y del hogar, entretenimiento, transporte, experimentación). La información sociodemográfica proporcionada por los participantes se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2.

Datos sociodemográficos de los cinco participantes, tomados en la entrevista inicial. Los nombres fueron modificados para conservar su anonimato.

Participante	Edad	Nivel Socio-Económico	Escolaridad	Ocupación	Religión	Tiempo de ser vegano
Celeste	22	Bajo	Licenciatura en curso	Estudiante	Ninguna	2 años y 2 meses
Brenda	43	Medio bajo	Licenciatura trunca	Comerciante	Cristiana/ no practicante	5 meses
Víctor	32	Medio bajo	Preparatoria	Empleado	Católico/ no practicante	1 año y 1 mes
Paulina	29	Medio bajo	Licenciatura en Filosofía	Empleada	Ninguna	3 años y 8 meses
Mario	25	Medio bajo	Licenciatura en filosofía	Comerciante	Ninguna	4 años

3.6.3 Instrumento

Para esta investigación se utilizaron como herramienta, dos guías de entrevista semiestructurada diseñadas para explorar los sentidos subjetivos individuales (SSI) y sociales (SSS) respecto al significado de veganismo, los factores motivadores de su transición a éste y los involucrados en su mantenimiento. Éstas fueron revisadas por dos expertos; y en su momento, se llevaron a cabo de manera individual con cada participante. Cada una de ellas duró en promedio 45 minutos.

La primera entrevista se formuló con 10 secciones que permitieron interpretar los SSI relacionados a los objetivos específicos de esta investigación: 1) significado asociado al veganismo, 2) antecedentes a la transición al veganismo, 3) relación con otros animales no humanos en su pasado, 4) motivos de cambio, 5) facilitadores y barreras del cambio, 6) beneficios y repercusiones de haber adoptado el veganismo, 7) motivos de mantenimiento del cambio, 8) expectativas de mantenimiento, 9) cierre de entrevista, 10) agradecimiento y solicitud de comentarios o sugerencias. Cabe señalar que la sección 2, 3, y 7 se incorporaron debido a que algunos estudios revisados (Cherry, 2006; Díaz, 2012; Fessler et al., 2003; Hirschler, 2008; Larsson et al., 2003; Rozin et al., 1977), muestran su relevancia para comprender los factores asociados al cambio y mantenimiento del veganismo. Esta primera entrevista fue aplicada a los cinco participantes. La guía de la entrevista completa puede consultarse en el Apéndice A.

La segunda guía de entrevista se elaboró para continuar la interpretación de los sentidos subjetivos del fenómeno estudiado. Ésta se conformó por 4 secciones: 1) conocimientos generales (sobre veganismo, las capacidades de los animales no humanos, los derechos de los animales no humanos, y la explotación y maltrato causado a los animales no humanos en diversas industrias), 2) convicción del cambio, 3) objetivos de la adopción y mantenimiento del veganismo, y 4) ética (valores). Las secciones y preguntas se formularon en función del análisis de contenido de las entrevistas iniciales. La guía completa puede consultarse en el Apéndice B.

3.6.4 Escenario

Las entrevistas se llevaron a cabo en diferentes puntos de la Ciudad de México, los cuales fueron acordados a conveniencia de los participantes. Tales escenarios se describen a continuación:

La primera entrevista realizada a Celeste tuvo lugar el día 19 de Julio de 2015, en el Bazar Vegano y Artesanal ubicado en ese momento en Colonia Del Valle, Delegación Benito Juárez. La segunda entrevista no pudo realizarse por motivos personales de la participante.

La primera entrevista realizada a Víctor se realizó el día 19 de Julio de 2015, en el Parque España ubicado en la Colonia Condesa, Delegación Cuauhtémoc. Mientras que, la segunda entrevista tuvo lugar el día 20 de Septiembre de 2015 en un restaurante de la Colonia Narvarte, Delegación Benito Juárez.

La primera entrevista realizada a Brenda se llevó a cabo el día 19 de Julio de 2015, igualmente en el Parque España ubicado en la Colonia Condesa, Delegación Cuauhtémoc. La segunda entrevista tuvo lugar el día 22 de Septiembre de 2015 en un restaurante ubicado en la Calzada Ignacio Zaragoza, Delegación Venustiano Carranza.

La primera entrevista realizada a Paulina se realizó el día 23 de Julio de 2015 fuera del Museo Franz Mayer ubicado en la Avenida Hidalgo, Delegación Cuauhtémoc. La segunda entrevista no pudo llevarse a cabo por motivos personales de la participante.

La primera entrevista realizada a Mario se efectuó el 24 de Septiembre de 2015, ésta se hizo vía telefónica por cuestiones prácticas para él. La segunda entrevista se llevó a cabo el día 10 de Octubre de 2015 en la Alameda Central ubicada en la Avenida Hidalgo, Delegación Cuauhtémoc.

3.6.5 Procedimiento

Trabajo de campo-recolección de información

Se contactó, a través de mensajes privados de una red social (Facebook), a aproximadamente diez personas que eran seguidores de la página “Veganos en el DF”. En tales mensajes se realizó una breve presentación personal, se les explicó de manera general los objetivos de la investigación, el procedimiento a seguir y se les preguntó si querían participar en el estudio.

Sólo tres personas respondieron el mensaje accediendo a colaborar. Sin embargo, después de realizar la primera entrevista a la primera participante, ella sugirió invitar a más de sus amigos que también eran veganos, se aceptó la propuesta y como resultado accedió a participar una persona más. Por último, después de llevar a cabo la segunda entrevista a otro de los participantes que se encontraba esperando una reunión a la que asistieron varios veganos activistas; uno de ellos se percató de la misma, se interesó, preguntó si podía participar y se aceptó su inclusión en la investigación.

El día de la entrevista inicial se les explicó nuevamente a los participantes: a) el objetivo de la investigación, la duración estimada (45 minutos) y el procedimiento, b) su derecho a rehusarse a participar y retirarse de la investigación una vez que ya hayan comenzado su participación, c) la confidencialidad de la investigación y de sus datos, d) los datos de la persona que dirige la investigación, y e) se les pidió autorización para grabar en audio las entrevistas. Todo ello con el objetivo de brindarles cualquier información que pudiera ser importante para decidir su participación voluntaria. Al término de ello se les cuestionó si tenían alguna duda y si estaban de acuerdo en ser parte del estudio. Se resolvieron dudas a quienes les surgieron y posteriormente todos afirmaron su consentimiento. Por tal motivo, a cada participante se le entregó dos fichas de consentimiento informado que llenaron y firmaron (Véase Apéndice C).

Las entrevistas iniciales se realizaron sin inconvenientes, fueron transcritas para ser analizadas y construir la guía para las segundas entrevistas. Éstas se llevaron a cabo sin dificultad, y al igual que las iniciales fueron transcritas para llevar a cabo el análisis de contenido de las mismas. Cabe señalar que el análisis de la información se realizó en diferentes momentos de la investigación, lo cual se detalla a continuación.

Análisis de la información

Primer análisis

Inicialmente se hizo el análisis de contenido de las entrevistas realizadas a cada uno de los participantes. Para tal propósito y con el fin de esquematizar la información, ésta se organizó en diferentes tablas correspondientes a cada objetivo planteado: 1) realizar el análisis e interpretación de los sentidos subjetivos individuales respecto al significado de

veganismo, 2) realizar el análisis e interpretación de los factores motivadores de la adopción del veganismo, y 3) realizar el análisis e interpretación de los factores involucrados en el mantenimiento del veganismo. En este primer análisis se esquematizó la interpretación de los sentidos subjetivos individuales (SSI), los trechos indicadores de tales SSI (Trechos), la hipótesis interpretativa de cada uno de los SSI, y las preguntas que posteriormente servirían para construir el segundo instrumento.

A manera de ejemplo se muestra la tabla 3; sin embargo, las tabulaciones realizadas para este análisis pueden consultarse en el Apéndice D. Cabe señalar que las tablas se elaboraron en diferentes colores para su identificación, quedando en color azul las pertenecientes al análisis del significado de veganismo (Véase tabla D1, D4, D7, D10 y D13), en color naranja para el análisis de los factores motivadores de la adopción del veganismo (Véase tabla D2, D5, D8, D11 y D14), y en color verde las del análisis correspondiente a los factores involucrados en el mantenimiento del cambio (Véase tablas D3, D6, D9, D12 y D15). Dichos colores fueron utilizados de la misma forma en los análisis posteriores.

Tabla 3.

Ejemplo de las tabulaciones realizadas para el primer análisis de contenido de cada una de las entrevistas realizadas.

Sentido Subjetivo	Trechos	Hipótesis	Preguntas
Individual			

Segundo análisis

Concluido el primer análisis y con base en las preguntas formuladas a partir de él, se construyó una segunda guía para la entrevista semiestructurada (Véase apéndice B). Ésta se realizó para dar continuación a la construcción del conocimiento sobre los objetivos de interés. Sin embargo, es importante señalar nuevamente que sólo se aplicó a tres de los participantes. Después de haber realizado esas tres entrevistas y haberlas transcrito, se hizo el segundo análisis de contenido con el objetivo de interpretar nuevos SSI y esclarecer los ya interpretados. Para ello, se organizó la información en diferentes tablas correspondientes a

cada uno de los objetivos ya mencionados. Sin embargo, en esta esquematización de la información se omitió la sección de preguntas, puesto que ya no se formularía otra guía de entrevista. Como ejemplo se muestra la tabla 4, no obstante las tablas elaboradas en este segundo análisis pueden consultarse en el Apéndice E donde se muestran las tablas E1, E4 y E7 que corresponden al análisis del significado de veganismo; las tablas E2, E5 y E8 correspondientes al análisis de los factores motivadores de la adopción del veganismo; y las tablas E3, E6 y E9 que pertenecen al análisis de los factores involucrados en el mantenimiento del cambio.

Tabla 4.

Ejemplo de las tabulaciones elaboradas para el segundo análisis de contenido de cada una de las entrevistas realizadas.

Sentido Subjetivo	Trechos	Hipótesis
Individual		

Tercer análisis

El tercer análisis tuvo como objetivo identificar los sentidos subjetivos sociales (SSS) o temas, respecto a cada objetivo de la investigación. Por tanto, el análisis de contenido de las entrevistas ya no se realizó por cada participante en particular, sino a nivel grupal. Esto se logró a través de la identificación de los SSI coincidentes en los participantes. En función de los temas se procedió a elaborar hipótesis explicativas a estos. Todo este proceso se esquematizó de forma similar al análisis anterior. El ejemplo de ello se muestra en la tabla 5; sin embargo, las tablas realizadas para éste se muestran en el Apéndice F, donde la tabla F1 concierne al análisis del significado de veganismo, la F2 al análisis de los factores motivadores de adopción del veganismo y la tabla F3 corresponde al análisis de los factores involucrados en el mantenimiento del cambio.

Tabla 5.

Ejemplo de las tablas realizadas para el tercer análisis de contenido.

Temas	Trechos	Hipótesis
-------	---------	-----------

Cuarto análisis

Como resultado de los análisis antes descritos, el cuarto y último análisis consistió en la elaboración de núcleos de sentidos subjetivos, enunciados explicativos a éstos, y categorías psicológicas por cada objetivo específico planteado. Estas últimas, eventualmente fueron utilizadas para la construcción de un modelo que permite sintetizar y esquematizar los hallazgos de la presente investigación. Este cuarto análisis constituye los resultados finales que en el siguiente apartado se detallan. Las tablas elaboradas en este análisis se encuentran en el Apéndice G (Tabla G1 corresponde al análisis del significado de veganismo, la tabla G2 al análisis de los factores motivadores de adopción del veganismo y la tabla G3 al análisis de los factores involucrados en el mantenimiento del cambio), pero su ejemplo se muestra en la tabla 6.

Tabla 6.

Ejemplo de las tabulaciones elaboradas para el cuarto análisis de contenido (análisis horizontal).

Núcleos de Sentido	Trechos	Enunciados explicativos	Categorías
--------------------	---------	-------------------------	------------

RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos después de haber realizado los cuatro análisis de contenido de las entrevistas realizadas. A fin de mantener la coherencia que ha prevalecido a lo largo de la descripción del procedimiento llevado a cabo en esta investigación, se exponen los resultados dividiéndolos por cada objetivo específico del estudio. Cabe señalar que las categorías elaboradas a partir de los núcleos de sentido interpretados, se encuentran destacadas con negritas y cursivas en el texto.

Construcción del significado de veganismo

El primer objetivo del presente estudio fue analizar e interpretar el significado que le dan al veganismo aquellas personas que afirmaron vivir de acuerdo con tal postura ética. Se encontró que para ellos, el veganismo está directamente relacionado con la *ética zoocéntrica*; es decir, vivir moralmente asumiendo y ejerciendo el respeto, la igualdad y la justicia hacia los animales no humanos. Al respecto, se presentan los trechos obtenidos en las entrevistas:

Celeste: “Significa hacer lo posible para no afectar a otros seres vivos [...] lo justo es que el animal lo dejes vivir tranquilo, lo dejes vivir en paz. En el momento que decides ser vegano, decides no comerlo, eso es justo. En el momento que eres vegano decides no quitarle su piel para hacerte unos zapatos o un bolso, y eso es lo justo. Es lo justo para el animalito [...]”.

Brenda: “Es justicia para los demás, es no usar, no explotar y no consumir animales. No lastimarlos, no acabar con su hábitat. Es tener respeto hacia los demás seres sintientes, hacia la tierra y justicia. Tratar a los demás como quisiera que a mí me trataran”.

Víctor: “Para mí el veganismo significa la igualdad, el respeto y una forma ética y moral de vivir”.

Paulina: “Para mí es una postura ética que consiste en la consideración moral hacia otras especies”.

Mario: “Bueno, veganismo es la consecuencia lógicamente racional de considerar dos cosas: que los intereses de los animales no humanos son iguales a los

nuestros y que tienen significación moral; y que estos intereses les va a tener derechos básicos universales. Veganismo es la consecuencia que los demás animales sean considerados moralmente a través de sus intereses y de que tengan derechos básicos universales [...]. Ser vegano es eso. Considerar de forma equitativa los intereses de los animales no humanos, considerar sus derechos universales básicos y actuar en consecuencia de esas dos conclusiones”.

Con tales afirmaciones se muestra el rechazo de los participantes al uso de animales no humanos para diversos objetivos. Asimismo, esto resultó ser de gran relevancia puesto que la construcción que ellos hacen sobre el veganismo es la base moral de su actuar en la vida cotidiana y que por supuesto es congruente con sus argumentos éticos. Como muestra de ello, efectivamente relacionan el veganismo con el *consumo responsable frente al uso de animales no humanos*, lo cual va más allá de una cuestión alimenticia. En este sentido, aseveran que dejaron de consumir productos y servicios derivados del uso de algún animal no humano en su alimentación, vestimenta, calzado, higiene y arreglo personal y del hogar, y respecto a la forma en que se entretienen. En concordancia, los participantes afirmaron lo siguiente:

Celeste: “[...] abarca muchas otras cosas. Es un estilo de vida, tus elecciones de consumo [...] No consumo productos de origen animal, que estén probados en animales, que no tenga ingredientes de animal”.

Brenda: “[...] en mi vida diaria pues simplemente el evitar, con mi alimentación y medio de vida, dañar a los demás. O sea, realmente, desde cuidar ya sabes, pues lo que comes, cuidar dónde compras, lo que compras”.

Víctor: “[...] obviamente ya no contribuyo en nada de comprar artículos que vengan de grandes compañías que hacen explotación”.

Paulina: “no consumo productos que provengan de explotación y esclavitud hacia otras especies”.

Mario: “[...] si consideras los intereses de los demás animales de forma parecida a los tuyos porque de hecho lo son, entonces la consecuencia racional es

que deberías respetar esos intereses que tienen los demás animales y por lo tanto actuar sin dañarlos, eso implica por ejemplo un modo de alimentación, implica una vestimenta, implica acciones cotidianas, etcétera”.

Además de lo anterior, aseguran que el veganismo también debe estar relacionado con el *activismo en defensa de los derechos de los animales no humanos*, debido a que es una práctica social que permite el ejercicio de sus valores y la difusión del veganismo. Respecto a ello, los participantes mencionaron lo siguiente:

Celeste: “[...] también hago activismo, difusión”.

Brenda: “[...] dentro de mis tiempos y lo que puedo pues si puedo ir a una marcha, si puedo voy a ayudar a un albergue. En redes comparto y difundo información acerca del veganismo, acerca del derecho que tienen los demás seres sintientes a ser respetados, que tienen derecho a justicia”.

Víctor: “Aquel que se dice vegano y no es activista está siendo un vegano de platos como yo le llamo. Un vegano de platos es únicamente comer todo libre de animal, ningún producto derivado y demás, pero eso no sirve, se tiene que ir más allá, se tiene que hacer un empuje, se tiene que hacer algo. No te puedes quedar únicamente conformando con dejar de comerlos, de vestirlos o de usarlos, tienes que hacer algo por ellos, tienes que luchar, tienes que levantarte por ellos, ya que no hay nadie más que lo haga [...] la parte del activismo del veganismo es fundamental porque nosotros somos ese frente que tiene la posibilidad de luchar por ellos, porque hemos comprendido esa parte que los demás todavía no quieren ver”.

Paulina: “yo pienso que el veganismo va más allá, en por ejemplo hacer activismo”.

Mario: “[...] aceptar los derechos básicos universales y los intereses de los animales no humanos implica infinidad de cosas. Esa infinidad de cosas que implica aceptar esas dos cosas es el veganismo: alimentación, vestimenta, productos de limpieza, activismo. Todas esas cosas”.

Como consecuencia de la asociación que hacen del veganismo con el activismo, los participantes llevan a cabo actividades (p.ej. difusión del veganismo, rescate de animales no humanos en condición de calle, etc.) con la finalidad de promover el respeto hacia los animales no humanos, intentando así que la sociedad cambie la forma en que considera a los demás animales.

Por otra parte, dos de los participantes asociaron el veganismo con la **contribución a la preservación del ambiente** debido a que existe información desde la perspectiva ecológica que sustenta el aporte de la alimentación 100% vegetariana (o vegana) en la disminución de la huella ecológica personal. Con relación a esto, los participantes declararon lo siguiente:

Brenda: “[...] tratar de dejar una huella, que mi huella por la tierra no sea tan dañina o tan grande”.

Víctor: “[...] De igual manera, en cierta medida va con el ambientalismo, va con otro tipo de corrientes [...], siendo vegano adquieres la conciencia, dejas de patrocinar esas industrias que van a hacerle daño directamente al planeta, porque ellos sí lo hacen de manera directa”.

Por último, el veganismo también puede verse vinculado con la **preocupación-acción por los animales humanos** ya que ellos también pertenecen a la categoría de animales, lo cual estaría en congruencia con la ética zoocéntrica. Respecto a ello, los participantes afirmaron lo siguiente:

Brenda: “[...] creo que debemos promover también el activismo, no sólo en la educación sino también en la ayuda en albergues, a las mismas personas porque no sólo se relega a los animales no humanos, sino también a los humanos”.

Víctor: “[...] de alguna forma el veganismo te lleva a apoyar aparte de los animales, apoyar lo que es el ambientalismo y lo que es también el humanismo. Se tiene que ver reflejado todo esto”.

Factores motivadores de la adopción del veganismo

Ahora bien, como segundo objetivo se planteó analizar e interpretar los factores psicológicos que motivaron la adopción del veganismo. Se encontró como antecedente la *convivencia o haber tenido alguna experiencia con algún animal no humano* (p.ej. perros o gatos), hecho que permitió a los participantes adquirir *empatía hacia ellos* una vez que los vieron pasar por momentos desagradables (p.ej. enfermar, presenciar la muerte de alguno de sus compañeros no humanos, vivir en la calle, etc.), lo cual también les permitió conocer sus capacidades (p.ej. poseer sintiencia, capacidades cognitivas, etc.). Lo anterior lo expresaron de la siguiente manera:

Celeste: “Yo siento que desde chiquita he sentido como empatía hacia los animales aparte de los humanos [...]”.

Brenda: “Para mí la empatía creo que es el motivo por el que soy vegana, o el motivo por el que comencé tomando el cuidado o el cariño hacia los perritos, que fue como comenzó mi camino en esto. El ponerme en el lugar del otro, el tratar de entender lo que está sintiendo ese otro ser. O lo que está sintiendo, lo que está pensando, lo que está sufriendo [...]. Pues es que cada compañero me ha enseñado algo en la vida ¿no?, con cada uno han sido diferentes cosas. Tuve una rata que vivió con nosotros no más de 2 años, pero o sea, es lo que te digo, son animales sintientes, son animales inteligentes, muy inteligentes, sociables en realidad. Ella estaba suelta por toda la casa y nos poníamos a ver televisión, y se sentaba encima de nosotros a que la estuvieras acariciando como si fuera un gatito, como si fuera un perrito [...], siempre he convivido con animalitos, siempre he tenido perritos, entonces siempre los he amado pero nunca había volteado a mirar, era yo especista. O sea, me gustaba y amaba los perros y a los gatos, pero en realidad convivía con perros [...]. Pero amor a los animales pues siempre lo he tenido, siempre me han gustado, verlos en su hábitat”.

Víctor: “Pues todo me ha servido. El haber convivido con animales me ha dado la oportunidad de ver sus capacidades intelectuales como emocionales. Me ha dejado una gran enseñanza para poder respetar a todos por igual”.

Paulina: “[...] desde niña he sentido cierta empatía hacia los demás animales. Y aparte porque está la influencia de mi mamá, que fue como que la que me ayudó, me explicó que ellos también sentían, también tenían el derecho de ser tratados como cualquier individuo [...]”

Mario: “[...] De hecho, empecé rescatando perros y así ¿no?, de esa situación; y posteriormente encuentras más información de esa gente que te empieza a hablar de cómo también debería(n) ser consecuente(s) tus acciones respecto a los animales que son oprimidos en esos lugares llamados granjas [...]. Es que no podría decirte que fue un hecho aislado, fue de muchísimos ángulos. Pues la empatía que tenía con los perros y los gatos desde siempre que he convivido con ellos, [...]”.

Sin embargo, no fue sino hasta que los participantes obtuvieron información a través de lecturas, videos o imágenes sobre el sufrimiento causado a los demás animales en diferentes industrias (particularmente en la pecuaria), cuando generalizaron su ***empatía hacia los animales no humanos utilizados institucionalmente***.

Brenda: “[...] no duré nada como vegetariana porque entré al grupo (refiriéndose a *Vegetarianos y Veganos D.F.*) y empecé a darme cuenta de lo que era la industria de los lácteos y del huevo y ya no los consumí más [...]. Es que es en el mismo momento que decidí dejar de comer carne, cuando me di cuenta por qué haces diferencia de uno y no de otro. Tú sabes que un cerdo también siente, sabes que también son inteligentes”.

Víctor: “Empecé a ver videos acerca de la tauromaquia, de todo lo que tiene que ver en cuanto a la violencia contra los animales y desde ahí agarré y tomé la decisión de dejar de comer animal, me hice de golpe vegetariano, pero realmente era como si fuera vegano”.

Paulina: “Por esa empatía hacia otras especies [...] Hasta después, te metes en el activismo y ya empiezas a ver documentales, empieza a llegarte más información y ya empiezas a ver que estabas mal, que también el huevo y la leche implica sufrimiento y explotación [...], fue por compañeros que me

pasaron un documental que se llama *Earthlings: terrícolas*, ahí te ilustran todo lo que hay detrás de esas industrias, ya después te vas metiendo a páginas que hablan de veganismo. Hay una página, de *Igualdad Animal* donde ellos hacen reportajes, ellos se meten a los centros de explotación, rescatan animales y ahí ves las condiciones en las que están”.

Mario: “Leí el libro de *Liberación Animal* de Peter Singer, aunque de hecho ahorita lo critico demasiado. Y en ese momento ya sabía toda la tortura sistemática, la violencia institucionalizada que ejercemos contra los demás animales, y pues solamente fue cosa de buscar información. Básicamente la idea es de hacer la conexión, que lo que está ahí en el plato no es algo, es alguien. Como que te pones en el lugar del otro y de ahí es como que muy fácil. Es difícil cuando piensas en ti mismo y es muy fácil cuando piensas en los demás animales [...]. Por empatía, básicamente. Porque puedes sentir lo que ellos sienten aunque no estés en sus carnes, vaya, por así decirlo”.

Como consecuencia de la empatía que adquirieron hacia los animales no humanos utilizados en diversas industrias, hubo un cambio de actitud (organización de creencias, opiniones, sentimientos y tendencias conductuales) hacia ellos. Tal cambio consistió en dejar de creer que son animales que están en el planeta para servir al hombre, que no son capaces de sentir ni de tener intereses propios, y que no deben tener consideración moral por el ser humano. Como resultado de ello concluyeron y ahora ***consideran que los animales no humanos son individuos con derechos básicos*** que deben ser respetados. Lo anterior se constata en los siguientes indicadores:

Brenda: “Entonces, sé que ellos sienten igual que nosotros. Tal vez no razonan como nosotros, tal vez no son capaces de resolver una ecuación matemática, pero tienen la capacidad de sentir y eso para mí es suficiente para que merezcan respeto y justicia”.

Víctor: “He desarrollado la empatía en un grado no mayor, sino real. No los veo como uno seres inferiores, los veo como unos seres iguales, como mis iguales. Y al ser mi igual tienen la capacidad igual que yo de sentir [...]. Decidí ser vegano para lograr la igualdad, el respeto y la empatía hacia los

animales. Dejé de lado el egoísmo y la ignorancia para comenzar a pensar en los demás y aprender que no sólo el hombre habita este planeta, que los animales tienen voz aunque no los escuchemos o entendamos y que tienen tanto derecho a la vida y felicidad como cualquier otra persona [...].”

Al mismo tiempo, los participantes **tomaron conciencia sobre su consumo que hasta ese momento implicaba financiar el uso de animales no humanos**. Tal toma de conciencia por la forma en que habían vivido durante mucho tiempo les hizo dar cuenta de la **incongruencia existente entre sus creencias, normas morales y acciones** relacionadas a la protección de animales no humanos. Los indicadores se presentan en los siguientes fragmentos:

Brenda: “Eso fue a raíz [...] de la noticia de que en Tijuana vendían en los restaurantes chinos carne de perro [...] entonces en ese momento dije *bueno, o sea, tengo que ser coherente. No puedo comerme a unos y defender a otros*”.

Víctor: “[...] te viene la conexión de que pues cómo protejo a uno y me como a otros [...], lo que ves como que sí te impacta mucho, sí te deja mal, de que por tu culpa les hagan eso a otras especies, y que tú digas amarlos cuando tú eres la causa de su sufrimiento, tú eres la causa de su explotación y de su encierro”.

Mario: “[...] Entonces cuando te enteras de esto y sabes que ahí hay algo, y te hace el clic y te chirria algo cuando comes por ejemplo tacos, lo que buscas es información, resolver dudas. Entonces lo primero que te sientes es con dudas”.

Darse cuenta de dicha incongruencia les facilitó decidirse a realizar el cambio conductual dejando de financiar la utilización de animales no humanos, puesto que **sintieron la responsabilidad o deber moral de actuar en consistencia con sus creencias y normas morales** en relación a todos los animales no humanos, lo cual se muestra en los siguientes fragmentos:

Brenda: “Pero en ese momento cuando fue esta noticia es como dije “no, ya, no más”, “no puedes dejar de mirar algo que está ahí en frente, o sea, que te habías negado a ver porque sabías que tenías que dejar de consumirlos [...], si lo que yo buscaba era justicia, no lo iba a encontrar en el vegetarianismo, tenía que ser vegana”.

Víctor: “Hoy en día al hacer la reflexión, uno va sintiendo esa culpa a partir de que ya estoy más metido en el veganismo. He tenido ya el sentimiento de culpa de todo lo que pude haber cambiado, de haberme dado cuenta antes, todo el tiempo que desperdicié y que pudo haber sido aprovechado para ayudar en vez de afectar de manera indirecta”.

Paulina: “[...] todos somos individuos ¿no?, todos tenemos derecho a ser libres de vivir y no ser explotados. Ningún individuo merece ser explotado, ni esclavizado, ni asesinado para beneficiar a otros”.

Mario: “O sea, yo no me siento culpable por un daño que le hice a alguien en el pasado porque ya no puedo resolver nada, en cambio más bien busco formas de resarcir eso”.

Algunos de los participantes realizaron el cambio de forma paulatina por desconocer cuáles son las industrias que utilizan animales no humanos para la elaboración de sus productos y/o servicios, por lo que tal transición se dio en su totalidad hasta tener información sobre el veganismo y las consecuencias de adoptarlo, lo cual ***aprobaron y decidieron asumirlo***, esto se refleja en los siguientes indicadores:

Brenda: “Realmente a mí me ayudó mucho entrar al grupo de *Vegetarianos y Veganos del D.F.* porque me abrieron un mundo de información que yo no tenía ni la menor idea. En realidad estás inmerso en una cultura que es donde son omnívoros, donde no hay un respeto por la vida animal, salvo tal vez por los perros y gatos. Entonces, cuando entré ahí, que te digo que entré con la idea de ser vegetariana, me empecé a dar cuenta de muchas cosas, encontré mucha información”.

Víctor: “[...] me hice vegano una vez que me enteré acerca de lo que era el veganismo [...]. Para mí el vegetarianismo que llevaba era ético pues no consumía animal y apoyaba causas animalistas, rescates, firmaba peticiones contra la tauromaquia y otras injusticias pero me faltaba aprender más sobre el activismo vegano, aprender más sobre los productos de uso común: jabones, desodorantes, etcétera. Y así fui adentrándome más y fue que opté cambiar esos aspectos en mi vida y decidirme por el veganismo [...]. Por lo regular, antes de que yo tome una decisión tengo que investigar más a fondo porque no puedes hablar de algo que no conoces. Entonces cuando ya empiezo a investigar, ya empiezo a ver todos los detalles que puedo hacer y cambiar para ayudar, es entonces cuando cambia todo mi entorno. Toda la información que he adquirido me ha ayudado en diferentes aspectos, para estar en grupos apoyando, para estar en diferentes eventos, para tratar de concientizar amigos que son omnívoros y todo”.

No obstante, uno de los participantes decidió informarse ampliamente antes de realizar el cambio conductual debido a que requería convencerse de su postura ética, lo cual consiguió a través de la investigación sobre el tema que les proporcionó la ***convicción en los argumentos éticos que sostiene el veganismo***, tal es el caso de Mario:

Mario: “Es una cuestión de comprender de forma racional qué se está proponiendo, y también dado que el prejuicio del especismo y el carnismo está tan arraigado en nuestra sociedad, pues básicamente lo que uno tiene que hacer...o una manera muy consecuente de entrar ahí (al veganismo) es a través de la empatía. Entonces es básicamente por esas dos razones por las que uno puede ser vegano, por las consecuencias racionales, por la argumentación racional, y por el camino de la empatía. Otra forma, de todos modos parece ser que la empatía es una condición. Pues digamos, es un auxiliar, pero no es una condición necesaria, puede ser suficiente que seas vegano si tienes empatía pero no necesario. En cambio, la argumentación racional es algo necesario, pero básicamente creo que son esas dos razones [...]. Fue información. Básicamente fueron dos cosas: información y

empatía”. (Este participante concluyó que actuar sin transgredir los derechos de los demás animales es referido como veganismo).

Asimismo, los participantes se ayudaron de la investigación para **conocer las alternativas de consumo** que les permitiera llevar a cabo con éxito dicho cambio, lo que además les hizo **sentirse capaces de hacerlo y mantenerlo**, como se observa en sus testimonios:

Celeste: “[...] investigando. Sobre todo en línea, busqué sustitutos, más o menos con qué suplir las proteínas”.

Brenda: “¿Cómo me di cuenta (de que podía llevar un estilo de vida respetuoso con los demás animales)?, porque lo vi con otras personas, vi que otras personas podían hacerlo y pensé que también yo podía hacerlo. Porque me di cuenta que no es esencial para mí el comer carne o el huevo, o el tomar leche, o el usar unos zapatos de piel”.

Víctor: “Cuando fui vegetariano no consumía ya nada de animal, no ponía pretextos de “bueno, es nada más un poquito de pollo, un poquito de carne, un poquito de crema”, no, nada. Ya una vez que te decides, o en este caso una vez que yo me decidí ya no tuve nada que ver, nada con ese tipo de cuestiones [...]”.

Mario: “Realmente yo no hice el cambio hasta que tuve toda la información pertinente. Entonces, cuando lo planeas, cuando te informas qué hacer, pues eventualmente se vuelve algo muy fácil, se vuelve algo completamente digamos como una conclusión que esperabas obtener [...], digamos que me informé sobre lo más preocupante que es la alimentación, porque puedes no usar zapatos de piel, o puedes no comprar tal o cual producto de belleza porque hay otra chingadera por ahí ¿no? Digamos, me informé sobre cómo llevar una alimentación balanceada que era lo que más me preocupaba y ya después di el cambio. De hecho fui vegetariano solamente una semana”.

Sin embargo, todos tienen en común haberse familiarizado y **aprobado la postura ética y el objetivo de la misma**, con la cual se sintieron identificados y por tanto decidieron actuar en función de ésta.

Por último, la *percepción de control del propio comportamiento* es un factor importante que dos de los participantes mencionaron. Afirman que haberse independizado emocional y/o económicamente de sus familiares les facilitó el cambio, puesto que podían actuar libremente de acuerdo a su ética y conocimientos sin que terceros se interpusieran, tal son los casos de Brenda y Paulina:

Brenda: “[...] En el momento que te comenté, que tuve una separación, que es lo que me ha facilitado mucho las cosas [...]”

Paulina: “[...] como ya no dependo de nadie más pues yo puedo hacer mi comida, puedo comprar mi ropa y cosas así, creo que por eso he tenido esa facilidad”.

Factores involucrados en el mantenimiento del cambio

Ahora bien, para cubrir el tercer y último objetivo, se indagó sobre los factores psicológicos involucrados en el mantenimiento del cambio. Igualmente, a través de la interpretación de la información recopilada en las entrevistas pudo encontrarse que el *recuerdo del sufrimiento causado a los animales no humanos en diversas industrias* es lo que les motiva a mantenerse veganos. Tales recuerdos son la base de la *empatía ineludible que ahora tienen hacia los animales no humanos*, la cual es un factor que consideran importante. Lo anterior, se muestra en los testimonios dados por los participantes:

Víctor: “[...] todas esas imágenes se te quedan grabadas, todas esa imágenes te dan todo ese apoyo inconsciente para que cuando tú veas un pedazo de carne, que veas un pollo también recuerdes que alguna vez fue un ser viviente, que alguna vez sintió un dolor inmenso al ser llevado a un matadero, o al ser desplumado o cosas por el estilo. Entonces todas esas imágenes son las que se te quedan grabadas, así como recuerdos que una vez que ves un pedazo de carne te va a llegar inmediatamente porque es un flashazo”.

Paulina: “[...] constantemente pienso en lo que están sufriendo otros animales, enjaulados, otros animales que están en estos momentos siendo asesinados. Todo eso me circula siempre por mi mente [...], desde que lo tomas ya es para siempre porque ya están tan arraigadas esas imágenes [...], una vez que tienes empatía ya no te cuesta trabajo”.

Aunado a lo anterior, se encontró que tener *conciencia de la ética zoocéntrica* que adoptaron favorece su actuación en congruencia con la misma:

Brenda: “[...] no es por salud, o por ninguno de estos aspectos, sino es por justicia y por igualdad”.

Víctor: “[...] para mí siempre ha sido veganismo por los animales. Antes de pensar en mí mismo, es ponerte a pensar en ellos. Antes de decir “no, es que yo como de esta manera porque así voy a estar más fuerte, o voy a dejar de sufrir tal cosa”. No, la cosa del veganismo siempre ha sido a partir del respeto, de la igualdad de los animales. Entonces, para mí el ser vegano es decir “no como esto porque es un animal, porque él también merece vida”, y antes de que yo sea partícipe con mi egoísmo y con la gula, es por ellos”.

Mario: “Pues es que realmente yo no creo que sea sobre beneficios, de hecho yo no pienso que me beneficie en nada al no perjudicar a los demás animales. Al contrario ¿no?, de hecho en algún punto es más difícil porque en este país, que es el país más obeso del planeta, de los habitantes más obesos del planeta, casi todo está plagado de explotación animal. Entonces, digamos que no es sobre mi beneficio. Es muy difícil ser vegano si piensas en ti mismo, es muy fácil si piensas en las víctimas”.

Como consecuencia de ello, *interiorizaron normas morales* que guían sus acciones respecto a los animales no humanos, lo cual se muestra en los siguientes indicadores:

Brenda: “[...] no hay ningún derecho en tomar la vida de otro ser, no para satisfacer nuestro paladar. No, por ningún motivo, realmente [...]. Nosotros tenemos, pienso, la conciencia, la obligación moral de hacerlo con los animales que nosotros mismos hemos afectado [...] ¿Qué es lo que guiará (creencias y forma de actuar)?, pues creo que el respeto, básicamente. Precisamente el respeto, igualdad. Los derechos que merecemos todos los seres vivos, los animales humanos y no humanos. Respeto, igualdad, justicia”.

Víctor: “No tengo derecho a usar a los animales porque no están aquí para nuestros deseos, son parte importante de este planeta y tienen su propio propósito en

la vida. Vivimos en una simbiosis y como tal debemos aprender a respetar la vida, a no destruirla y a comprender que tanto la abeja cumple una función importante, como los árboles. Somos los encargados de cuidar el planeta al tener capacidades diferentes y un entendimiento de la vida más amplia”.

Mario: “Bueno, es que es curioso ¿no?, si veganismo significa respeto es como si me preguntaras ¿te ves en el futuro respetando a las personas? Dices “ajá, claro”, pero pues bueno, hay muchas razones para hacerlo. La principal es que tienen derechos básicos universales”.

Además, el *reforzamiento de su convicción sobre el estilo de vida que llevan se debe al conocimiento de alternativas* que les permite percatarse de la posibilidad de vivir sin utilizar animales no humanos en diversos aspectos, como se observa en las declaraciones de los participantes:

Brenda: “[...] Puedes tener una nutrición al 100% con una dieta vegana, puedes darte gustos de cosas que no son necesarias con una dieta vegana también, con algún postre o alguna cosa más exótica, un guisado más exótico, no sé. Entonces, las necesidades las cubre, todas las básicas. Y pues de ropa realmente no necesitamos ponernos la piel de los animales encima. No, pues cubre todas las necesidades realmente, no veo que alguna la deje. Dejas de tomar lo que no es tuyo en el veganismo, básicamente pero no sacrificas nada”.

Víctor: “¿Pues para que nosotros podamos vivir bien como tal?, si te refieres a eso realmente no necesitas mucho. Puedes agarrar y tener tu propia huerta, puedes agarrar y vivir de vegetales y de ensaladas, de todo lo necesario obviamente con los nutrimentos y demás. No necesitas comer lo que aprendimos de costumbre como las papas, las pizzas, las hamburguesas, todas esas cuestiones no se necesitan. Que bien lo hacemos es más que nada por la costumbre, incluso los mismos veganos ¿no?, podemos seguir consumiéndolo y llamarle de esa forma pero realmente no es necesario. Yo soy más feliz comiendo vegetales que comiendo toda la cuestión de los frito-veganos”.

Paulina: “Yo creo que aprendes a quitarte esas barreras, yo creo que las barreras se las impone uno mismo ¿no?, yo creo que cuando tienes esa voluntad de hacer las cosas, las haces y ya te cuesta trabajo”.

Asimismo, al realizar cambios conductuales en diferentes esferas de su vida que van en congruencia con las creencias, valores y normas morales interiorizadas generaron **consistencia entre dichos factores**, lo cual además de producirles bienestar emocional, reforzó su convicción de mantenimiento, así se muestra en:

Celeste: “[...] (el veganismo) ya es como parte de mí, básicamente”.

Brenda: “Porque ya no podría yo dar un paso atrás, sería como negar en lo que creo”.

Víctor: “[...] Ya no me voy a retractar y decir ‘no, es que sí se me antojó un taquito de carne o algo’ porque realmente no. Ya sé lo que pasa, ya no necesito que me estén diciendo o cuenteando, ya simplemente no voy a dejar esta forma de vida, este respeto y esta ética que tengo”.

Paulina: “[...] esto (el veganismo) ya es para siempre. No nada más es de que “ay, porque ahora está de moda ya soy”. No, desde que lo tomas ya es para siempre porque ya están tan arraigadas esas imágenes...que a mí...por ejemplo, a mí ya no me, ya me costaría mucho trabajo comer carne. O sea, tanto que preferiría morirme de hambre a comerme la carne ¿no?, ¿por qué? Porque...ya tienes tan, tan encarnada esa postura que ya es muy difícil que te la quiten ¿no?”.

Mario: “Pues yo creo que al contrario, descendería muy...no me sentiría a gusto conmigo mismo (si dejara el veganismo). Entonces no creo que eso sea algo bueno”.

Tal convicción también puede verse reforzada por la **obtención de información sobre alternativas de consumo a través de más personas veganas y/o activistas**. Asimismo, la **convivencia con más personas con la misma perspectiva** es una fuente de apoyo que les sirve para compartir sus ideas, para no sentirse solos o diferentes, y para obtener más información que sostenga sus conocimientos y por ende, su postura, tal como se observa:

Celeste: “Tal vez el acercamiento ya con otros activistas”.

Brenda: “[...] estoy conociendo gente con esa misma empatía hacia los seres sintientes y eso, eso está muy padre, la verdad [...]. A mantenerme vegana, no. A aprender más del veganismo, sí. Definitivamente y no sólo eso, sino no sentirme como bicho raro. Muchos veganos dicen “es que, pues no conozco a ningún otro vegano. [...] pero el hacer activismo me ha...digo, aparte de que el activismo debe ser un complemento del veganismo, estoy convencida de eso; me ha permitido compartir con gente vegana y estrechar lazos porque sí están basados en los mismos principios ¿no? Y a no sentirme sola, a no sentirme el bicho raro [...]”.

Mario: “[...] supongo que encontrar muchísimas personas con las que compartir todo lo relacionado al tema. Muchos activistas”.

Cabe señalar que los entrevistados señalan que el apoyo social recibido de activistas y/o veganos es sólo un factor que les hace más agradable el mantenimiento del cambio, pero no lo consideran esencial para tal objetivo puesto que *se creen capaces de mantener la ética zoocéntrica* por ellos mismos, así de acuerdo a sus declaraciones:

Brenda: “[...] pero no porque conviva con activistas quiere decir que dejaría de ser vegana en algún momento [...]. Estaría mucho más limitada en muchas cosas. Por ejemplo, creo que me la pasaría comiendo frijoles y frijoles ¿no?, porque tal vez a lo mejor no sé...que en el súper venden chilorio que es de soya y que está riquísimo, pero lo sé porque me lo dijo mi amigo, mi amigo vegano ¿no? Entonces seguiría limitada a mis tacos de papa o mis tacos de frijol, básicamente creo que sería eso, estar más limitada en cuanto a muchas cosas. A lo mejor, pues sentirme un poco sola, pero de algún cambio radical, no”.

Víctor: “[...] no convivo todo el tiempo con ellos (veganos y/o activistas), [son] pocas las ocasiones en las que estoy rodeado de veganos o vegetarianos incluso. Mi vida está más como que...tiene más omnívoros y no tengo ningún problema. Digo, así yo fui, así es como se inicia también el cambio

y eso me da también una pauta para poder hacer algo diferente, porque si me la pasara conviviendo con los veganos nada más podríamos intercambiar puntos de vista y compartir algunas cosas, pero ya no podría hacerse algo más. Sería como encerrarnos, la cuestión es convivir con todos por igual, para aprender de igual forma de un omnívoro y que ellos aprendan de igual forma de diferentes aspectos”.

Mario: “[...] Aunque claro, eventualmente es como un plus (conocer más personas activistas), pero pues bueno, creo que aunque no hubiera nadie, supongo que aun así lo sería. Quiero decir, eso lo hace más fácil”.

Por último, señalaron que *se sienten responsables de ser un agente de cambio social* al hacer la diferencia con el ejemplo y promoviendo el veganismo a través del activismo, esto también refuerza su convicción de mantenimiento porque consideran que la sociedad puede llegar a tener la misma consideración moral hacia los animales no humanos si ellos continúan en la búsqueda de ello, así se constata en:

Brenda: “yo creo que debemos actuar todos, pero si yo lo hago es porque en lo que a mí concierne...me siento obligada a ser parte del cambio [...]”.

Víctor: “Mi principal objetivo es concientizar a la gente. Que comprendan que no somos los únicos seres en este planeta, que así como nosotros sufrimos también otros seres son capaces de sufrir y que se puede evitar ese sufrimiento con una simple decisión: dejar de consumir y dejar de alimentar a esas industrias”.

Mario: “Bueno, lo que yo quiero más que nada es tratar de difundir esta línea de argumentación o estas razones objetivas para que dejen de oprimir a los demás animales. Sé que no voy a conseguir que los demás animales se vean liberados durante toda la vida. Creo que sería muy difícil ver libre a los demás animales y que todo el mundo sea vegano, creo que es algo muy difícil. Pero mi punto es tratar de contribuir lo más que se pueda a que sean liberados de la opresión humana”.

Con base en las categorías resultantes de los núcleos de sentido interpretados en esta investigación, se construyó un modelo con el objetivo de esquematizar la información (Véase figura 3). En éste puede observarse la relación entre los diversos núcleos de sentidos referentes al significado de veganismo, los factores motivadores de adopción de dicha postura ética, así como los factores psicológicos involucrados en el mantenimiento de la misma.

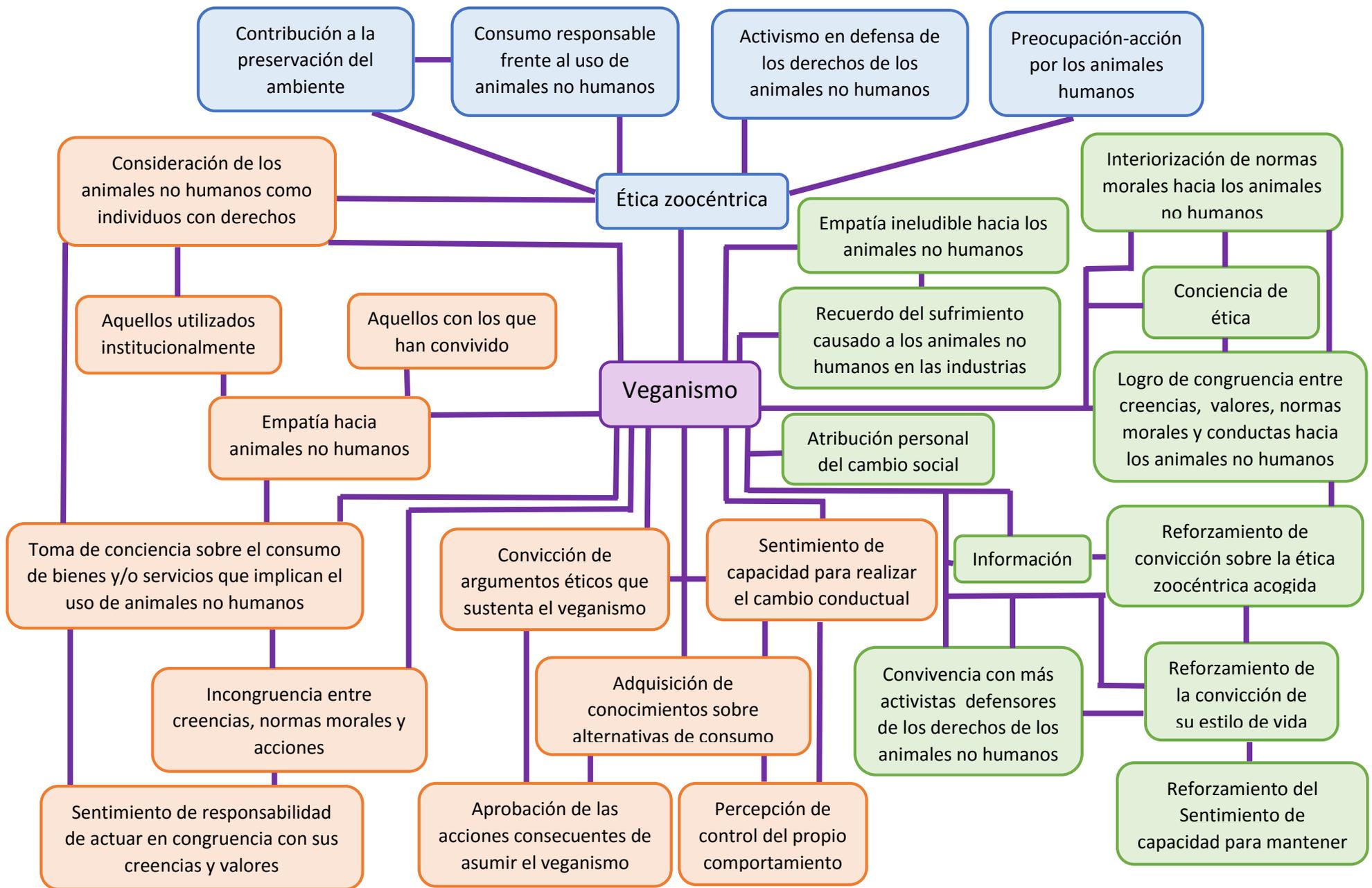


Figura 3. Modelo de la relación entre las categorías asociadas al significado de veganismo (color azul), los factores motivadores de adopción de dicha postura ética (color naranja), y los factores involucrados en el mantenimiento de la misma (color verde). Las líneas en color morado representan la relación encontrada entre éstos.

DISCUSIÓN

Realizar estudios desde una perspectiva psicológica que permitan comprender el complejo fenómeno del veganismo resultan ser de suma importancia, puesto que es una postura ética que beneficia a humanos y no humanos. Han sido pocas las investigaciones que se han llevado a cabo sobre el tema; y éstas se han enfocado al estilo de alimentación consecuente de adoptar dicha postura ética (aunque no es así en todos los casos); lo cual puede generar confusión, asociando el veganismo solamente con una dieta. Por otra parte, poca atención se le ha dado a los factores psicológicos involucrados en la adopción del veganismo y en el mantenimiento del mismo. Comprender tales factores es esencial, ya que los hallazgos pueden servir a futuras investigaciones; las cuales, a su vez, pueden ser útiles para la difusión del veganismo. No obstante, en el presente apartado se realiza una revisión de las categorías elaboradas con base en los núcleos de sentido interpretados a partir de lo expresado por los cinco participantes de esta investigación. Sumado a ello, se presentan diversas categorías teóricas que sirven de auxiliar para la inteligibilidad del fenómeno estudiado.

Como consecuencia de la revisión de estudios que evidencian la confusión del significado de veganismo, el primer objetivo de esta investigación fue analizar e interpretar los sentidos subjetivos que están asociados a éste, puesto que se partió de la idea de que es de suma importancia para la comprensión de dicho fenómeno. Asimismo, su relevancia recae en la estrecha relación que tienen con los factores motivadores de transición, y los del mantenimiento. De tal forma, se encontró que los participantes construyen el significado de veganismo en relación con una postura ética de respeto hacia los demás animales, es decir una postura ética zoocéntrica (o también llamada sensocéntrica) (Riechmann, 2005).

Dicho sentido subjetivo social (SSS) se contrapone con el significado que Hoffman y colaboradores (2013) proporcionan en su investigación. Hoffman et al. (2013), utilizan un concepto erróneo del veganismo y lo relacionan únicamente con los hábitos alimenticios. Asimismo, se contrapone con lo que algunas investigaciones afirman respecto a la diferencia que hacen entre veganos por salud y veganos por ética (Díaz, 2012; Hirschler, 2008; Larsson et al., 2003; Radnitz et al., 2015); puesto que, para los participantes de esta investigación, el veganismo es exclusivamente una consecuencia de la reflexión moral sobre la consideración

que el hombre tiene hacia los animales no humanos, dejando así en segundo término los beneficios a la salud que pudiesen obtener por cambiar su alimentación.

Se considera que la ética zoocéntrica es la base de los otros SSS encontrados. El primero de ellos se refiere al consumo responsable frente al uso de animales no humanos que implica más aspectos de la vida cotidiana sumados a los de la alimentación, lo cual no es considerado en algunos estudios (Radnitz et al, 2015; Larsson et al., 2003), pero sí es referido por Díaz (2012) y Hirschler (2008). La relación que atribuyen al veganismo con el consumo responsable frente al uso de animales no humanos se deriva de la información que obtuvieron a través de diferentes medios (amigos, redes sociales, documentales, libros, etc.), lo cual los llevó a reflexionar sobre sus acciones que afectaban a otros.

Otro SSS relacionado al veganismo se refiere al activismo en defensa de los derechos de los animales no humanos, papel que de acuerdo a Díaz (2012) no siempre adopta el vegano. Sin embargo, los participantes afirmaron la importancia de tal actividad para la difusión del respeto hacia los demás animales a un nivel mayor. De acuerdo a ellos, el activismo se conforma por la difusión del veganismo, asistencia a marchas públicas que aboguen por los derechos de los animales no humanos y el rescate o ayuda a aquellos animales no humanos que se encuentran en situación de calle. La construcción de este sentido subjetivo a nivel individual varía en cada caso, puesto que algunos afirman haberlo asumido después de informarse sobre su importancia y organización; y en consecuencia, posterior al cambio en su estilo de vida, comenzaron a realizar activismo. Mientras que en otros casos, ya habían asumido el activismo en defensa de los derechos de algunos animales no humanos antes de iniciar la transición al veganismo, y posteriormente lo integraron al significado de éste.

Por otra parte, se encontró que la contribución a la preservación del ambiente es un SSS importante. Tener información sobre el daño ambiental generado para la obtención de productos provenientes de animales no humanos es un factor asociado al cambio según Hirschler (2008); sin embargo, no es considerado como algo en sí relacionado al veganismo. No todos los participantes refirieron dicho SSS, pero quienes sí, aseguran que debe ser consecuente asumir acciones ecológicamente responsables ya que si lo que buscan es entre

otras cosas el bienestar animal, el actuar de forma irresponsable respecto al cuidado ambiental implicaría seguir dañando de forma indirecta a los animales no humanos.

Por último, respecto a la construcción sobre el significado de veganismo, se encontró el SSS de preocupación-acción por los animales humanos. Al igual que el SSS anterior, sólo dos de los participantes lo refirieron. Para ellos, el veganismo también significa la ayuda y defensa de los humanos, puesto que la consideración moral debe ser hacia todos los animales. De acuerdo con Herrera (2000), el tipo de ética que considera moralmente a los animales no humanos capaces de sentir y tener intereses propios es nombrada como *ética zoocéntrica zoocéntrica restringida*.

Teniendo como referencia la construcción sobre el significado que los participantes atribuyen al veganismo, a continuación se abordarán los factores motivadores de cambio o transición a éste. Como antecedente se encontró la convivencia o acercamiento con algún animal no humano; lo cual también es reportado por Fessler et al. (2003) y Hirschler (2008), quienes aseveran que tal situación genera afinidad hacia el animal no humano con quien se convive, además de que permite dar cuenta de su capacidad de sentir dolor y sufrimiento. Esto también fue reportado por los participantes del presente estudio.

Kals, Schumacher y Montada (1999) afirman que la *afinidad emocional hacia la naturaleza*, la cual se define como el conjunto de sentimientos positivos hacia ésta (incluyéndose los animales no humanos), puede ser instigada teniendo experiencias sensitivas con ella (p.ej. en este caso observando animales no humanos); y aseguran que tiene un rol importante, junto a la indignación y el interés en la naturaleza, en la explicación de las conductas para su protección. Tales afirmaciones pueden ser parcialmente aplicables a los casos analizados en este estudio, puesto que la experiencia sensitiva con animales no humanos sí generó afinidad emocional que refieren Kals y colaboradores (1999); sin embargo, dicha afinidad se generó por algo que va más allá de la simple observación de los animales no humanos. Los participantes refieren la convivencia más cercana con ellos, la cual permitió conocer su capacidad de sentir dolor, sufrimiento y placer. Derivado de ello se dedujo que tal situación les permitió sentir, además de afinidad emocional, empatía hacia algunos animales no humanos (p.ej. perros, gatos y ratas).

Ahora bien, la convivencia cercana con animales no humanos no siempre genera empatía hacia ellos, ni antecede la transición al veganismo. Esto puede deberse en parte a la forma en que se percibe a los animales no humanos, ya que para algunas personas pueden ser sólo animales de compañía, mascotas o cosas; mientras que otros pueden percibirlos como integrantes de la familia, o como los individuos que son. No obstante, la empatía hacia los animales no humanos utilizados en las industrias sí se encontró como motivador esencial para realizar el cambio de los participantes. Algunas investigaciones refieren sólo el impacto emocional causado por conocer el sufrimiento que pasan los animales no humanos utilizados para consumo (Díaz, 2012; Fessler et al., 2003; Hirschler, 2008; Jabs et al., 1998; 2008; Radnitz et al., 2015; Rozin et al., 1997), lo cual también es mencionado por los participantes de este estudio; sin embargo, ese impacto emocional es el que los llevó a generalizar su empatía hacia los animales no humanos ya mencionados puesto que se percataron de que también ellos pueden sentir dolor y sufrimiento.

Por otra parte, hubo un cambio de actitud (creencias, sentimientos y acciones) respecto a los animales no humanos utilizados institucionalmente, lo que los llevó a considerarlos como individuos con derechos básicos (p.ej. derecho a la vida, derecho a no ser utilizados para propósitos del hombre, etc.). Tal consideración moral hacia los animales no humanos constituye la adopción de una ética zoocéntrica que pudo deberse a la empatía recién generada. Aunado a ello, surge la toma de conciencia sobre el consumo de bienes y servicios que implican el uso de animales no humanos, la cual consiste en la atribución de significado a las acciones, lo que facilita llevarlas a cabo, planificarlas y controlarlas. Como factor motivador de cambio al veganismo, jugó un papel importante debido a que los participantes cambiaron el significado de los productos que consumían (comida, ropa, artículos de higiene, etc.) porque obtuvieron información sobre lo que implicaba su producción.

El sentimiento de incongruencia entre las creencias, valores, normas morales y acciones es otro factor que se encontró asociado al cambio, el cual también fue reportado en el estudio de Hirschler (2008) y de Rozin et al. (1977). Dicha incongruencia, que es lo que Festinger (1962) llamó *disonancia cognoscitiva* (relaciones entre cogniciones que no concuerdan), es un antecedente del cambio conductual ya que éste se dirigió al logro de la

consonancia cognitiva. En el caso de los participantes de este estudio, la incongruencia surgió al ser conscientes de que amaban y procuraban a algunos animales no humanos (y por lo cual se percibían como humanos respetuosos hacia los animales no humanos) pero comían a otros, lo cual no era consistente con su creencia de ser respetuosos hacia ellos. Por tanto, la estrategia que utilizaron para lograr la consonancia fue cambiar a nivel conductual, adoptando el veganismo.

Lo anterior está estrechamente relacionado con el sentimiento de responsabilidad de actuar en congruencia con sus creencias, valores y normas morales dirigidos al respeto de los animales no humanos, que también se encontró como factor motivador de cambio, tanto en la presente investigación como en la realizada por Díaz (2012), Fessler et al. (2003) y Rozin et al. (1977). En relación a ello, Schwartz (1968) afirma que tener algún grado de atribución de responsabilidad de la conducta se relaciona con la conciencia sobre las consecuencias que ésta pueda tener en el bienestar de otros. Asimismo, señala que esos dos factores son los que activan y manifiestan las normas morales, las cuales sólo se aplican a las acciones que perjudican a otras personas o actores sociales.

Por otra parte, Stern y Dietz (1994) postularon que las normas morales sobre el trato hacia lo que ellos nombran como *objetos no humanos* (animales no humanos y la biósfera) operan del mismo modo en que lo hace la activación de normas morales hacia los humanos, aspecto señalado por Schwartz. De acuerdo con los entrevistados, es lo que sucedió en su transición al veganismo, puesto que al ser conscientes de lo que implicaba la elaboración de productos originados de algún animal no humano, se atribuyeron la responsabilidad de cambiar su estilo de vida porque éste perjudicaba de forma directa a otros, en este caso a los animales no humanos utilizados y explotados.

El sentimiento de responsabilidad por realizar el cambio conductual, promovió la búsqueda de información para poder llevarlo a cabo, lo que además resolvió las dudas referentes a las alternativas de consumo, y en algunos casos, aquellas sobre la racionalidad de sus creencias y normas morales. Tener conocimiento sobre las alternativas alimenticias que no pusieran en riesgo su salud, fue un factor importante en la toma de decisión de cambio ya que les ayudó a desmitificar la dieta 100% vegetariana, lo cual afianzó su decisión. Esto también fue reportado en el estudio de Hirschler (2008), y al parecer es de suma relevancia

ya que aún no es muy común el cambio de régimen alimenticio hacia uno vegetariano. Cabe señalar que tal búsqueda tuvo lugar en gran parte por el alto grado de interés que los participantes tenían en el tema.

Aunado a lo anterior, la búsqueda de información también permitió adquirir conocimientos sobre el veganismo, sus principios y los argumentos que sostiene. Tal situación también es referida en las investigaciones de Cherry (2006) y Larsson et al. (2003). En algunos casos, esto pudo haber generado su identificación con el veganismo, puesto que los participantes coincidieron y aprobaron el principio fundamental; es decir, la abolición del uso de animales no humanos para cualquier objetivo. Sin embargo, en otros casos sucedió de forma inversa, ya que consideraron como veganismo todo aquello que implicara el respeto hacia los derechos de los animales no humanos. En ambas situaciones se encuentra la identificación con un grupo que persigue el mismo objetivo, lo cual le dio congruencia y continuidad a sus acciones (González, 2011). Por tanto, asumir la categoría o etiqueta de vegano(a) y tener convicción de sus argumentos son factores que también están asociados al cambio.

Por otra parte, el sentimiento de capacidad para realizar el cambio fue otro factor motivador encontrado. De acuerdo con Ajzen (1985), la *percepción de control* sobre las conductas es esencial para que éstas se lleven a cabo. Tal percepción de control se conforma, en términos de Ajzen (1985), por variables internas (p.ej. percepción de capacidad) y externas (p.ej. oportunidad de acción, tiempo, etc.). Asimismo, la gente evita realizar actividades que consideran que excede sus capacidades de afrontamiento, pero se comprometen y realizan aquellas en las que se consideran capaces de hacer (Bandura, 1982). Los participantes aseguraron en todo momento que afrontaron las barreras o dificultades que en algún momento pudieron obstaculizar su cambio conductual (p.ej. desconocer alternativas de consumo, conflictos familiares debidos a la decisión del cambio, etc.) debido a que se sentían capaces de hacerlo y eso los llevaría a encontrar diversas estrategias para lograrlo, como la búsqueda de información.

Además de los factores ya mencionados, la percepción de control sobre el propio comportamiento originada por obtener cierta independencia en la toma de decisiones es otro factor importante reportado. En este aspecto es importante señalar que todos los participantes

decidieron realizar el cambio sin importar las consecuencias sociales que pudiesen suscitarse (p.ej. críticas, burlas, etc.); sin embargo, sólo dos personas aseveran que vivir de forma independiente fue una situación que facilitó que el cambio conductual tuviera lugar. Del mismo modo, pasar por transiciones paralelas importantes, es una situación también reportada por Jabs et al. (1998); sin embargo, no en todos los casos sucedió.

Por otra parte, respecto a los factores involucrados en el mantenimiento del cambio se encontró como un factor importante el recuerdo del sufrimiento causado a los animales no humanos en las diversas industrias. Las imágenes o la descripción detallada sobre la forma en que son tratados y asesinados dichos animales no humanos tuvieron suficiente impacto emocional sobre las personas, de forma que la información explicitada es recuperada por la memoria. Esto muestra el papel que tienen las emociones, tanto en el cambio como en el mantenimiento de éste. Las cuales, además son un componente de la empatía.

La empatía ineludible hacia los animales no humanos sintientes es otro factor que motiva a los participantes a mantenerse veganos. Todos afirmaron que ésta es importante para asumir el cambio y mantenerlo, pero algunos aseveran que no es completamente necesaria puesto que lo esencial es el respeto hacia los animales no humanos. Al respecto, Hoffman (1990) asegura que la empatía puede estar sobredeterminada, y por lo tanto, ser una respuesta afectiva fiable a la angustia de alguien más, incluso cuando sólo se tiene información al respecto; es decir, si la víctima no está presente. Asimismo, afirma que esa forma de “activación” de la empatía requiere un alto nivel cognitivo (Hoffman, 1990), y juega un papel importante en el juicio moral y la toma de decisiones. En este estudio, la empatía ineludible derivada del recuerdo sobre la situación que viven los animales no humanos utilizados por el hombre, resultó influir de manera importante, puesto que las personas no requieren hacer una búsqueda diaria sobre el tema para que la empatía hacia los animales no humanos permanezca.

Ahora bien, tener conciencia de la ética zoocéntrica también permite el mantenimiento del cambio, puesto que ya han interiorizado valores (respeto, igualdad y justicia, principalmente) y normas morales que guían su actuar. Cuando se adopta un nuevo estilo de vida, los comportamientos de una persona cambian porque se internalizan creencias y valores que influyen en el deseo de actuar en congruencia con ellos (De Castro, 2001). En

este sentido, McClelland (1987) afirma que los valores pueden influir en el comportamiento sólo cuando éste se debe a decisiones conscientes. Sin embargo, Bardi y Schwartz (2003) señalan que los valores también pueden influir sobre las conductas por medio de mecanismos que no requieren decisiones conscientes, como el caso de los hábitos.

Es claro que en el caso de los veganos participantes, las conductas que tuvieron que cambiar para actuar en congruencia con los valores interiorizados en un inicio fueron resultado de la toma de decisión consciente, puesto que el contexto así lo demandaba; p.ej. tuvieron que darse a la tarea de leer los ingredientes de los alimentos procesados o artículos de higiene personal que consumen, ya que gran parte de éstos se derivan de algún animal no humano o son experimentados en ellos. No obstante, conforme pasó el tiempo y adquirían mayor conocimiento, ahora tal vez actúan de forma inconsciente pero sin dejar de lado sus valores y normas morales.

Lo anterior ha llevado a los participantes a lograr la congruencia entre sus creencias, valores y normas morales hacia los animales no humanos. Tal situación puede generar *bienestar subjetivo* (satisfacción, motivación, sentido de autoeficacia, bienestar psicológico y felicidad), que es una consecuencia intrínseca reportada en investigaciones sobre conducta prosocial y proambiental, por la cual Corral y Domínguez (2011) infieren que puede ser un factor que influye para llevar a cabo alguna acción. En el caso del veganismo, puede ser una explicación parcial, ya que algunos de los participantes sí reportaron sentirse emocionalmente mejor después de haber realizado el cambio conductual; sin embargo, no lo consideran como algo importante en el mantenimiento de su postura ética y de las acciones consecuentes de ésta. Contrario a ello, afirman que no se mantienen veganos porque hayan obtenido beneficios psicológicos, económicos o físicos tras el cambio, sino porque es lo justo para los demás animales.

Por otra parte, la convivencia con activistas por los derechos de los animales no humanos es otro factor asociado al mantenimiento del cambio. De acuerdo con Cherry (2006), el mantenimiento de un estilo de vida basado en el veganismo depende más de las *redes sociales* (apoyo social) que animen a las personas a mantenerlo, que de la persona por sí misma (p.ej. voluntad, normas personales, identidad, etc.). En esta investigación se presentaron casos en los que el apoyo social fue lo que los motivó a acercarse y decidirse por

el veganismo; mientras que en otros, ese apoyo social fue consecuencia de haberse involucrado más en el activismo vegano. Sin embargo, todos los participantes consideraron el apoyo social de veganos activistas como un factor adicional que facilita el mantenimiento de su postura ética y consecuencias conductuales porque no era algo que esperaban. Aseguran que la convivencia con más veganos les permite compartir ideales, información e incluso formar nuevas amistades; pero afirman que incluso si eso no ocurriera, no abandonarían el veganismo.

Aunado a ello, la información sobre argumentos éticos y alternativas de consumo obtenida por diferentes medios (sobre todo por la convivencia con personas veganas) juega un papel esencial en el mantenimiento del veganismo. En primer lugar, la información sobre argumentos éticos afianzó sus creencias sobre la ética zocéntrica adoptada, lo cual les convence de mantenerla. Mientras que la información sobre alternativas de consumo reforzó el sentimiento de capacidad para mantener las acciones consecuentes de su postura ética. Como se ha mencionado con anterioridad, de acuerdo con Ajzen (1985) la percepción de que puede realizarse con éxito alguna conducta se basa en la percepción de control. Con frecuencia este factor se estudia como antecedente de las conductas; sin embargo, también resultó ser un factor presente en el mantenimiento de éstas.

Por último, respecto a los factores involucrados en el mantenimiento se encontró la atribución personal del cambio a nivel social. Se considera que los participantes que decidieron ser activistas después de haber realizado el cambio al veganismo sintieron responsabilidad de hacer algo más para combatir la injusticia hacia los animales no humanos. Esto, debido a que consideraron insuficiente la acción individual (dejar de consumir productos derivados de algún animal no humano) para ser agentes de cambio. De acuerdo con Bierhoff (2002), el sentido de justicia (sobre todo en la infancia) es representado por la creencia de un mundo justo y el respeto a las reglas de orden social, lo cual hará que las normas sociales se tomen seriamente y sean adoptados estándares de conducta. A esto se le conoce como *responsabilidad social*, la cual lleva a sentir obligación moral por ayudar a las víctimas (Bierhoff, 2002). En este sentido, en el caso de los veganos, la responsabilidad social constituye actuar, tanto individual como colectivamente.

Ahora bien, el sentido de control, poder y eficacia son factores individuales que permiten comprender el nivel de implicación personal en el activismo (Suárez, Hernández & Hess, 2002); de esta forma, la participación activa es mayor cuando se cree que las acciones colectivas pueden conducir al alcance de los objetivos por los que se lucha (Sabucedo, Rodríguez-Casal & Fernández, 2001). Dichos factores han sido estudiados en el ámbito del activismo político en defensa de los derechos humanos; sin embargo, parecen ser factores que también están asociadas al activismo vegano. De acuerdo con Javaloy (1993), compartir una misma experiencia y un mismo orgullo de pertenencia a un grupo fortalece una nueva concepción del sí mismo que el individuo ya había adquirido al afiliarse al movimiento, así como el desarrollo de un compromiso de militancia y solidaridad que da consistencia al movimiento social. Por tanto, en el caso de los participantes de este estudio, realizar actividades contra el especismo (discriminación moral por pertenecer a otra especie) de manera voluntaria junto a otras personas que comparten tal objetivo, ayuda a fortalecer la identidad como vegano y a desarrollar el compromiso de mantenerse en la lucha. Tales factores también pueden influir en la decisión del mantenimiento del cambio.

CONCLUSIONES

Considerando que el estudio del veganismo es sumamente amplio y complejo debido a que en éste se ven involucrados múltiples factores psicológicos en los diferentes aspectos explorados en esta investigación, no se pretende que los resultados obtenidos sean indiscutibles y concluyentes. Sin embargo, los hallazgos pueden aportar elementos para una mayor comprensión del fenómeno. Por tal motivo, a continuación se exponen las conclusiones a las que se llegó respecto a cada objetivo específico planteado.

Construcción del significado de veganismo

- A pesar de que el significado de veganismo puede estar tergiversado en la actualidad, se encontró que el grupo de veganos entrevistados construyen éste en función del principio esencial; es decir, la abolición del uso de animales no humanos para cualquier objetivo. Por tal motivo, se concluye que el veganismo está relacionado con la ética zoocéntrica o también llamada sensocéntrica. Esto se contrapone a lo reportado en múltiples investigaciones, las cuales distinguen entre veganos por salud y veganos por ética; desde la perspectiva de los veganos participantes en esta investigación, el veganismo es una postura ética respetuosa hacia los animales no humanos que poca relación guarda con el cambio alimenticio por motivos de salud.
- Vivir de acuerdo a una ética zoocéntrica es la causa del consumo responsable frente al uso de animales no humanos, el cual es otro de los sentidos subjetivos asociados al veganismo. Para los veganos participantes, éste es más que una cuestión alimenticia, puesto que implica responsabilidad en el consumo de muchas más cosas que requieren para satisfacer necesidades y deseos. Es decir, constituye todo un estilo de vida, entendido éste como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la forma general de vivir de un individuo derivado de la perspectiva que se tiene sobre el mundo.
- Como consecuencia del consumo responsable arriba mencionado, se deriva el sentido subjetivo de contribución (directa e indirecta) a la preservación del ambiente. Los informantes afirman que consumir de forma responsable para causar el menor daño posible en el entorno es algo que debe ser consecuente del veganismo, puesto que de no hacer algo al respecto se continuará dañando indirectamente a los animales no humanos que se busca proteger.

- Realizar activismo en defensa de los derechos de los animales no humanos sintientes es otro sentido subjetivo relacionado con el veganismo. Los participantes afirman que asumir tal actividad debe ser parte del significado que se le dé al veganismo si lo que se busca es que la sociedad respete a los demás animales. El activismo vegano se conforma por la difusión de dicha postura ética, por la asistencia a marchas o protestas públicas que aboguen por los derechos de los animales no humanos, y por la ayuda a los animales no humanos que se encuentran en situación de calle.
- Por último, el sentido subjetivo asociado al significado de veganismo se refiere a la preocupación-acción por los animales humanos. De acuerdo a algunos de los informantes, el veganismo también debe verse reflejado en el respeto hacia los humanos y en la ayuda hacia quienes lo necesitan.

Factores motivadores de adopción del veganismo

- La empatía hacia los animales no humanos con quienes han tenido algún tipo de experiencia cercana es un factor encontrado en todos los participantes. Dicha empatía surgió de la misma convivencia, puesto que ésta les permitió percatarse de las capacidades que tienen los animales no humanos, sobre todo la de sentir placer y dolor.
- La empatía hacia los animales no humanos usados, explotados y asesinados institucionalmente fue un factor esencial motivador de cambio. La empatía que los informantes ya tenían hacia los animales no humanos con quienes han convivido fue generalizada hacia los demás animales que socialmente son considerados como recursos al servicio del hombre. Tal generalización surgió por la información obtenida en diversos medios (imágenes, videos, libros, documentales, etc.) sobre el trato y proceso que pasan los animales no humanos ya mencionados. La información jugó un papel importante, puesto que a través de ella pudieron dar cuenta de la capacidad de sentir dolor que los demás animales también poseen.
- El cambio de creencias y emociones hacia los animales no humanos utilizados para objetivos del hombre, generado por la empatía que sintieron hacia ellos, llevó a los informantes a considerarlos como individuos con derechos básicos que deben ser respetados. Este factor puede también considerarse como el cambio de actitud hacia los

animales no humanos. Asimismo, está estrechamente relacionado con la adopción de la ética zoocéntrica característica del veganismo.

- Tomar conciencia sobre el consumo de bienes y servicios que implican el uso de algún animal no humano, y que hasta ese momento era parte de su estilo de vida, también es otro factor motivador de cambio. Tal toma de conciencia consistió en el cambio de significado de lo que consumían, puesto que algo que para ellos antes era normal (p. ej. comer carne) en ese momento cambió de sentido (con el mismo ejemplo de comer carne, en ese momento significó comer un trozo de alguien).
- El sentimiento de incongruencia entre las creencias, valores, normas morales y acciones es otro factor psicológico asociado al cambio. Antes de dar cuenta de dicha incongruencia, los participantes creían actuar de acuerdo a valores de respeto, igualdad y justicia hacia los animales no humanos; lo cual era parcial, pues sólo lo ponían en práctica con los animales no humanos con quienes convivían. Sin embargo, la información referente al uso de animales no humanos para objetivos del hombre les hizo ser conscientes de la discriminación moral que hacían entre diferentes especies animales (especismo). Tal situación los llevó a tomar la decisión de cambiar conductualmente.
- Relacionado al factor arriba señalado, se encuentra el sentimiento de responsabilidad de actuar en congruencia con los valores y normas morales dirigidos al respeto hacia todos los animales no humanos sintientes. La toma de conciencia anteriormente señalada, sumada a la incongruencia entre los factores ya mencionados, generó que se atribuyeran a sí mismos la responsabilidad de cambiar su estilo de vida para no perjudicar de forma directa a otros, en este caso a los animales no humanos utilizados para el consumo.
- La búsqueda de información necesaria para llevar a cabo el cambio conductual, estuvo impulsada por el alto grado de interés de los participantes en el tema. Esto les permitió resolver dudas sobre las alternativas de consumo en diversos aspectos de su vida. Asimismo, permitió reafirmar la racionalidad de la ética zoocéntrica que decidieron adoptar.
- La percepción de control del propio comportamiento, en este caso, la libre elección de lo que debían o no consumir fue esencial en el momento de transición al veganismo. Sentir la capacidad de poder llevar a cabo el cambio con éxito sin importar las barreras que pudieran obstaculizarlo es común denominador en los participantes. En algunos de

los casos, vivir de forma independiente facilitó que ese sentir tuviera lugar; sin embargo, no todos comparten este aspecto.

Factores psicológicos involucrados en el mantenimiento del veganismo

- El recuerdo del sufrimiento causado a los animales no humanos en las diversas industrias a causa de las imágenes o la descripción detallada sobre la forma en que son tratados y asesinados, tuvieron suficiente impacto emocional sobre las personas, de forma que la información explicitada es recuperada por la memoria.
- La empatía ineludible hacia los animales no humanos sintientes es importante para asumir el cambio y mantenerlo, pero algunos aseveran que no es completamente necesaria puesto que lo esencial es el respeto hacia los animales no humanos.
- Tener conciencia de la ética zoocéntrica también permite el mantenimiento del cambio, puesto que ya han interiorizado valores (respeto, igualdad y justicia, principalmente) y normas morales que guían su actuar.
- La congruencia entre las creencias, valores y normas morales hacia los animales no humanos es otro factor encontrado. Hay investigaciones (sobre conducta proambiental y prosocial) que afirman que tal consonancia genera bienestar subjetivo, lo cual puede ser parcial en el caso del veganismo. Algunos de los participantes sí reportaron haberse sentido emocionalmente mejor después de haber realizado el cambio conductual; sin embargo, no lo consideran como algo importante en el mantenimiento de su postura ética y de las acciones consecuentes de ésta. Por el contrario, afirman que no se mantienen veganos porque hayan obtenido beneficios psicológicos, económicos o físicos tras el cambio, sino porque es justo para los demás animales que el ser humano actúe sin transgredir sus derechos.
- El apoyo social obtenido por la convivencia con activistas veganos es otro factor asociado al mantenimiento del cambio. Los participantes afirman que convivir con personas con quienes comparten ideales, información y amistad es un beneficio adicional que no esperaban obtener. Por tal motivo, consideran que la ausencia de ello no influiría en el mantenimiento de su postura ética y consecuencias conductuales.
- Nuevamente, la información sobre argumentos éticos y alternativas de consumo obtenida por diferentes medios juega un papel importante. Ésta afianzó sus creencias y

conocimientos sobre la ética zoocéntrica adoptada, así como su percepción de la capacidad para mantener las acciones consecuentes de ésta.

- Por último, la atribución personal del cambio a nivel social resultó ser esencial para el mantenimiento. Los participantes que decidieron ser activistas después de haber realizado el cambio al veganismo sintieron responsabilidad de hacer algo más para luchar contra la injusticia hacia los animales no humanos. Esto, debido a que consideraron insuficiente la acción individual (dejar de consumir productos derivados de algún animal no humano) para ser agentes de cambio. En el caso de los participantes de este estudio, realizar actividades contra el especismo (discriminación moral por pertenecer a otra especie) de manera voluntaria junto a otras personas que comparten tal objetivo ayuda a fortalecer la identidad como vegano y a desarrollar el compromiso de mantenerse en la lucha.

Por último, cabe señalar que después de haber concluido la presente investigación y haber reflexionado sobre los alcances de la misma, se considera que las construcciones presentadas permitieron el acceso a zonas de sentido poco exploradas respecto al veganismo desde una perspectiva psicológica. Sin embargo, se sugiere profundizar el análisis de algunos elementos que en este estudio no fueron agotados, los cuales podrían suscitar nuevas zonas de sentido que permitan avanzar en la comprensión del fenómeno abordado. Algunos de los temas en los que se sugiere profundizar posteriormente serían los sentidos de los veganos relacionados con la pertenencia a determinada religión, subcultura, organización no gubernamental u otro movimiento social.

REFERENCIAS

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. En J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Acción Liberación Animal (ALA) (2011a). *¿Qué hay de malo en usar cuero?* [Página web]. Consultado en <http://ala-liberacionanimal.org/749/que-hay-de-malo-en-usar-cuero/>
- Acción Liberación Animal (ALA) (2011b). *¿Qué hay detrás de la lana?* [Página web]. Consultado en <http://ala-liberacionanimal.org/606/que-hay-detras-de-la-lana/>
- Acción Liberación Animal (ALA) (2011c). *¿Qué hay detrás del uso de seda?* [Página web]. Consultado en <http://ala-liberacionanimal.org/1199/que-hay-detras-del-uso-de-seda/>
- Aluja De, A. (2002). Animales de laboratorio y la norma Oficial Mexicana (NOM-062-ZOO-1999). *Gaceta Médica de México*, 138(3), 295-298. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2002/gm023n.pdf>
- American Dietetic Association, (junio, 2003). Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 103(6), 748.
- Andersen K. & Kuhn K. (Productores y Directores) (2014). *Cowspricy: The Sustainability Secret*. [Documental Cinematográfico]. Estados Unidos: A.U.M. Films & First Spark Media.
- AnimaNaturalis (s.f.a). *Animales para vestir. Pielés* [Página web]. Consultado el 08 de Abril de 2015 en <http://www.animanaturalis.org/p/1461>
- AnimaNaturalis (s.f.b). *La lana: tormento animal* [Página web]. Consultado el 09 de Abril de 2015 en <http://www.animanaturalis.org/p/624>
- AnimaNaturalis (s.f.c). *Animales para vestir. Plumás: Rellenos de pluma de ganso* [Página web]. Consultado el 09 de Abril de 2015 en <http://www.animanaturalis.org/p/727>
- AnimaNaturalis (s.f.d). *Alternativas a las pruebas con animales* [Página web]. Consultado el 05 de Mayo de 2015 en <http://www.animanaturalis.org/p/491>
- AnimaNaturalis (2014, 30 de Octubre). *Animales en trabajos: Tracción a sangre* [Reporte]. Consultado en <http://www.animanaturalis.org/n/44014/>
- Animal Welfare Institute (AWI) (2015). *On The Farm* [Página web]. Consultado en <https://awionline.org/content/farm>
- Asamblea Legislativa del Distrito Federal, VI Legislatura, (2014). *Ley de Protección a los Animales del Distrito Federal*. Recuperado de <http://www.aldf.gob.mx/archivo-1ab9f8a53e4add9904bbfcefdb0a0db9.pdf>

- Axsen, J., TyreeHageman, J. & Lentz, A. (2012). Lifestyle practices and pro-environmental technology. *Ecological Economics*, 82, 64-74. doi: 10.1016/j.ecolecon.2012.07.013
- Baillie, J., Hilton-Taylor, C., & Stuart, S. N. (2004). *2004 IUCN red list of threatened species: a global species assessment*. IUCN. Recuperado de http://www.ib.usp.br/limnologia/textos/Red_List_2004_book.pdf
- Baker, D. B. (2001). Curtido, acabado de pieles. En M. McCann (Dir.), *Cuero, pieles y calzado*. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo: Vol. 3. Parte XIV Industrias textiles y de la confección (pp. 88.5-88.6). Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo3/88.pdf>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bardi, A., & Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and social psychology bulletin*, 29(10), 1207-1220.
- Batista-Foguet, J. M., Mendoza, R., Pérez-Perdigón, M. & Rius, R. (2000). Life-Styles of Spanish School-Aged Children: Their Evolution over Time. Use of Multiple Correspondence Analysis to Determine Overall Trends over Time in Sequential, Cross-Sectional Study. *New approaches in applied statistics. Metodoloski zvezki*, 16, 674-701.
- Bierhoff, H. H. (2002). Just World, Social Responsibility, and Helping Behavior. En M. Ross y D. T. Miller (Eds.). *The justice motive in everyday life*. Reino Unido: Cambridge University Press.
- Braunstein, M. (s.f.). *Recomendaciones de Malka Cabaña Apícola para una exitosa utilización de las abejas reinas fecundadas* [Página web]. Consultado en <http://www.apiculturaonline.it/malka3ar.htm>
- British Dietetic Association (2014). *Vegetarian diet*. [Folleto informativo]. Recuperado de <https://www.bda.uk.com/foodfacts/vegetarianfoodfacts.pdf>
- Brown, C. (2014). Fish intelligence, sentience and ethics. *Animal cognition*, 18(1), 1-17. doi: 10.1007/s10071-014-0761-0
- Buschmann, A. H. (2001). *Impacto ambiental de la acuicultura. El estado de la investigación en Chile y el mundo. Un análisis bibliográfico de los avances y restricciones para una producción sustentable en los sistemas acuáticos*. Santiago: Terram. Recuperado de <http://www.cetmar.org/DOCUMENTACION/dyp/ImpactoChileacuicultura.pdf>
- California Dietetic Association (2013). *Plant Powered Eating Presentation*. [Documento]. Consultado en http://dietitian.org/d_orange/od_materials.html

- Cámara de Diputados del H. Consejo de la Unión (2015). Ley General de Vida Silvestre. [Documento]. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/146_260115.pdf
- Campos, O. (junio, 2006). La importancia del sufrimiento. *Revista de Bioética y Derecho*, 7, 1-8. Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/11413/1/Campos_Importancia_Sufrimiento.pdf
- Cardona, L. (2013). *¿Sienten dolor los peces?* [Blog]. Consultado en <http://www.investigacionyciencia.es/blogs/medicina-y-biologia/16/posts/sienten-dolor-los-peces-11551>
- Cartens, E. & Moberg, G. P. (2000). Recognizing Pain and distress in Laboratory Animals. *ILAR Journal*, 41(2), 62-71. doi: 10.1093/ilar.41.2.62
- Castro De, R. (2001). Naturaleza y funciones de las actitudes ambientales. *Estudios de Psicología: Studies in Psychology*, 22(1), 11-22. doi: 10.1174/021093901609569
- Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE) (2007). *Los premios nacionales de investigación educativa y tesis doctorales 2005*. Madrid: CIDE.
- Chandroo, K. P., Duncan, I. J., & Moccia, R. D. (2004). Can fish suffer?: perspectives on sentience, pain, fear and stress. *Applied Animal Behaviour Science*, 86(3), 225-250.
- Cherry, E. (2006). Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach. *Social Movement Studies: Journal of Social, Cultural and Political Protest*, 5(2), 155-170. doi: 10.1080/14742830600807543
- Comisión Europea (2015). *Acuicultura* [Página web]. Consultado en http://ec.europa.eu/fisheries/cfp/aquaculture/index_es.htm
- Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT) (2009). *Aspectos Bioéticos de la Experimentación Animal*. Chile: Andros Impresores.
- Comisión Nacional para el uso y conocimiento de la Biodiversidad [CONABIO] (2009). Cuarto Informe Nacional de México al Convenio sobre Diversidad Biológica (CDB). [Informe]. Recuperado de http://www.conabio.gob.mx/institucion/cooperacion_internacional/doctos/4oInforme_CONABIO.pdf
- Compassion in World Farming (CIWF) (2009). *Global Warning: Climate Change and Farm Animal Welfare*. Recuperado de <http://www.ciwf.org.uk/media/3817777/global-warning-full-report.pdf>
- Conway, G. A. & RaLonde, R. (2001). Piscifactorias y acuicultura. Ganadería y cría de animales. En M. L. Myers (Dir.), *Sectores basados en los recursos biológicos* Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo: Vol. 3. Parte X Ganadería y cría de animales (pp. 70.37). Recuperado de

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo3/70.pdf>

- Coordinadora de Organizaciones de Defensa Animal (CODA). Lo natural es no usar pieles. Consultado el 19 de Abril de 2015 en <http://www.ambiente-ecologico.com/revist59/pieles59.htm>
- Corral-Verdugo, V. (2001). *Comportamiento proambiental. Introducción al estudio de las conductas protectoras del ambiente*. México: Editorial Resma.
- Corral, V., & Domínguez, R. L. (2011). El rol de los eventos antecedentes y consecuentes en la conducta sustentable. *Revista mexicana de análisis de la conducta*, 37(2), 9-29.
- Corral-Verdugo, V., Tapia, C., Fraijo, B., Mireles, J. & Márquez, P. (2008). Orientación a la sustentabilidad como determinante de los estilos de vida sustentables: Un estudio con una muestra mexicana. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 313-327. Consultado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016308011>
- Crook, R. & Walters, E. (2011). Nociceptive Behavior and Physiology of Molluscs: Animal Welfare Implications. *ILAR Journal*, 52 (2), 185-195 .doi: 10.1093/ilar.52.2.185
- Cross, L. (1951). Veganism Defined. The Vegetarian World Forum, 1(5), 6-7. Consultado en <http://www.ivu.org/history/world-forum/1951vegan.html>
- Dawkins, M. (2006). Through animal eyes: What behaviour tell us. *Applied Animal Behaviour Science*, 100(1), 4-10. doi:10.1016/j.applanim.2006.04.010
- Diario Nacional, (30 de Junio de 2014). Pérdida de algunas especies por la ambición del hombre. *Diario Nacional*. Consultado en <http://diarionacional.mx/noticias?NT=31512&CONTENT=perdida-de-algunas-especies-por-la-ambicion-del-hombre>
- Díaz, E. M. (2012). Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (139), 175- 188. doi: 10.5477/cis/reis.139.175
- D'Silva, J. (2006). Adverse impact of industrial animal agriculture on the health and welfare of farmed animals. *Integrative zoology*, 1(1). Recuperado de <https://www.ciwf.org.uk/media/3816889/adverse-impact-of-industrial-agriculture-on-animal-welfare.pdf>
- Duncan, I. J. H., (2006). The changing concept of animal sentience. *Applied Animal Behaviour Science*, 100(1), 11-19. doi:10.1016/j.applanim.2006.04.011
- Dwyer, J. (1999). Convergence of plant-rich and plant-only diets. *The American journal of clinical nutrition*, 70(3), 620-622.

- ECOOSFERA (2013). *Por fin la UE prohíbe la experimentación en animales con fines cosméticos*. [Nota]. Consultado en <http://www.ecoosfera.com/2013/02/por-fin-la-ue-prohibe-la-experimentacion-en-animales-con-fines-cosmeticos/>
- Elwood, R. W. (2011). Pain and suffering in Invertebrates? *ILAR Journal*, 52 (2), 175-184. doi: 10.1093/ilar.52.2.175
- Fessler, D. M. T., Arguello, A. P., Mekdara, J. M. & Macias, R. (2003). Disgust sensitivity and meat consumption: a test of an emotivist account of moral vegetarianism. *Appetite*, 41(1), 31-41. doi: 10.1016/S0195-6663(03)00037-0
- Festinger, L. (1962). *A theory of cognitive dissonance* (Vol. 2). California: Stanford University Press.
- Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas (UNICEF) (2015). *Salud y Nutrición*. Consultado el 26 de enero de 2016 en <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>
- Francione, G. (1996). *Rain without Thunder: The Ideology of the Animal Rights Movement*. Philadelphia: Temple University Press.
- Francione, G. (2000). *Introduction to Animal Rights: Your Child or the Dog?* Philadelphia: Temple University Press
- Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales (FAADA) (s.f.) (09, 04, 15). Peletería [Sitio Web]. Consultado en <http://faada.org/causas-2-peleteria>
- García, E. M. (2008). Economía ecológica frente la economía industrial. El caso de la industria de la curtiduría en México. *Argumentos. Estudios críticos de la sociedad*, 21(56), 55-71.
- González, A. D., Frostell, B. & Carlsson-Kanyama, A. (2011). Protein efficiency per unit energy and per unit greenhouse gas emissions: Potential contribution of diet choices to climate change mitigation. *Food Policy*, 36, 562-570. doi: 10.1016/j.foodpol.2011.07.003
- González, F. L. (1997). *Epistemología cualitativa y subjetividad*. Editorial Pueblo y Educación.
- González, F. L. (2000a). *Investigación cualitativa en psicología: Rumbos y desafíos*. México: International Thomson Editores.
- González, F. L. (2000b). Lo cualitativo y lo cuantitativo en la investigación de la psicología social. *Psicologia e Sociedade, São Paulo*, 10(2), 61-71.
- González, F. L. (2002a). La subjetividad: su significación para la Ciencia Psicológica. En O. Furtado y F. L. González (Orgs.). *Por uma epistemologia da subjetividade: um debate entre a teoria sócio-histórica e a teoria das representações sociais*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

- González, F. L. (2002b). *Sujeto y subjetividad: una aproximación histórico-cultural*. México: Thomson Learning.
- González, F. L. (2006). *Investigación cualitativa y Subjetividad*. Guatemala: ODHAG.
- González, F. L. (2008). Subjetividad social, sujeto y representaciones sociales. *Diversitas*, 4(2), 225-243.
- González-Rey, F. L. (2010). Las categorías de sentido, sentido personal y sentido subjetivo en una perspectiva histórico-cultural: un camino hacia una nueva definición de subjetividad. *Universitas Psychologica*, 9(1), 241-253.
- González, F. L. (2011a). *El sujeto y la subjetividad en la psicología social. Un enfoque histórico cultural*. México: Noveduc.
- González, F. L. (2011b). Sentidos subjetivos, lenguaje y sujeto: avanzando en una perspectiva postracionalista en psicoterapia. *Rivista di psichiatria*, 46(5), 310-314.
- González, F. L. (2013). La subjetividad en una perspectiva cultural-histórica: avanzando sobre un legado inconcluso. *Revista CS*, (11), 19-42.
- Goodland, R. & Anhang, J. (2009). Livestock and climate change: What if the key actors in climate change are... cows, pigs, and chickens? *World Watch Magazine*, 22(6). Consultado en <http://www.worldwatch.org/node/6294>
- Greenpeace (2005). *El tratamiento de textiles y sus repercusiones ambientales* [Informe]. Recuperado de <http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/other/el-tratamiento-de-textiles-y-s.pdf>
- Guitart, M. E. (2008). Hacia una psicología cultural: Origen, desarrollo y perspectivas. *Fundamentos en Humanidades*, (18), 7-23.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 77, 5-16.
- Harper, C. & Wolf, J. (2009). Morphologic Effects of the Stress Response in Fish. *ILAR Journal*, 50 (4), 387-396. doi: 10.1093/ilar.50.4.387
- Herrera, A. (2000). Ética y Ecología. En L. Villoro. *Los linderos de la ética*. México: Siglo XXI.
- Herrera, I., A. (2004). Los derechos de los animales. En Secretaría de Comunicación de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, UNAM. *Imagen Veterinaria: Derechos de los animales*. Recuperado de <http://www.fmvz.unam.mx/fmvz/imavet/v4n3a04/v4n3a04.pdf>
- Hirschler, C. A. (2008). *An Examination of vegan's beliefs and experiences using critical theory and autoethnography*. [Tesis doctoral]. Cleveland State University.

- Hoekstra, A. Y. (2012). The hidden water resource use behind meat and dairy. *Animal Frontiers*, 2(2), 3-8. doi:10.2527/af.2012-0038
- Hoffman, M. L. (1990). The contribution of empathy to justice and moral judgment. En N. Eisenberg y J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development*. New York: Cambridge University Press.
- Hoffman, S. R., Stalling, S. F., Bessinger, R. C. & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, 65, 139-144. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.009>
- Huang, T., Yang, B., Zheng, J., Li, G., Wahlqvist, M. L., & Li, D. (2012). Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review. *Annals of nutrition and metabolism*, 60(4), 233-240.
- Huerta, C. (2011). *Degradación de compuestos aromáticos por medio de dióxido de cloro y sus análisis comparativos*. [Tesis de Maestría]. México: UNAM.
- Human Society International (s.f.a). Confinamiento intensivo [Página web]. Consultado en http://www.hsi.org/spanish/issues/farm_animal_confinement/
- Human Society International (s.f.b). About Animal Testing [Página web]. Consultado el 05 de Mayo de 2015 en http://www.hsi.org/campaigns/end_animal_testing/qa/about.html
- Igualdad Animal (s.f.a). *Granjas de esclavos* [Página web]. Consultado el 09 de Septiembre de 2015 en <http://www.granjasdeesclavos.com/>
- Igualdad Animal (s.f.b). *Pieles* [Página web]. Consultado el 08 de Abril de 2015 en <http://www.igualdadanimal.org/vestimenta/pieles>
- Igualdad Animal (s.f.c). *Lana* [Página web]. Consultado el 09 de Septiembre de 2015 en <http://www.igualdadanimal.org/vestimenta/lana>
- Igualdad Animal (s.f.d). *Experimentación* [Página web]. Consultado el 05 de Mayo de 2015 en <http://www.igualdadanimal.org/experimentacion>
- Igualdad Animal (s.f.e). *Entretenimiento* [Página web]. Consultado el 07 de Mayo de 2015 en <http://www.igualdadanimal.org/entretenimiento>
- InfoCircos, (s.f.). *¿Por qué?* [Página web]. Consultado el 07 de Mayo de 2015 en <http://infocircos.org/?id=sobre-infocircos>
- Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático (INECC) (2012). *Tráfico de especies silvestres y sus impactos* [Seminario de divulgación]. Recuperado de http://www.inecc.gob.mx/descargas/dgioece/2012_sem_trafico_pon01_alow.pdf

- Instituto Nacional de Salud Pública (2013). *Nutrición y Salud*. Consultado el 26 de enero de 2016 en <http://www.insp.mx/noticias/nutricion-y-salud/1372-enfermedades-cardiacas-primera-causa-de-muerte-en-mexico.html>
- Jabs, J., Devine, C. M., & Sobal, J. (1998). Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians. *Journal of nutrition Education*, 30(4), 196-202.
- Javaloy, F. (1993). El paradigma de la identidad social en el estudio del comportamiento colectivo y de los movimientos sociales. *Psicothema*, 5(Suplemento), 277-286.
- Kals, E., Schumacher, D. & Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environmental and Behaviour*, 31(2), 178-202. doi: 10.1177/00139169921972056
- Kim, M. S., Hwang, S. S., Park, E. J., & Bae, J. W. (2013). Strict vegetarian diet improves the risk factors associated with metabolic diseases by modulating gut microbiota and reducing intestinal inflammation. *Environmental microbiology reports*, 5(5), 765-775.
- Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G. & Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage. The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41(1), 61-67. doi: 10.1016/S0195-6663(03)00045-X
- Leyton, F. (2010). Problemas bioéticos de la experimentación con animales no humanos. *Derecho Animal*. Recuperado de <http://www.derechoanimal.info/images/pdf/FABIOLA-LEYTON-experimentacion-con-animales.pdf>
- LIBERA (s.f.a). Experimentación con animales [Página web]. Consultado el 05 de Mayo de 2015 en http://www.liberaong.org/nota_explotacion.php?id=5
- LIBERA (s.f.b). Entretenimiento: Carreras de caballos [Página web]. Consultado el 07 de Mayo de 2015 en http://www.liberaong.org/nota_explotacion.php?id=40
- LIBERA (s.f.c). Entretenimiento: Peleas de gallos [Página web]. Consultado el 07 de Mayo de 2015 en http://www.liberaong.org/nota_explotacion.php?id=41
- Lillo, J. C., Provencio, E., & de Nava, C. C. (1999). Manual de Procedimientos para el Manejo Adecuado de los Residuos de la Curtiduría [Manual del Instituto Nacional de Ecología SEMARNAP].
- Low, P., Panksepp, J., Reiss, D., Edelman, D., & Van, B. (2012). *The Cambridge declaration on consciousness*. Recuperado de <http://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf>.

- Marlow, H. J., Hayes, W. K., Soret, S., Carter, R. L., Schwab, E. R., & Sabaté, J. (2009). Diet and the environment: does what you eat matter? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(5), 1699-1703.
- Marshall, L. (Productora y Directora) (2013). *The Ghosts in Our Machine*. [Documental Cinematográfico]. Estados Unidos: Ghosts Media.
- Martín, R., Corraliza, J. A., & Berenguer, J. (2001). Estilo de vida, hábito y medio ambiente. *Estudios de Psicología: Studies in Psychology*, 22(1), 97-109. doi: 10.1174/021093901609631
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Méndez, V. & Silveira, H. C. (2007). *Bioética y derecho*. Barcelona: Editorial UOC.
- Mercy For Animals (2011). Farm to Fridge- The Truth Behind Meat Production. [Video Documental] Estados Unidos. De <http://www.veganuary.com/website-meat-industry-doesnt-want-see/>
- Millennium Ecosystem Assessment (2005). *Ecosystems and human well-being. Biodiversity synthesis* [Reporte]. Recuperado de <http://www.unep.org/maweb/documents/document.354.aspx.pdf>
- Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (s.f.). *Módulo de Sensibilización Ambiental para el Sector Pesquero*. Recuperado de http://www.magrama.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/red-de-autoridades-ambientales-raa-/modulo_pesca_tcm7-15140.pdf
- Moilanen, B. C. (2004). Vegan diets in infants, children, and adolescents. *Pediatrics in review/American Academy of Pediatrics*, 25(5), 174.
- Monson, S. (Director), (2005). *Earthlings* [Documental Cinematográfico]. Estados Unidos: Nation Earth.
- Myers, M. L. (2001a). Vacuno, ovino y caprino. En J. M. Stellman (Dir.). *Ganadería y cría de animales*. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo: Vol. 3. Parte X Sectores basados en los recursos biológicos (pp. 70.38-70.42). Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo3/70.pdf>
- Myers, M. L. (2001b). Porcino. En J. M. Stellman (Dir.). *Ganadería y cría de animales*. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo: Vol. 3. Parte X Sectores basados en los recursos biológicos (pp. 70.38-70.42). Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo3/70.pdf>
- Myers, M. L. & Barnard, D. (2001). Apicultura, cría de insectos y producción de seda. En J. M. Stellman (Dir.). *Ganadería y cría de animales*. Enciclopedia de Salud y Seguridad



en el Trabajo: Vol. 3. Sectores basados en los recursos biológicos (pp. 70.38-70.42). Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo3/70.pdf>

Nuffield Council on Bioethics (2005). *The ethics of research involving animals*. Londres: Latimer Trend & Company Ltd

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (s.f.). Cosecha de los peces en los estanques [Manual]. Consultado en ftp://ftp.fao.org/fi/CDrom/FAO_training/FAO_training/general/x6709s/x6709s11.htm

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2004). El estado mundial de la pesca y la acuicultura. Parte 2: Temas de interés para los Pescadores y acuicultores. Acuicultura basada en la captura. [Depósito de documentos de la FAO]. Consultado en <http://www.fao.org/docrep/007/y5600s/y5600s06.htm>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2006). *La ganadería amenaza el medio ambiente* [Sala de prensa]. Consultado en <http://www.fao.org/Newsroom/es/news/2006/1000448/index.html>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2015). *Producción pecuaria en América Latina y el Caribe* [Página web]. Consultado en <http://www.fao.org/americas/perspectivas/produccion-pecuaria/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (1978). *Declaración Universal de los Derechos del Animal*. Recuperado de <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Publicaciones/CDS2009/CDFauna/pdf/II34.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2016). Datos y cifras sobre el cáncer. Consultado el 26 de enero de 2016 en <http://www.who.int/cancer/about/facts/es/>

Ornish, D., Lin, J., Daubenmier, J., Weidner, G., Epel, E., Kemp, C., & Blackburn, E. H. (2008). Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: a pilot study. *The lancet oncology*, 9(11), 1048-1057.

Ornish, D., Lin, J., Chan, J. M., Epel, E., Kemp, C., Weidner, G., y Blackburn, E. H. (2013). Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study. *The lancet oncology*, 14(11), 1112-1120.

Osinsky, D. (2001). Perfil general. En M. McCann (Dir.). *Cuero, pieles y calzado*. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo: Vol. 3. Parte XIV Industrias textiles y de la confección (pp. 88.2). Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo3/88.pdf>

- Oxford (2015). Diccionarios Oxford. Consultado en <http://www.oxforddictionaries.com/es>
- Paez, A. (27 de Octubre de 2014). Industria peletera cobra 20 millones de vidas animales al año en México [Nota periodística]. *Izquierda Mexicana*. Consultado en <http://izq.mx/noticias/27/10/2014/industria-peletera-cobra-20-millones-de-vidas-animales-al-ano-en-mexico/>
- Partido Animalista PACMA (s.f.). *Experimentación con animales*. [Página web]. Recuperado de <http://pacma.es/experimentacion-con-animales/>
- People for the Ethical Treatment of Animals (PETA) (s.f.a). Animals Used For Entertainment: Cruel Sports: Dogfighting [Página web]. Consultado el 08 de Mayo de 2015 en <http://www.peta.org/issues/animals-in-entertainment/cruel-sports/dogfighting/>
- People for the Ethical Treatment of Animals (PETA) (s.f.b). Animals Used For Entertainment: Exotic Animals as “Pets” [Página web]. Consultado el 07 de Mayo de 2015 en <http://www.peta.org/issues/animals-in-entertainment/exotic-animals-pets/>
- People for the Ethical Treatment of Animals (PETA) (s.f.c). Animal Used For Entertainment: The Cruelty of Horses-Draw Carriages [Página web]. Consultado el 07 de Mayo de 2015 en <http://www.peta.org/issues/animals-in-entertainment/horse-drawn-carriages/>
- People for the Ethical Treatment of Animals Latino (PETA Latino) (s.f.a). Fábricas de cachorros [Página web]. Consultado el 07 de Mayo de 2015 en <http://www.petalatino.com/los-animales-no-son-nuestros-para-abusar-de-ninguna-forma/fabricas-de-cachorros/>
- Pérez, R. (1988). El sector pecuario en México: características y perspectivas. *Comercio Exterior*, 38(8), 686-693.
- Pérez, P. & Solanas, I. (2006). Incidencia de los estilos de vida en la publicidad y el marketing. *Trípodos. Facultat de Comunicació Blanquerna.*, (18).
- Phillips, F. (2005). Vegetarian nutrition. *Nutrition Bulletin*, 30(2), 132-167.
- Physicians Committee for Responsible Medicine (2010). Vegetarian Diets for Children: Right from the Start. [Página web]. Consultado en <http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/vegetarian-diets-for-children-right-from-the-start>

- Plataforma Gaditana de Defensa Animal (PLAGDA) (2013). Animales más usados en experimentación [Blog]. Consultado en <https://plagda.wordpress.com/2013/01/18/animales-mas-usados-en-experimentacion/>
- Procuraduría Federal de Protección al Medio Ambiente (PROFEPA) (2010). *Tráfico ilegal de vida silvestre cuarto lugar de actividad del crimen organizado en el mundo*. [Informe]. Consultado en http://www.profepa.gob.mx/innovaportal/v/5209/1/mx.wap/trafico_ilegal_de_vida_silvestre_cuarto_lugar_de_actividad_del_crimen_organizado_en_el_mundo.html
- Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (PROFEPA) (s.f.) (08, 05, 15). *Vida Silvestre: Universo de atención* [Página web]. Consultado en http://www.profepa.gob.mx/innovaportal/v/271/1/mx/universo_de_atencion.html
- Procuraduría ambiental y del Ordenamiento Territorial del D.F. [PAOT] (s.f.). *Animales* [Página web]. Consultado en <http://www.paot.org.mx/index.php/denunciantes/que-puedo-denunciar/animales>
- Programa de las Naciones Unidas para el Medio (UNEP) (s.f.). *Sustainable Lifestyle and Education for Sustainable Consumption* [Informe]. Recuperado de http://esa.un.org/marrakechprocess/pdf/Issues_Sus_Lifestyles.pdf
- Radnitz, C., Beezhold, B. & DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026>
- Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española (23ª edición). Consultado en <http://dle.rae.es/?w=diccionario>
- Regan, T. (2007). Derechos animales y ética medioambiental. *De animales y hombres: Studia Philosophica*, 117-130.
- Respuestas Veganas (2006). *Explotación y Matanza. Producción de miel* [Blog]. Consultado en http://www.respuestasvegnas.org/2006/09/pregunta-que-los-veganos-no-comen-miel_9870.html

- Reznickova, A. (2010). *The Vegan Challenge: Through Veganism to a Paradigm Change*. Recuperado de http://websvr.schoolforsocialwork.org/env/documents/Reznickova_veganism_10.pdf
- Riechmann, J. (2005). *Todos los animales somos hermanos: ensayos sobre el lugar de los animales en las sociedades industrializadas*. Los libros de la catarata.
- Rodríguez, J. & Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2), 247-259.
- Rozin, P., Markwith, M. & Stoess, C. (1997). Moralization and becoming a vegetarian: The Transformation of Preferences Into Values and the Recruitment of Disgust. *Psychological Science*, 8(2), 67-73.
- Sabino, C. (1991). Diccionario de Economía y Finanzas. Consultado en <http://www.eumed.net/>
- Sabucedo, J. M., Rodríguez-Casal, M. & Fernández, C. (2001). Identificación grupal, eficacia y protesta política. *Psicología Política*, (23), 85-98.
- Sánchez-López, M., P. (1997). El estilo psicológico como estudio de la diversidad humana: Un ejemplo basado en los estilos de vida. *Revista de Psicología de la PUCP*, 15(2), 223-252.
- Scarborough P., Appleby P. N., Mizdrak A., Briggs A. D. M., Travis R. C., Bradbury K. E., & Key T. J. (2014). Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK. *Climate Change*, 125, 179-192. doi: 10.1007/s10584-014-1169-1
- Schwartz, S. H. (1968). Words, deeds and the perception of consequences and responsibility in action situations. *Journal of personality and social psychology*, 10(3), 232.
- Schwarzera, S., Witta, R., & Zommers, Z. (2012). *Growing Greenhouse Gas Emissions Due to Meat Production*. *UNEP Global Environmental Alert Service* [Blog]. Consultado en <http://lebensraum-permakultur.de/livingpermaculture/growing-greenhouse-gas-emissions-due-to-meat-production/>
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) (s.f.). *Efectos de la pesca sobre los ecosistemas*. Consultado en http://app1.semarnat.gob.mx/dgeia/informe_04/05_aprovechamiento/recuadros/c_re c3_05.htm
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) (2010). *Industria y medio ambiente*. Consultado en http://dgeiawf.semarnat.gob.mx:8080/ibi_apps/WFServlet?IBIF_ex=D2_R_INDUSTRIA01_01&IBIC_user=dgeia_mce&IBIC_pass=dgeia_mce

- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) (2012). *Biodiversidad*. [Informe]. Consultado en http://app1.semarnat.gob.mx/dgeia/informe_04/04_biodiversidad/index_biodiversidad.html
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) (2013). Especies silvestres mexicanas. Consultado el 27 de Enero de 2016 en <http://www.semarnat.gob.mx/temas/gestion-ambiental/vida-silvestre/especies-silvestres-mexicanas>
- Secretaría de Salud de Morelos (2016). Datos estadísticos sobre principales problemas de salud pública. Consultado el 26 de enero de 2016 en <http://www.ssm.gob.mx/portal/index.php/2-uncategorised/11-salud-publica>
- Secretaría de Seguridad Pública (2009). *Ley de Protección a los Animales del Distrito Federal* [Ley publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal, el martes 26 de febrero de 2002]. Recuperado de <http://www.ssp.df.gob.mx/TransparenciaSSP/Leyes%20Locales/21LEYPROTECCIONANIMALESDF.pdf>
- Sepúlveda, E. (2015). *Debate y Diálogo: ¿Es saludable ser vegetariano?* [Entrevista televisiva]. Consultado en <https://www.youtube.com/watch?v=DY5az-oRtdQ>
- Singer, P., y Casal, P. (1999). *Liberación animal*. Trotta.
- Sneddon, L. U. (2009). Pain Perception in Fish: Indicators and Endpoints. *ILAR Journal*, 50(4), 338-342. doi: 10.1093/ilar.50.4.338
- Spiegel, J. (2001). Cuestiones ambientales y de salud pública. En M. McCann (Dir.) *Cuero, pieles y calzado*. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo: Vol. 3. Parte XIV Industrias textiles y de la confección (pp. 88.10- 88.12). Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo3/88.pdf>
- Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V., Rosales, M. & Hann de, C. (2009). *La larga sombra del ganado. Problemas ambientales y opciones* [Informe]. Recuperado de <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/011/a0701s/a0701s.pdf>
- Stern, P. C., & Dietz, T. (1994). The value basis of environmental concern. *Journal of social issues*, 50(3), 65-84.
- Stevenson, P. (1994). *For their own good. A study of farm animal mutilation*. Recuperado de <https://www.ciwf.org.uk/media/3816892/for-their-own-good.pdf>
- Suárez, E., Hernández, B., & Hess, S. (2002). Relación entre activismo proambiental y otras formas de participación social. *Intervención Psicosocial*, 11(3), 359-369.

- The Vegan Society (s.f.). *Compassion for animals- being vegan is the logical next step*. [Documento]. Recuperado de <http://www.vegansociety.com/sites/default/files/CompassionForAnimalsedited.pdf>
- The Vegan Society (2014). *70 Years of The Vegan Society* [Documento]. Recuperado de <http://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>
- The Vegan Society (s.f.). Why go vegan? [Página web]. Consultado en <https://www.vegansociety.com/try-vegan/why-go-vegan>
- Tuero del Prado, C. & Márquez, S. (2012). Estilos de vida y actividad física. En S. Márquez y N. Garatachea (Eds.), *Actividad física y Salud* (pp. 35-40). Madrid: Díaz de Santos.
- Turner, J. (2006). *Recognising the sentience of farm animals* [Reporte de Compassion in World Farming Trust]. Recuperado de <https://www.ciwf.org.uk/media/3816923/stop-look-listen.pdf>
- Universidad Nacional del Nordeste (UNNE) (2002). *Impacto de los residuos de las tenerías sobre el ambiente y la salud* [Tesis]. Recuperado de http://www.biologia.edu.ar/tesis/forcillo/pdf/impacto_de_los_residuos.pdf
- Vegetarian Society (s.f.). *What is a vegetarian?* [Página web]. Consultado en <https://www.vegsoc.org/sslpage.aspx?pid=508>
- Vera, V. & Ceirano, Z. (s.f.). *Evaluación y preservación de pieles, cueros y sus manufacturas*. Recuperado de <http://digital.cic.gba.gob.ar/bitstream/handle/123456789/220/57-Vera-1.pdf?sequence=1>
- Volpato, G. L. (2009). Challenges in Assessing Fish Welfare. *ILAR Journal*, 50 (4), 329-337. doi: 10.1093/ilar.50.4.329
- Watson, D. (1944). The Vegan News. *Non-Dairy Vegetarians*, 1(1). Recuperado de http://www.ukveggie.com/vegan_news/vegan_news_1.pdf
- Webster, J. (2006). Animal sentience and animal welfare: What is it to them and what is it to us? *Applied Animal Behaviour Science*. 100, 1-3.
- Webster, J. (2007). *Animal Welfare: Limping Towards Eden: A Practical Approach to Redressing the Problem of Our Dominion Over the Animals*. doi: 10.1002/9780470751107

APÉNDICES

Apéndice A

Guía de primera entrevista

I. APERTURA AL RAPPORT

Antes de empezar quiero agradecer el tiempo que me estás regalando para realizar la entrevista. Ahora, te comento rápidamente que el objetivo de ésta es conocer tu forma de pensar, sentir y actuar un poco antes de tu cambio, durante el proceso y cómo has mantenido el veganismo. Para ello voy a realizarte una serie de preguntas abiertas, las cuales puedes contestar con total libertad ya que no hay límite de respuesta. Además es muy importante enfatizar que en ninguna parte de la entrevista pretendo juzgarte. Por tanto quisiera que me contestaras honestamente, ya que toda la información que me des es de suma importancia. También debo señalarte que tu identidad será completamente anónima. Tus dudas acerca de mi investigación puedes decírmelas al finalizar la entrevista.

II. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

¿Cuál es tu nombre?

¿Cuántos años tienes?

¿Cuál es tu estado civil?

¿Cuál es tu último grado de estudios?

¿A qué te dedicas? ¿Desde hace cuánto tiempo?

¿En qué clase socioeconómica te categorizarías?

¿Dónde vives? ¿Desde hace cuánto tiempo? (Zona de residencia pasada y actual)

¿Vives solo?

¿Con quiénes vives?

III. SIGNIFICADO DE VEGANISMO

De acuerdo a lo que has escuchado o leído, ¿Qué es el veganismo?

Para ti ¿qué es el veganismo?

De acuerdo a lo que has escuchado o leído, ¿Qué es ser vegano?

¿Para ti qué significa ser vegano?

¿Hace cuánto tiempo te consideras como vegano? ¿Por qué?

¿Por qué decidiste ser vegano?

¿Tú qué haces en tu vida diaria para no contribuir al maltrato, explotación y asesinato de animales?

¿Haces alguna otra cosa fuera de tu rutina? ¿Qué? ¿Por qué?

IV. ANTECEDENTES

Antes de hacer un completo cambio al veganismo, ¿habías intentado cambiar tu estilo de vida? (volverte vegetariano o dejar de consumir sólo algunos productos de animales, por ejemplo)

¿Hace cuánto tiempo fue eso?

¿Por qué lo hiciste?

¿Lo abandonaste en ese entonces? ¿Por qué?

¿Conocías, sabías o habías escuchado algo sobre veganismo? ¿Qué?

V. RELACIÓN CON OTROS ANIMALES

¿Actualmente tienes algún contacto con animales no humanos? ¿Qué animales?
¿Cómo es tu relación con ellos?
¿Qué piensas sobre ellos?
¿Qué sientes hacia ellos?
¿Cómo los tratas?
¿Convivías o tenías contacto directo con otros animales antes de ser vegano?
¿Cómo era tu relación con ellos?
¿Qué pensabas sobre ellos?
¿Qué sentías por ellos?
¿Cuál era tu trato hacia ellos?
¿Eso te lo habían enseñado? ¿Quién o quiénes?
¿Qué pensabas de aquellos animales con los que NO convivías de manera cercana? ¿Qué sentías?
¿Cuál era tu trato hacia ellos?
¿Eso te lo habían enseñado? ¿Quién o quiénes?
Y ahora que eres vegano ¿Ha cambiado tu forma de pensar, sentir y actuar respecto a los animales con los que no convives de forma cercana?

VI. MOTIVOS DE CAMBIO

¿Por qué decidiste ser vegano(a)?
Ahora cuéntame cómo fue tu proceso de cambio.
¿Qué fue lo que pasó en tu vida que te llevó hacia un completo cambio?
¿Cómo te sentiste en ese momento?
¿El cambio fue radical o paulatino?
¿Por qué decidiste hacerlo de esa forma?

VII. FACILITADORES Y BARRERAS DEL CAMBIO

¿Hubo algo o alguien que facilitara tu conversión al veganismo? ¿Cuáles fueron?
¿Te encontraste con dificultades en el proceso de cambio? ¿Cuáles?
¿Cómo hiciste frente a esas barreras?
¿Tuviste algún tipo de “recaída” en el consumo de algún producto o servicio donde se utilice animales?
¿Qué fue? ¿Por qué? ¿Cómo fue?

VIII. BENEFICIOS Y REPERCUSIONES

A nivel individual, ¿Has tenido consecuencias positivas a nivel psicológico tras ser y mantenerte vegano?
¿Físicas? ¿Cuáles?
¿Sociales? ¿Cuáles?
Actualmente ¿sigues teniendo consecuencias negativas a nivel psicológico? ¿Cuáles?
¿A nivel físico? ¿Cuáles?
¿Y a nivel social? ¿Cuáles?
¿Qué haces para que esas consecuencias negativas no influyan en un posible abandono del veganismo?

IX. MOTIVOS DE MANTENIMIENTO

¿Qué es lo que te ha ayudado para mantener el veganismo?

X. EXPECTATIVAS

¿Te ves en el futuro aun siendo vegano? ¿Por qué?

¿Te ves fomentándolo? ¿Por qué?

XI. CIERRE DE ENTREVISTA Y AGRADECIMIENTO

Bueno, hemos llegado al final de la entrevista, pero antes de concluir ¿crees que hay algo de lo que no hayamos hablado y que consideras importante para comprender mejor tu adopción y mantenimiento del veganismo? Te agradezco mucho tu participación y el tiempo que me regalaste para esta entrevista. Si tienes alguna duda, comentario u observación sobre la entrevista o mi trabajo como entrevistadora te agradecería que me lo hicieras saber, pues me resultaría muy útil.

Apéndice B

Guía de segunda entrevista

I. CONOCIMIENTOS GENERALES

¿Qué sabes sobre la definición de veganismo que da la Sociedad Vegana?

¿Dónde conseguiste información sobre veganismo?

¿Qué sabes sobre los derechos de los animales no humanos? ¿Qué opinas de ellos?

De acuerdo a tu perspectiva, ¿qué es lo que debería formar parte de la vida cotidiana de un vegano?

¿Qué sabes sobre la capacidad de sentir de los animales no humanos? ¿Qué opinas sobre ello?

¿Cómo supiste de esa capacidad que tienen los animales no humanos?

¿Qué acciones o momentos recuerdas en los que hayas afectado a un animal involuntariamente?

¿Cómo te diste cuenta que los afectabas? ¿Cómo te sentiste en ese momento?

II. CONVICCIÓN DEL CAMBIO

¿Qué necesidades para el ser humano cubre un estilo de vida vegano?

¿Por qué decidiste ser vegano?

El acercamiento con activistas, ¿cómo te ha ayudado en el mantenimiento de tu estilo de vida vegano?

¿Por qué te motiva tener contacto con más activistas?

III. OBJETIVOS DE LA ADOPCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL VEGANISMO

¿Cuál es tu objetivo principal siendo vegano?

¿Ese es el principal objetivo del veganismo?

¿Cuál es tu objetivo al realizar activismo?

¿El activismo es necesario en el veganismo? ¿Por qué?

¿Qué es lo que se esperaría que hiciera un vegano activista?

¿Qué pasaría si no tuvieras contacto con más personas activistas?

¿Continúas buscando información que apoye la postura del veganismo? ¿Por qué?

¿De dónde obtienes esa información?

¿Eso en qué te ayuda a ti como vegano?

¿Cómo te sentirías si te quitaras la etiqueta de vegano?

¿Qué pasaría si no percibieras o no hubiera beneficios en tu vida (tanto económicos, de salud, emocionales, sociales) por ser vegano?

¿Si no hubiese beneficios, estarías dispuesto a mantener un estilo de vida vegano? ¿Por qué?

¿Cómo es que te diste cuenta que podías llevar un estilo de vida respetuoso con los animales no humanos?

¿Te sentías capaz de hacer el cambio y mantenerte así?

¿Cómo fue que te diste cuenta de que ser vegano era algo que puedes hacer y mantener?

¿Qué es lo que obstaculiza a otras personas sentir empatía hacia los animales no humanos y por consecuencia respetarlos?

IV. ÉTICA

Respecto a tu relación con los demás animales ¿Qué es lo que guiará tus creencias y acciones en el futuro?

¿Por qué consideras que sería un retroceso dejar el veganismo?

¿Ante que situaciones podrías negar tu perspectiva vegana? ¿Por qué?

¿Crees que tienes la responsabilidad moral de actuar justamente hacia los animales no humanos?

¿Por qué?

¿Qué habría de bueno si dejaras el veganismo? ¿De malo?

¿Cuál es daño que se les causa a los animales no humanos llevando una vida socialmente normal?

¿Qué valor tienen los animales no humanos para ti?

¿Cómo deberían ser tratados los animales no humanos? ¿Por qué?

¿Qué es lo más injusto que se les hace a los animales no humanos?

¿Crees que el veganismo sería un acto de justicia? ¿Por qué?

¿Contra qué se opone el veganismo?

¿Quiénes están en desacuerdo con el veganismo?

¿Qué es lo que pasa por tu mente cuando ves a la demás gente alimentándose o utilizando a los animales no humanos?

¿Por qué el humano no debe utilizar a los demás animales?

Apéndice C

Ficha de consentimiento informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveerle una clara explicación de la naturaleza de la investigación, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es sustentada por la Psic. Itzel Avalos Quiroz quien está a cargo y es conducida por el Dr. José Marcos Bustos Aguayo, de la Universidad Nacional Autónoma de México. Uno de los objetivos de este estudio es exponer al veganismo como una postura ética respetuosa hacia los demás animales. Por otra parte se pretende explorar su significado, los factores involucrados en su adopción y mantenimiento.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 60 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se eliminarán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por _____. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____ al teléfono _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a _____ al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante
(En letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Apéndice D

Tabulaciones del análisis de contenido de las primeras entrevistas (primer análisis)

Tabla D1. Significado de veganismo de Celeste

Sentido Subjetivo Individual	Trechos	Hipótesis	Preguntas
Estilo de vida	Pregunta (P): ¿Para ti qué es el veganismo? 26: “Pues que abarca muchas otras cosas. Es un estilo de vida, que ya...pues, tus elecciones de consumo”.	Conoce la definición oficial de veganismo que da la Sociedad Vegana. Sabe que el veganismo implica el cambio de acciones en diversas esferas de la vida cotidiana.	¿Qué sabes sobre la definición de veganismo que da la Sociedad Vegana? ¿Dónde conseguiste información sobre veganismo? De acuerdo a tu perspectiva, ¿qué es lo que debería formar parte de la vida cotidiana de un vegano?
Consumo razonado	P: ¿Qué es lo que haces en tu vida diaria para no contribuir a la explotación y asesinato de animales? 29: “No consumo productos de origen animal, que estén probados en animales, que no tenga ingredientes de animal [...]”.	Conoce la explotación y asesinato de animales no humanos que implica la producción de diversos artículos de consumo cotidiano. Por tanto, no quiere contribuir a ello.	¿Eres más cautelosa en tus decisiones de consumo? ¿Por qué?
Activismo pro animal	P: ¿Qué es lo que haces en tu vida diaria para no contribuir a la explotación y asesinato de animales? 29: “[...] también hago activismo, difusión”.	Cree que el veganismo debe ser difundido y adoptado por más personas. Cree que el activismo es parte fundamental del veganismo.	¿Cuál es tu objetivo al realizar activismo? ¿El activismo es necesario en el veganismo? ¿Por qué?
Respeto	P: ¿Y para ti qué significa ser vegana? 27: “Significa hacer lo posible para no afectar a otros seres vivos”.	Sabe que es el objetivo principal del veganismo. Tiene conocimiento sobre los derechos de los animales.	¿Cuál es tu objetivo principal siendo vegana? ¿Ese es el principal motivo del veganismo? ¿Qué sabes sobre los derechos de los animales no humanos?

Tabla D2. Factores motivadores de la adopción del veganismo de Celeste

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
<p>Empatía hacia los animales (humanos y no humanos)</p> <p>Sentimiento de culpa</p>	<p>P: ¿Qué pasó en tu vida para que tú decidieras cambiar tu estilo de vida?</p> <p>33: “Yo siento que desde chiquita he sentido como empatía hacia los animales aparte de los humanos. Y sentía culpa, pero no sabía bien por qué. Porque mi familia me decía “es que tienes que comer carne y no hay de otra, es lo que necesitas para estar sana”. Y entonces fue a los 14 años que descubrí que había gente que no consumía y que estaba sana, que se dedicaba a eso”.</p>	<p>Su empatía surgió tras haber aprendido que los demás animales son capaces de sentir.</p> <p>La culpa que sentía se debía a la incongruencia existente entre su empatía hacia los animales no humanos y sus acciones que los afectaban directa y/o indirectamente.</p>	<p>¿Puedes contarme cuáles son tus recuerdos más emotivos y significativos con los animalitos no humanos con quienes conviviste desde chica?</p> <p>¿Qué acciones o momentos recuerdas en los que hayas afectado a un animal no humanos involuntariamente?</p> <p>¿Cómo te diste cuenta que los afectabas?</p> <p>¿Cómo te sentiste en ese momento?</p>
<p>Convivencia con animales no humanos</p>	<p>P: ¿Y tú puedes detectar en tu vida algo que haya sido un factor importante para que tú sintieras empatía hacia los animales?</p> <p>36: “[...] Bueno, si acaso el contacto con los animales, los gatitos y todo eso”.</p>	<p>Convivir con diferentes especies animales no-humanas la sensibilizó y le permitió darse cuenta de su capacidad de sentir.</p>	<p>¿Qué aprendizaje te dejó el haber convivido con animales no humanos desde pequeña?</p> <p>¿Por qué consideras que eso fue el principal motivo de tu cambio?</p>
<p>Toma de conciencia tras informarse</p> <p>Sentimiento de pertenencia-identificación</p>	<p>P: ¿Cómo fue que tú te acercaste al veganismo?</p> <p>42: “[...] investigando. Sobre todo en línea, busqué sustitutos, más o menos con qué suplir las proteínas”.</p>	<p>La información sobre alternativas de consumo le permitió darse cuenta que los productos derivados de algún animal no humanos no son necesarios para el hombre (salud, vestimenta, calzado, higiene y arreglo personal, entretenimiento). Por tanto adoptó el veganismo.</p>	<p>En tu proceso de cambio, ¿cómo influyó la información que hay en internet?</p> <p>¿Qué necesidades para el ser humano cubre un estilo de vida vegano?</p> <p>¿Por qué decidiste ser vegana?</p> <p>¿Este ese estilo de vida lo adoptaste antes de informarte sobre el veganismo o después de informarte sobre ello?</p>

Tabla D3. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio de Celeste

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis	Preguntas
Apoyo social	<p>P: Ahora que ya eres vegana, ¿qué es lo que te ha ayudado para mantenerte en esa postura y mantener ese estilo de vida?</p> <p>58: “[...] tal vez el acercamiento ya con otros activistas”.</p>	<p>Acercarse a más activistas le ha ayudado a no sentirse sola en la lucha por los derechos de los demás animales.</p> <p>Tener contacto con más personas veganas la motiva a mantener su estilo de vida.</p> <p>El acercamiento con activistas le ha ayudado a obtener más información, la cual reafirma su postura.</p>	<p>El acercamiento con activistas, ¿cómo te ha ayudado en el mantenimiento de tu estilo de vida vegano?</p> <p>¿Por qué te motiva tener contacto con más activistas?</p> <p>¿Qué pasaría si no tuvieras contacto con más personas activistas?</p> <p>¿Continúas buscando información que apoye la postura del veganismo? ¿Por qué?</p> <p>¿De dónde obtienes esa información?</p> <p>¿Eso en qué te ayuda a ti como vegana?</p>
Sentido de pertenencia y congruencia	<p>P: ¿Qué te motiva personalmente?</p> <p>61: “[El veganismo] ya es como parte de mí, básicamente”.</p>	<p>Al declararse vegana debe actuar en congruencia con ello.</p>	<p>¿Cómo te sentirías si te quitaras la etiqueta de vegana?</p> <p>¿Crees que en alguna situación podrías renunciar a alguna de las cosas que te definen/que haces como vegana?</p> <p>¿Cuáles? ¿Por qué?</p>
Valores: Igualdad, respeto Mantenimiento de creencias Congruencia	<p>P: ¿Te ves en un futuro siendo vegana? ¿Por qué?</p> <p>81: “Sí, ya nunca volvería a comer carne”.</p> <p>82: “No, es como un retroceso. Lo veo como comerme a una persona igual que yo” (se refiere a comer carne).</p>	<p>Los valores interiorizados son los que han guiado s actuar.</p> <p>Debido a que ya tiene información, siente el compromiso de mantener y actuar en congruencia a la postura y estilo de vida adoptado.</p>	<p>¿Qué es lo que guiará tus creencias y acciones en el futuro? (respecto a tu relación con los demás animales)</p> <p>¿Por qué consideras que sería un retroceso?</p> <p>¿Ante que situaciones podrías negar tu perspectiva vegana?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Crees que tienes la responsabilidad moral de actuar justamente hacia los animales? ¿Por qué?</p>

Tabla D4. Significado de veganismo de Brenda

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
<p>Respeto</p> <p>Igualdad</p>	<p>P: ¿Desde hace cuánto que eres vegana?</p> <p>13: “[...] Estoy en el grupo indicado de compañía de personas que me están ayudando al fin que yo quiero llegar que es no causar más daño a los animalitos ni al planeta”.</p> <p>P: ¿Y para ti que es el veganismo? Si tú lo pudieras definir.</p> <p>23: “Es justicia para los demás, es no usar, no explotar y no consumir animales. No lastimarlos, no acabar con su hábitat. Es tener respeto hacia los demás seres sintientes, hacia la tierra y justicia. Tratar a los demás como quisiera que a mí me trataran”.</p> <p>P: ¿Qué significa ser vegana? ¿O cómo ha significado en tu vida?</p> <p>24: “...es ser respetuosos y amorosos con los demás animales, ¿no?”.</p>	<p>Informarse le permitió dar cuenta de que el bienestar y los intereses de los animales no humanos son trasgredidos al ser utilizados por el humano.</p> <p>Conoce que los demás animales tienen valor por sí mismos, derechos y capacidad de sentir dolor y placer.</p> <p>Cree que todos los animales deben ser tratados con igualdad al ser humano.</p>	<p>¿Cuál es daño que se les causa a los animales llevando una vida socialmente normal?</p> <p>¿Qué valor tienen los animales no humanos para ti?</p> <p>¿Qué sabes sobre la capacidad de sentir de los animales no humanos? ¿Qué sabes sobre los derechos de los animales no humanos?</p> <p>¿Cómo deberían ser tratados los animales?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Por qué crees que debe tratarse a todos los seres como a ti te gustaría que te trataran?</p>
<p>Activismo pro animal</p>	<p>P: Ahora que ya eres vegana, ¿qué es lo que haces en tu vida cotidiana para no contribuir al maltrato, explotación y asesinato de animales?</p> <p>18: “[...] dentro de mis tiempos y lo que puedo pues si puedo ir a una marcha, si puedo voy a ayudar a un albergue. En redes comparto y difundo información acerca del veganismo, acerca del derecho que tienen los demás seres sintientes a ser respetados, que tienen derecho a justicia [...]”.</p> <p>P: ¿Y a nivel social, además de este grupo has tenido algún otro contacto?</p> <p>49: “[...] yo pienso que es algo donde no solo es...en una filosofía pues crees y piensas en algo, pero aquí también se trata de tomar acciones [...]”.</p>	<p>Cree que el veganismo no sólo es evitar consumir bienes y servicios de origen animal o que impliquen su uso, sino realizar movimientos sociales en beneficio de los demás animales.</p>	<p>¿Crees que el activismo es importante y fundamental dentro del veganismo?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Qué es lo que se esperaría que hiciera un vegano activista?</p>
<p>Justicia</p>	<p>P: ¿Y para ti que es el veganismo? Si tú lo pudieras definir.</p> <p>23: “Es justicia para los demás, es no usar, no explotar y no consumir animales”.</p>	<p>Sabe que la justicia es actuar de acuerdo a los derechos o la razón.</p>	<p>¿Qué es lo más injusto que se les hace a los animales?</p> <p>¿Por qué el veganismo sería acto de justicia?</p>

(Continúa)

Tabla D4. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
<p>Estilo de vida</p> <p>Consumo razonado</p>	<p>P: Ahora que ya eres vegana, ¿qué es lo que haces en tu vida cotidiana para no contribuir al maltrato, explotación y asesinato de animales?</p> <p>18: “[...] en mi vida diaria pues simplemente el evitar con mi alimentación y medio de vida, dañar a los demás. O sea, realmente, desde cuidar ya sabes, pues lo que comes, cuidar dónde compras, lo que compras”.</p>	<p>Sabe que el veganismo implica un cambio en diferentes aspectos de la vida cotidiana.</p> <p>Conoce la explotación y asesinato de animales no humanos que implica la producción de diversos artículos de consumo cotidiano.</p> <p>Aprendió las conductas consecuentes del veganismo.</p>	<p>De acuerdo a tu perspectiva, ¿qué es lo que debería formar parte de la vida cotidiana de un vegano?</p> <p>¿Por qué eres más cuidadosa respecto a tus decisiones de consumo?</p> <p>¿Qué es lo que sabías del estilo de vida de un vegano?</p> <p>¿Eso lo hiciste parte de tu vida al saberlo?</p>
<p>Ecologismo</p>	<p>P: Ahora que ya eres vegana, ¿qué es lo que haces en tu vida cotidiana para no contribuir al maltrato, explotación y asesinato de animales?</p> <p>18: “[...] no desperdiciar, tratar de dejar una huella, que mi huella por la tierra no sea tan dañina o tan grande”.</p> <p>P: ¿Desde hace cuánto que eres vegana?</p> <p>13: “[...] Estoy en el grupo indicado de compañía de personas que me están ayudando al fin que yo quiero llegar que es no causar más daño a los animalitos ni al planeta”.</p> <p>P: ¿Y para ti que es el veganismo? Si tú lo pudieras definir.</p> <p>23: “[...] No lastimarlos, no acabar con su hábitat. Es tener respeto hacia los demás seres sintientes, hacia la tierra y justicia”.</p> <p>P: Para ti ¿qué significa ser vegana? ¿O cómo ha significado en tu vida?</p> <p>24: “[...] es ser respetuosos y amorosos con los demás animales, ¿no? Con quienes compartimos el planeta”.</p>	<p>Conoce que la cría intensiva de animales no humanos y la elaboración de los productos derivados de ellos tienen consecuencias perjudiciales en la naturaleza.</p>	<p>¿Qué daños se le causa al planeta al llevar un estilo de vida socialmente normal?</p> <p>¿Por qué crees que el veganismo también es justicia para la tierra?</p>
<p>Lucha / postura</p>	<p>P: ¿Y a nivel social, además de este grupo has tenido algún otro contacto?</p> <p>48: “...es una lucha, realmente, o es una postura, ¿no?, no es una ideología ni una filosofía...”</p>	<p>Sabe que el veganismo es muy criticado y poco aceptado socialmente.</p>	<p>¿Contra qué se opone el veganismo?</p> <p>¿Quiénes están en desacuerdo con el veganismo?</p> <p>¿Por qué consideras al veganismo como una lucha? ¿Por qué como una postura?</p>

Tabla D5. Factores motivadores de la adopción del veganismo de Brenda

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
Cambio de perspectiva/ Responsabilidad de actuar en congruencia a su nueva perspectiva	<p>P: ¿Y eso del vegetarianismo hace cuánto tiempo fue, desde lo de Tijuana?</p> <p>15: “Sí, sí. O sea, no duré nada en ese lapso realmente. Creo que me fui directamente al veganismo, saqué zapatos, saqué ropa, o sea lana, piel, etcétera y pues ya (inaudible) sintético. Que el maquillaje, ya lo cambié, todo y tiré muchas cosas a la basura, productos que tuve de belleza que yo no tenía idea”.</p>	<p>Cree que debe actuarse en congruencia desde el momento que se tiene información al respecto.</p> <p>Sintió culpa por tener productos elaborados con animales no humanos o probados en ellos.</p>	<p>¿Por qué decidiste tirar todo lo que ya tenías y cambiarlo?</p> <p>¿Qué sentimientos y pensamientos te causaba el tener todo eso en tu casa?</p>
Toma de conciencia tras informarse	<p>P: ¿Y desde hace cuánto que eres vegana?</p> <p>12: “...”[...] pero creo que no duré nada como vegetariana porque entré al grupo y empecé a darme cuenta de lo que era la industria de los lácteos y del huevo y ya no los consumí más”.</p> <p>P: ¿Tú lo buscaste a partir de que decidiste ser vegana?</p> <p>29: “[...] lo busqué (refiriéndose al grupo de veganos al que pertenece), me aceptaron y empecé a ver muchas cosas. Entonces dije ‘no, directo a el vegetaria...al veganismo”’.</p>	<p>Recibir información sobre lo que implica la elaboración de productos lácteos y la obtención de huevo tuvo un impacto emocional negativo en ella que le permitió tomar conciencia y decidir eliminar tales productos de su vida.</p>	<p>¿Cómo te sentiste al saber toda la información en el grupo, respecto a la industria de lácteos y huevo?</p> <p>¿Qué pensaste?</p>
Sentido de incongruencia	<p>P: ¿Y desde hace cuánto que eres vegana?</p> <p>12: “Eso fue a raíz [...] de la noticia de que en Tijuana vendían en los restaurantes chinos, este...carne de perro”.</p> <p>13: “entonces en ese momento dije ‘bueno, o sea, tengo que ser coherente. No puedo comerme a unos y defender a otros”’.</p>	<p>La noticia tuvo fuerte impacto emocional que le hizo sentir emociones negativas, y le permitió darse cuenta de su incongruencia. La incongruencia de sus actos le hizo sentir emociones negativas y por ello decidió llevar una vida en congruencia a su nueva perspectiva.</p>	<p>¿Cómo te sentiste al saber la noticia de Tijuana?</p> <p>¿Qué pensaste en el momento?</p> <p>¿Cómo te sentiste cuando te diste cuenta de la falta de coherencia entre defender a unos y comerme a otros?</p>
Búsqueda de justicia Sentimiento de pertenencia-identificación	<p>P: ¿Por qué fue esa decisión de “ya, tengo que cambiar”?</p> <p>27: “[...] si lo que yo buscaba era justicia, pus no lo iba a encontrar en el vegetarianismo, tenía que ser vegana”.</p>	<p>Considera que todo ser sintiente tiene derecho de vida y libertad. Por tanto, debía actuar sin transgredirlos.</p> <p>Conoció lo que es el veganismo y lo adoptó al sentirse identificada con la filosofía y estilo de vida propuesto.</p>	<p>¿Por qué encontraste justicia en el veganismo?</p> <p>¿Por qué decidiste ser vegana?</p> <p>¿Este estilo de vida lo adoptaste antes de informarte sobre el veganismo o después de informarte sobre ello?</p> <p>¿Cómo te sentirías si te quitaras la etiqueta de vegana?</p>

(Continúa)

Tabla D5. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trechos	Hipótesis	Preguntas
Empatía hacia los animales no humanos	<p>P: ¿Consecuencias positivas de ser vegana a nivel, por ejemplo, emocional, has tenido?</p> <p>44: “[...] estoy conociendo gente con esa misma empatía hacia los seres sintientes y eso, eso está muy padre, la verdad”.</p>	<p>Se dio cuenta de que todos los animales tienen la misma capacidad de sentir.</p> <p>Convivir con animales no humanos o informarse sobre ellos le permitió sentir empatía.</p>	<p>¿Cómo fue que surgió tu empatía hacia los demás animales?</p> <p>¿Cuáles son los recuerdos más emotivos relacionados a tu convivencia con animales no humanos?</p>

Tabla D6. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio de Brenda

Sentido Subjetivo Individual	Trechos	Hipótesis	Preguntas
Amor a los animales no humanos/ Compasión	<p>P: ¿Qué es lo que te mantiene en esa postura?</p> <p>43: “El amor a los animales. Realmente, el amor o la compasión, porque sí, a los que puedo y tengo cerca los amo y evito el, el consumirlos y el...la tristeza, el ver que otros siguen siendo consumidos por otras personas ¿no?, lo que sufren [...]”.</p>	<p>Al informarse se dio cuenta de que los demás animales son similares a la perrita con la que convive, por tanto generalizó el amor que siente hacia otras especies animales.</p> <p>Conocer el sufrimiento de los demás animales tuvo un fuerte impacto emocional y por tanto siente responsabilidad de actuar de forma ética hacia ellos.</p>	<p>¿Cómo fue que surgió tu amor hacia los demás animales?</p> <p>¿Qué es lo que pasa por tu mente cuando ves a la demás gente alimentándose o utilizando a los animales no humanos?</p>
Interiorización de Valores: Respeto Justicia Responsabilidad	<p>P: ¿Qué es lo que te mantiene en esa postura?</p> <p>43: “[...] no hay ningún derecho en tomar la vida de otro ser, no para satisfacer nuestro paladar. No, por ningún motivo, realmente”.</p>	<p>Considera que el ser humano debe tener consideración moral hacia los animales.</p> <p>Siente responsabilidad de actuar en congruencia con ellos y los valores interiorizados (respeto, igualdad, amor)</p> <p>Cree que debe actuar sin transgredir los derechos de los animales.</p> <p>Cree que es una responsabilidad personal actuar al estar ya informada sobre el daño que se le hace a los animales no humanos y los derechos de los mismos.</p>	<p>¿Por qué el humano no debe utilizar animales?</p> <p>¿Por qué debemos tener consideración moral por los demás animales?</p> <p>¿Cuál es la diferencia con las plantas o vegetales?</p> <p>¿Por qué debemos ayudar a los animales?</p> <p>¿Crees que tengas la responsabilidad de actuar justamente hacia los animales? ¿Por qué?</p> <p>¿Por qué eres tú la que debe actuar?</p>

(Continúa)

Tabla D6. (continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
Apoyo social	<p>P: ¿Consecuencias positivas de ser vegana a nivel, por ejemplo, emocional, has tenido?</p> <p>44: "...estoy conociendo gente con esa misma empatía hacia los seres sintientes y eso, eso está muy padre, la verdad".</p>	<p>Convivir con más gente vegana le ayuda a no sentirse sola en la lucha por la igualdad animal.</p> <p>La gente con la que ahora convive le brinda más información que confirma su perspectiva y estilo de vida.</p> <p>El tener contacto con más personas veganas la motiva a mantener su estilo de vida.</p>	<p>El acercamiento con activistas, ¿cómo te ha ayudado en el mantenimiento de tu estilo de vida vegano?</p> <p>¿Qué pasaría si no tuvieras contacto con más personas activista?</p> <p>¿Continúas buscando información que apoye la postura del veganismo? ¿Por qué?</p> <p>¿De dónde obtienes esa información?</p> <p>¿Eso en qué te ayuda a ti como vegana?</p>
Mantenimiento de creencias Congruencia	<p>P: ¿Te ves en un futuro manteniéndote vegana? ¿Por qué?</p> <p>61: "sí"</p> <p>62: "Porque ya no podría yo dar un paso atrás, sería como negar en lo que creo. Ya no me veo de otra manera".</p>	<p>Debido a que ya tiene información, siente el compromiso de mantener y actuar en congruencia a la perspectiva y estilo de vida adoptado.</p>	<p>¿Cómo te sentirías si te quitaras la etiqueta de vegana?</p> <p>¿Crees que en alguna situación podrías renunciar a alguna de las cosas que te definen/que haces como vegana? ¿Cuáles? ¿Por qué?</p> <p>¿Por qué consideras que sería un retroceso?</p> <p>¿Crees que tienes la responsabilidad moral de actuar justamente hacia los animales? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué habría de bueno si dejaras el veganismo? ¿De malo?</p>

Tabla D7. Significado de veganismo de Víctor

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis	Preguntas
Valores: Igualdad Respeto Ética Moral	<p>P: ¿para ti qué significa el veganismo?</p> <p>24: “Para mí el veganismo significa la igualdad, el respeto y una forma ética y moral de vivir”.</p>	<p>Conoce los derechos de los animales y cree que debe actuar sin transgredirlos. Informarse le permitió dar cuenta de que el bienestar y los intereses de los animales son trasgredidos al ser utilizados por el humano.</p>	<p>¿Qué sabes sobre los derechos de los animales?</p> <p>¿Qué opinas de ellos?</p> <p>¿Cuál es el daño que se les causa a los animales llevando una vida socialmente normal?</p>
Activismo pro animal Justicia Rescate	<p>P: De acuerdo a lo que has leído o has escuchado, ¿qué es lo que dicen del veganismo?</p> <p>25: “[...] Pero evidentemente no, el veganismo está ligado al activismo, el activismo tiene que ser de alguna manera hasta cierto punto radical, entonces eso siempre va a ir de la mano con el veganismo, aunque muchos no lo quieren ver de esa forma, ¿no?, pero si uno está en una situación previniendo que haya este tipo de injusticias, en determinado momento va a adquirir también la conciencia de porqué uno lo hace, aunque no quiera, de querer participar también y que deje de haber ese tipo de masacres y que te involucre un poco más.”.</p> <p>P: ¿Entonces crees que hasta cierto punto el veganismo es flexible?</p> <p>81: “[...] y tratar de ayudarlos (a los animales no humanos) en la medida de lo posible. Eso sería el veganismo”.</p>	<p>Cree que el veganismo es una lucha social debido a que éste es muy criticado y poco aceptado socialmente. Por tanto cree que debe fomentarse, extenderse y puede lograrse a través de movimientos sociales.</p> <p>Cree que el rescate de animales también debe ser parte de la lógica del veganismo y por consecuencia del activismo.</p>	<p>¿Por qué consideras que el activismo es fundamental para el veganismo?</p> <p>¿Cuál es tu objetivo al realizar activismo?</p> <p>¿Qué es lo que se esperaría que hiciera un vegano activista?</p> <p>¿Por qué debemos ayudar a los animales?</p>
Consumo razonado	<p>P: ¿Qué es lo que haces en tu vida cotidiana para no contribuir al asesinato, maltrato y explotación de animales?</p> <p>21: “[...] obviamente ya no contribuyo en nada de comprar artículos que vengan de grandes compañías que hacen explotación”.</p> <p>P: ¿Entonces crees que hasta cierto punto el veganismo es flexible?</p> <p>81: “[...] El concepto de veganismo ya se lo debe haber aprendido esa persona, que sabe que es no alimentarse de animal, no contribuir a la explotación [...]”.</p>	<p>Sabe que el veganismo implica adoptar diversas conductas en diferentes esferas de la vida, entre ellas el consumo de productos que no impliquen explotación ni asesinato de animales.</p>	<p>De acuerdo a tu perspectiva, ¿qué es lo que debería formar parte de la vida cotidiana de un vegano?</p> <p>¿Eres más cauteloso en tus decisiones de consumo?</p> <p>¿Por qué?</p>

Tabla D8. Factores motivadores de la adopción del veganismo de Víctor

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis	Preguntas
Toma de conciencia/ cambio de perspectiva	<p>P: ¿Por qué decidiste ser vegano?</p> <p>18: “[...] ya fue más avanzada la edad en la que adquirí la conciencia como tal, de percibirlos de otra manera, como seres sintientes, como algo más que un simple animal”.</p> <p>P: ¿Tú identificas un evento clave o no sé, que haya impactado en ti para que tú decidieras hacer el cambio?</p> <p>34: “[...] Entonces a partir de que mueren (algunos de sus gatos), todo eso fue que ya empieza a cambiar la perspectiva que tenía en cómo trataban a los animales”.</p>	<p>Convivir con animales permitió darse cuenta de la capacidad de sentir de dichos seres.</p> <p>*Percibir directamente el sufrimiento animal le permitió adquirir empatía. (La empatía hacia los animales sintientes cambió su perspectiva hacia ellos).</p>	<p>¿Qué sabes sobre la capacidad de sentir de los animales?</p> <p>¿Cómo supiste de ello?</p> <p>¿Cómo te diste cuenta?</p>
Conocimiento sobre maltrato hacia animales no humanos	<p>P: ¿Por qué decidiste ser vegano?</p> <p>18: “Empecé a ver vídeos acerca de la tauromaquia, de todo lo que tiene que ver en cuanto a la violencia contra los animales y desde ahí agarré y tomé la decisión de dejar de comer animal, me hice de golpe vegetariano, pero realmente era como si fuera vegano”.</p>	<p>La información tuvo un impacto emocional que lo llevó a tomar la decisión de cambiar.</p>	<p>¿Cómo te sentiste cuando obtuviste toda esa información del maltrato hacia los animales?</p> <p>¿Cómo te diste cuenta de que eras vegano?</p>
Información sobre veganismo Sentimiento de pertenencia-identificación	<p>P: ¿Por qué decidiste ser vegano?</p> <p>18: “[...] ya después de eso me hice vegano una vez que me enteré acerca de lo que era el veganismo [...]”.</p>	<p>Conocer lo que es el veganismo le ayudó a identificarse y adoptar ese estilo de vida.</p>	<p>¿Por qué decidiste ser vegano?</p>
Empatía hacia los animales no humanos	<p>P: ¿Y cómo fue que tomaste esa conciencia?, para ya después hacer tu cambio al veganismo</p> <p>19: “Pues la tuve a partir de que empezamos a rescatar a los animales y a partir de que veo las situaciones de los animales de calle, que me entero de historias de que matan perros, a los gatos en la calle, de cómo sufren, de que los aplastan los autos y todo eso, ¿no?, la manera en que ellos viven y demás, es...este parte de lo que a mí me impulsó, que me da esa conciencia [...]”.</p>	<p>Confirma la hipótesis *</p>	

Tabla D9. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio de Víctor

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
Recuerdo del sufrimiento causado a los demás animales	<p>P: O sea, crees que tu convicción es como lo que te ha ayudado a mantenerte...</p> <p>47: “[...] cada que me dicen ‘come un taquito, come un poco de queso, algo’, me llegan las imágenes de ese tipo de cuestiones”.</p>	<p>Las imágenes que recuerda tuvieron alto impacto emocional en él.</p>	<p>¿Qué imágenes vienen a tu mente cuando te ofrecen productos de animales? ¿Qué es lo que sientes cuando recuerdas esas imágenes? ¿Qué piensas?</p>
Mantenimiento de la empatía hacia los animales no humanos	<p>P: Y la información te ayudó mucho para, ya no volver a hacerlo. Ahora que eres vegano, ¿eso es lo que te ayuda o es lo que te sigue motivando a mantenerte?</p> <p>48: “[...] para mí siempre ha sido veganismo por los animales. Antes de pensar en mí mismo, es ponerte a pensar en ellos”.</p>	<p>Conoce lo que por definición es el veganismo.</p>	<p>¿Qué sabes sobre la definición de veganismo que da la Sociedad Vegana?</p>
<p>Valores</p> <p>Sentido de responsabilidad por actuar en congruencia a sus creencias.</p> <p>Sentido de pertenencia</p>	<p>P: Y la información te ayudó mucho para, ya no volver a hacerlo. Ahora que eres vegano, ¿eso es lo que te ayuda o es lo que te sigue motivando a mantenerte?</p> <p>48: “[...] la cosa del veganismo siempre ha sido a partir del respeto, de la igualdad de los animales. Entonces, para mí el ser vegano es decir ‘no como esto porque es un animal, porque él también merece vida’ y antes de que yo sea partícipe con mi egoísmo y con la gula, es por ellos”.</p>	<p>Considera que debe actuar en congruencia con la filosofía y los valores interiorizados. Cree que debe actuar con responsabilidad al autonombrarse vegano, y al tener información sobre lo que implica la elaboración de productos que implican explotación animal.</p>	<p>¿Por qué tú, como ser humano no tienes derecho a utilizar animales? ¿Cómo te sentirías si te quitaras la etiqueta de “vegano”? ¿Crees que en alguna situación podrías renunciar a alguna de las cosas que te definen/que haces como vegano? ¿Cuáles? ¿Por qué?</p>
<p>Mantenimiento de creencias</p> <p>Interiorización de valores</p> <p>Ética</p> <p>Respeto</p>	<p>P: ¿Te ves en un futuro siendo vegano todavía? ¿Por qué?</p> <p>71: “[...] Ya no me voy a retractar y decir ‘no, es que sí se me antojó un taquito de carne o algo’ porque realmente no. Ya sé lo que pasa, ya no necesito que me estén diciendo o cuenteando, ya simplemente no voy a dejar esta...forma de vida, este respeto y esta ética que tengo”.</p>	<p>Debido a que ya tiene información, siente el compromiso de mantener y actuar en congruencia a la postura y estilo de vida adoptado.</p> <p>Los valores interiorizados son los que guiarán sus creencias y acciones.</p>	<p>¿Por qué consideras que sería un retroceso? ¿Ante que situaciones podrías negar tus objetivos? ¿Por qué? Respecto a tu relación con los diferentes animales ¿Qué es lo que guiará tus acciones en el futuro?</p>

Tabla D10. Significado de veganismo de Paulina

Sentido Subjetivo Individual	Trechos	Hipótesis	Preguntas
Consumo razonado	P: ¿Por qué te consideras vegana? 29: “no consumo productos que provengan de explotación y esclavitud hacia otras especies”.	Sabe que el veganismo implica adoptar diversas conductas en diferentes esferas de la vida, entre ellas el consumo de productos que no impliquen explotación ni asesinato de animales.	De acuerdo a tu perspectiva/lo que sabes, ¿qué es lo que forma parte de la vida cotidiana de un vegano?
Ética	P: ¿Me puedes decir qué es para ti el veganismo? 32: “Para mí es una postura ética que consiste en la consideración moral hacia otras especies”.	Se basa en la definición de veganismo desde la perspectiva del derecho animal.	¿Por qué consideras que es una postura ética?
Activismo pro animal	P: De acuerdo a lo que has leído y escuchado ¿qué es lo que dicen del veganismo? 35: “[...] pero yo pienso que el veganismo va más allá ¿no?, en...por ejemplo, hacer activismo...”	El veganismo es una lucha social por la igualdad animal, y por tanto debe fomentarse, extenderse y puede lograrse a través de acciones directas en la sociedad.	¿Por qué es importante para el activismo dentro del veganismo?

Tabla D11. Factores motivadores de la adopción del veganismo de Paulina

Sentido Subjetivo Individual	Trechos	Hipótesis	Preguntas
Empatía hacia los animales no humanos	P: ¿Por qué comenzaste a rescatar gatitos? 26: “[...] desde niña he sentido cierta...empatía hacia los demás animales, ¿no?, y aparte porque está la influencia de mi mamá, que fue como que la que me ayudó a... bueno, me explicó que ellos también este, sentían, también tenían el derecho de ser tratados como cualquier individuo [...]”. P: ¿Por qué decidiste ser vegana? 43: “Por esa empatía hacia otras especies [...] Hasta después, te metes en el activismo y ya empiezas a ver documentales, empieza a llegarte más información y ya empiezas a ver que estabas mal ¿no?, que también el huevo y la leche implica sufrimiento y explotación”.	La convivencia con animales “domésticos” le ayudó a adquirir empatía hacia ellos. La información gráfica de documentales sobre maltrato animal tuvo impacto emocional que le ayudó a decidir el cambio.	¿Cuáles son los recuerdos más emotivos relacionados a tu convivencia con animales? ¿Puedes contarme cuáles son tus recuerdos más emotivos con los animalitos con quienes conviviste desde chiquita? ¿Cómo te sentiste cuando obtuviste toda esa información del maltrato hacia los animales?

(Continúa)

Tabla D11. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis	Preguntas
Sentido de incongruencia	<p>P: ¿Por qué comenzaste a rescatar gatitos?</p> <p>26: "...te viene la conexión de que pues cómo protejo a uno y me como a uno...otros, ¿no?"</p>	<p>Sintió culpa al darse cuenta de la incongruencia en su estilo de vida.</p>	<p>¿Cómo te sentiste cuando te diste cuenta de la falta de coherencia entre defender a unos y comerte a otros?</p>
Sentimiento de culpa	<p>P: ¿Fue difícil eso para ti?</p> <p>58: "[...] lo que ves como que sí te impacta mucho todo eso ¿no?, sí te deja mal ¿no? (risas), de que por tu culpa les hagan eso a otras especies ¿no?, y que tú digas amarlos cuando tú eres la causa de su sufrimiento ¿no?, tú eres la causa de su explotación y de su encierro, ¿no?".</p>	<p>Confirma la hipótesis</p>	
Toma de conciencia	<p>P: ¿Cómo te llegó esa información? ¿O cómo fue que te diste cuenta (de su incongruencia)?</p> <p>49: "[...] fue por compañeros que me pasaron un documental que se llama "Earthlings, terrícolas", ahí te ilustran todo lo que hay detrás de esas industrias ¿no?, ya después te vas metiendo a páginas que hablan de veganismo. Hay una página de "Igualdad Animal" donde ellos hacen, este...reportajes, ellos se meten a los centros de explotación, rescatan animales y ahí ves las condiciones en las que están".</p>	<p>Recibir información tuvo impacto emocional en ella.</p> <p>Buscar alternativas que no impliquen explotación y asesinato de animales le ayudó a encontrar el veganismo.</p>	<p>¿Cómo te sentiste al ver toda esa información en Earthlings?</p> <p>¿Cómo es que te diste cuenta que podías llevar un estilo de vida respetuoso con los animales?</p>
Independencia	<p>P: ¿Por qué comenzaste a rescatar gatitos?</p> <p>26: "[...] ya después que me independicé pues fue donde empecé a rescatar".</p> <p>P: me dices que también tú, bueno tu mamá fue la que te enseñó a ser como empática con algunos animales, ¿has tenido a alguien o algo que te haya facilitado tu cambio al veganismo?</p> <p>70: "[...] como ya no dependo de nadie más, pues yo puedo hacer mi comida, puedo comprar mi ropa y cosas así, creo que por eso he tenido esa facilidad".</p>	<p>Creía que es capaz de llevar y mantener un estilo de vida vegano.</p>	<p>¿Te sentías capaz de hacer el cambio y mantenerte así?</p>
Cambio de perspectiva/valores	<p>P: ¿Tu perspectiva ha cambiado hacia otras especies?</p> <p>95: "[...] todos somos individuos ¿no?, todos tenemos derecho a ser libres de vivir y no ser explotados. Ningún individuo merece ser explotado ni esclavizado ni asesinado para beneficiar a otros".</p>	<p>Conoce los derechos animales.</p> <p>Cree que su estilo de vida no debe transgredir los derechos animales.</p>	<p>¿Qué sabes sobre los derechos de los animales?</p> <p>¿Por qué surge en ti la idea de respeto a los derechos de los animales?</p>

Tabla D12. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio de Paulina

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis	Preguntas
Empatía hacia animales no humanos	<p>P: ¿Fue difícil eso para ti?</p> <p>58: "...una vez que tienes empatía ya no te cuesta trabajo".</p> <p>P: ¿Tú crees que hay algo más que tú consideres importante que te haya ayudado para tu adopción y mantenimiento del veganismo?</p> <p>117: "[...] lo que importa es la empatía ¿no?, que qué tanta empatía tengas hacia otras especies porque si no hay empatía no puedes crear esa conexión con otras especies, porque es lo principal".</p>	<p>Tiene presente la capacidad de sentir de los animales.</p> <p>Ahora mantiene como principio esencial de su postura el rechazo al uso de los demás para objetivos del hombre.</p> <p>Considera que debe vivir sin transgredir los derechos de los demás animales.</p>	<p>¿Por qué se mantiene en ti el sentimiento de empatía hacia los animales?</p> <p>A tu parecer, ¿cuál es la relación que debe mantener el ser humano con los demás animales?</p>
Sentimiento de capacidad	<p>P: ¿Has encontrado como alguna otra cosa que te haga difícil ser vegana?</p> <p>82: "[...] Yo creo que aprendes a quitarte esas barreras, yo creo que las barreras se las impone uno mismo, yo creo que cuando tienes esa voluntad de hacer las cosas, las haces y ya no te cuesta trabajo".</p>	<p>Investigar le permitió saber que es fácil cambiar su estilo de vida y que hay alternativas que satisfacen todas sus necesidades.</p> <p>(por eso se dio cuenta de que es capaz de hacerlo)</p>	<p>¿Cómo fue que te diste cuenta de que ser vegana era algo que puedes hacer y mantener?</p>
Recuerdo del sufrimiento animal	<p>P: ¿Qué es lo que te ha ayudado a mantenerte en esta postura ética, en este estilo de vida?</p> <p>84:"[...] pues constantemente pienso en lo que están sufriendo otros animales, enjaulados, otros animales que en estos momentos están siendo asesinados. Todo eso me circula siempre por mi mente".</p>	<p>La información gráfica tuvo un fuerte impacto emocional que evoca el recuerdo constante.</p>	<p>¿Qué es lo que llega a tu mente cuando recuerdas la o ves la explotación animal?</p> <p>¿Qué es lo que sientes cuando lo recuerdas?</p> <p>¿Qué piensas?</p>
Mantenimiento de creencias/ Sentido de responsabilidad de actuar en congruencia	<p>P: ¿Te ves en el futuro siendo vegana?</p> <p>111: "[...] esto ya es para siempre, no nada más es de que "ay, porque ahora está de moda ya soy". No, desde que lo tomas ya es para siempre porque ya están tan arraigadas esas imágenes...que a mí...por ejemplo, a mí ya me costaría mucho trabajo comer carne. O sea, tanto que preferiría morirme de hambre a comerme la carne ¿no?, ¿por qué? Porque ya tienes tan, tan encarnada esa postura que ya es muy difícil que te la quiten".</p>	<p>Debido a que ya tiene información, siente el compromiso de mantener y actuar en congruencia a la postura y estilo de vida adoptado.</p> <p>Valores interiorizados.</p>	<p>¿Por qué consideras que sería un retroceso?</p> <p>¿Ante que situaciones podrías negar tus objetivos?</p> <p>¿Por qué?</p>

(Continúa)

Tabla D12. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trechos	Hipótesis	Preguntas
Interés en generar el cambio a nivel social	P: ¿Porque por lo mismo de que has logrado algunos cambios? 113: "Exacto"	Confirma que brindar información logra cambios en otras personas.	

Tabla D13. Significado de veganismo de Mario

Sentido Subjetivo Individual	Trecho	Hipótesis	Pregunta
Consecuencia lógica racional de comprender que los animales no humanos tienen intereses y derechos universales básicos	P: De acuerdo a lo que tú has escuchado o leído, ¿qué es el veganismo? 14: "Bueno, veganismo es una conclusión racional basada en hechos..., claramente tiene una historia. Eeeh, tiene un movimiento detrás, y además este...tiene mucha este... ¿cómo se dice?...tiene mucho interés filosófico. Tiene mucha...mucho bagaje filosófico detrás de sí. Bueno, veganismo es la consecuencia lógicamente racional de considerar dos cosas: que los intereses de los animales no humanos son iguales a los nuestros y que tienen significación moral; y que estos intereses les va a tener derechos básicos universales. Veganismo es la consecuencia que los demás animales sean considerados moralmente a través de sus intereses y de que tengan derechos básicos universales. Eso es el veganismo. Bueno, lógicamente aceptar los derechos básicos universales y los intereses de los animales no humanos implica infinidad de cosas. Esa infinidad de cosas que implica aceptar esas dos cosas es el veganismo; alimentación, vestimenta, productos de limpieza, eeeh, activismo. Todas esas cosas". P: Dime para ti qué es ser vegano 20: "Ser vegano es eso. Considerar de forma equitativa los intereses de los animales no humanos, considerar sus derechos universales básicos y actuar en consecuencia de esas dos conclusiones".	Conocer la historia y la filosofía del veganismo influye en la construcción del significado Obtener información sobre derechos de los animales y sobre sus intereses influyó en la construcción del significado de veganismo.	¿Puedes hablarme sobre la historia del veganismo, sobre el movimiento que hay detrás de éste y del bagaje filosófico? Ya me has mencionado algunos derechos básicos de los animales, ¿podrías hablarme más sobre ellos? ¿Cuáles son los intereses de los animales?
Actuar teniendo consideración moral (respeto) a los demás animales debido a que poseen	P: Dime para ti qué es ser vegano 20: "Ser vegano es eso. Considerar de forma equitativa los intereses de los animales no humanos, considerar sus derechos universales básicos y actuar en consecuencia de esas dos conclusiones".	Sabe que adoptar el veganismo implica o tiene como consecuencia realizar cambios en	De acuerdo a tu perspectiva, ¿qué es lo que debería formar parte de la vida cotidiana de un vegano?

(Continúa)

Tabla D13. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
<p>intereses y derechos básicos universales</p> <p>Consumo razonado</p>	<p>P: ¿Crees que entonces todo lo que es como consecuencia del veganismo o de adoptar esta filosofía deba ser así, respecto a todo lo que constituye esto? ¿Crees que debe ser así?</p> <p>56: “¿Quieres decir que si absolutamente todo lo que es veganismo es estricto? Bueno es que debes entender pues qué es veganismo para decir si todo lo vegano es estricto ¿no?, o sea... parece razonable. Vale, lo primero es que cuando alguien tiene derechos básicos universales, que esto quiere decir que tiene derecho a tener integridad física, derecho a tener...a desarrollar sus vínculos emocionales, a desarrollar sus capacidades, a vivir su propia vida, etcétera. Bueno, pues entiendes que eventualmente ese individuo con esa capacidad de sentir tiene sus intereses. Entonces, justamente el veganismo es respetar sus intereses, el veganismo significa respeto. Eso es veganismo y cuando dices que si todo lo vegano es estricto, pues bueno, ¿el respeto es estricto?, pues parece que sí ¿no? No es como si le puedes pegar a Juanito en su cabeza con un martillo, pues de vez en cuando ¿no?, y decir que eso no es...este, porque respetar sus derechos básicos no es estricto ¿no? Respetar los derechos básicos universales de alguien precisamente pues son justamente universales, en todo momento, en toda circunstancia. O sea, no hay como una excepción. A pesar de que muchos se puedan servir de, del cadáver de Juanito, de todos modos Juanito tiene ese derecho básico universal, no se puede ser violentado. Entonces, cuando dices que todo lo vegano es estricto, pues realmente tienes que preguntarte si todo lo que...si los derechos básicos universales de alguien, si el respeto a los derechos básicos universales de alguien es estricto. Y la respuesta obviamente es sí”.</p>	<p>diversos aspectos de la vida cotidiana.</p>	<p>¿Por qué eres más cauteloso en tus decisiones de consumo?</p>
<p>Estilo de vida</p> <p>Constructo establecido</p>	<p>P: ¿Qué haces en tu rutina o tu vida diaria para no contribuir al maltrato, explotación y asesinato de los animales?</p> <p>26: “Pues vaya, cosas bien sencillas. Hago...a la semana, pues la alimentación, la este...la limpieza, este...no sé, a veces incluso hago altruismo. Eeeh, le ayudo a varios perritos así de la calle, de hecho tengo a varios rescatados en casa. Eeem...pues creo que ese tipo de cosas, son muy sencillas. Ah y también o sea, generalmente también hago activismo”.</p> <p>P: Todo esto que tú me dices es lo que para ti es el veganismo</p> <p>15: “Amm, no, veganismo no es un concepto como una opinión, como un juicio sobre si el azul me parece fuerte u oscuro, o claro y...ligero, o no es como si me gusta o no me gusta. El veganismo es un concepto, de la clase de conceptos que son universal porque tienen un bagaje filosófico de fondo, una argumentación estructurada y porque claramente se refieren a un hecho. Entonces, no es que esto me parezca como veganismo, sino más bien que ¿esto es veganismo!”. P: Ok, pero de acuerdo a lo que otras personas dicen, o que se informan por otros medios, ¿qué has escuchado que dicen que es el veganismo?</p> <p>16: “Bueno, las hay muy variadas, las hay quienes dicen que se trata de una dieta, o de un <u>estilo de vida</u> como ser rapero, o las hay quienes dicen que se trata de una...este una forma de hacer la paz o una forma de defender la vida, o que se trata de cuidar a todos los sistemas, o que se trata de luchar contra el capitalismo. Eeeeh, por decir algo, esas son las más favorables; pero hay otras que son horribles. Por ejemplo que dicen que son este...que se trata de buscar el camino espiritual o incluso, sencillamente, de tratar bien a los animales. Algo completamente fuera de cuadro”.</p>	<p>Comprende el objetivo del veganismo y sus fundamentos. Esto influye en su significado de veganismo. Sin embargo considera que no debe haber otros significados.</p>	<p>Me mencionabas que no es un estilo de vida como ser rapero ¿por qué no consideras el veganismo como un estilo de vida?</p>

Tabla D14. Factores motivadores de la adopción del veganismo de Mario

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
<p>Conocimiento sobre el maltrato, explotación y asesinato a los animales no humanos para objetivos del hombre.</p> <p>Hacer la “conexión”</p> <p>Empatía hacia los demás animales</p> <p>Cambio de perspectiva</p>	<p>P: ¿Por qué decidiste cambiar y volverte vegano?</p> <p>22: “Leí el libro de “Liberación Animal” de Peter Singer, aunque de hecho ahorita lo critico demasiado. Eeeeh, y en ese momento ya sabía toda la tortura sistemática, la violencia institucionalizada que ejercemos contra los demás animales...y pues solamente fue cosa de buscar información. Básicamente la idea es de...pues hacer la conexión, que lo que está ahí en el plato no es algo, no es algo, es alguien. Y este..., pues vaya, es eso. Como que te pones en el lugar del otro y de ahí no pasa nada, es como que muy fácil; es difícil cuando piensas en ti mismo y es muy fácil cuando piensas en los demás animales”.</p>	<p>El obtener información sobre la tortura sistemática, la violencia institucionalizada que ejercemos contra los demás animales le hizo tomar conciencia y reflexionar sobre el tema de acuerdo a la perspectiva de los derechos de los animales.</p> <p>Al referirse a “hacer la conexión” hace referencia a actuar éticamente sin transgredir los derechos e intereses de los animales y reconocer que los animales no son objetos de consumo.</p>	<p>¿Del libro de Peter Singer fue de donde te diste cuenta sobre la tortura sistemática y la violencia institucionalizada que ejercemos contra los demás animales? ¿O de dónde fue?</p> <p>¿A qué te refieres cuando dices que es cuestión de “hacer la conexión”?</p>
<p>Información sobre nutrición</p>	<p>P: Entonces fue que leíste este libro de Peter Singer. Mmmm, ¿tu cambio fue inmediato después de leer esto o te tardaste un poquito? ¿Cómo fue?</p> <p>23: “Me tardé más o menos unos meses en lo que conseguía información sobre la nutrición. Y sobre...este...pues ya estaba relacionado, pero...pues bueno. Como que en general la semilla ya estaba puesta y no sé cuánto tiempo me habré tardado, pero pues no habrán sido más de dos meses”.</p>	<p>Conocer que existen alternativas saludables permitió hacer el cambio</p>	<p>En un imaginario ¿qué hubiera pasado si la información o la evidencia sobre nutrición te hubieran arrojado que las alternativas basadas en vegetales no son del todo recomendables para el humano?</p> <p>¿Hubieras estado dispuesto a cambiar?</p>
<p>Comprensión y rechazo de la opresión hacia los animales</p> <p>Consideración de las capacidades de sentir de los demás animales</p>	<p>P: ¿Anteriormente a que hayas leído este libro, habías intentado hacer algún cambio en tu vida? No sé el vegetarianismo o algo así</p> <p>24: “Pero no fue sólo el libro, sino más bien fue la combinación de todos los, este... factores. Por una parte sí es eso, pero por otra parte...la, entender toda naturaleza de la opresión hacia los animales no humanos. Este...considerar que tienen la capacidad de sentir y de investigar sobre ello. O</p>	<p>Conocer el sufrimiento animal que hay detrás de las industrias le sirvió para sentir empatía y comenzar a tener consideración moral por los animales explotados para el beneficio humano y actuar al respecto.</p>	<p>¿Por qué te interesaste en leer el libro de <i>Liberación Animal</i>?</p> <p>¿Por qué comenzó tu interés en los derechos e intereses de los animales?</p> <p>¿Cómo te sentiste al conocer el sufrimiento animal que existe detrás de las industrias?</p>

(Continúa)

Tabla D14. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
	<p>sea, son como que muchas cosas, ¿no? No solamente el libro de liberación animal. Pero bueno no, jamás antes lo había intentado”.</p>	<p>Informarse sobre la capacidad de sentir de los animales le permitió reflexionar y sentir empatía hacia ellos y decidir realizar el cambio en su vida.</p>	<p>¿Qué pensaste que deberías hacer al respecto? ¿Qué capacidades de sentir tienen los animales?</p>
<p>Empatía hacia los animales Buscar y tener argumentos que sostienen el veganismo</p>	<p>P: Te menciono lo del libro porque hasta donde yo entiendo, fue como el detonante para que tú comenzaras a buscar información al respecto. Si no es así, corrígeme para que yo entienda un poquito mejor 25: “Sí, vaya, el detonante no solamente es el libro, sino más bien es una serie...un conjunto de factores. Por ejemplo...pues este primero, la empatía que puedes sentir ¿no?, realmente es como ponerte en el lugar del otro. Luego, la este...pues toda la argumentación racional ¿no?, que ahí sí hay una parte en el libro. En algunas cosas estaba equivocado el libro, pero bueno. Eehh, por otro lado, también la este...pues toda la información sobre la capacidad de sentir, es decir, sobre zoología. Pues creo que todo ese conjunto de cosas son como que los detonantes ¿no? Bueno, en mi caso así fueron”. P: ¿Hubo algo, además de la información que fuiste juntando para cambiar, hubo otra cosa que facilitara este cambio en ti? 51: “¿algo más que haya facilitado mi transición?, pues supongo que encontrar libros y libros y libros que tenía absolutamente idea de que existieran. Pero eso”.</p>	<p>La argumentación racional está referida a comprender que la explotación y utilización de animales no humanos no es necesaria para el bienestar del hombre. Él entendió y asumió los principios y por tanto decidió cambiar.</p>	<p>Si bien, dices que la empatía no es una condición para generar cambio ¿cómo funcionaría como auxiliar? En tu caso, ¿Qué papel tuvo la empatía (hacia los animales utilizados y explotados) para que decidieras cambiar? ¿Cuál es la argumentación racional que sostiene el veganismo? ¿Cómo eso te ayudó a cambiar?</p>
<p>Información sobre las alternativas para el consumo</p>	<p>P: Dime si tu proceso de cambio fue difícil 37: No, porque realmente yo no hice el cambio hasta que tuve toda la información pertinente. Entonces, cuando lo planeas, cuando te informas qué hacer, pues eventualmente se vuelve algo muy fácil, se vuelve algo completamente digamos como una conclusión que esperabas obtener.</p>	<p>Sus decisiones son razonadas, por tanto la investigación sobre alternativas le permitió realizar fácilmente el cambio.</p>	<p>¿Crees haber podido realizar el cambio si no hubieses investigado las alternativas a tu consumo en diversos aspectos?</p>
<p>Comprensión racional de los intereses y derechos básicos universales de los animales</p>	<p>P: ¿Por qué te consideras vegano? 21: “Es una cuestión de comprender de forma racional qué se está proponiendo y también dado que el prejuicio del especismo y el carnismo está tan arraigado en nuestra</p>	<p>Conocer y comprender que los animales tienen intereses y derechos básicos permitió que se</p>	<p>¿Qué pasó por tu mente cuando conociste y comprendiste que los animales tienen derechos básicos e intereses propios?</p>

(Continúa)

Tabla D14. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
	<p>sociedad, pues básicamente lo que uno tiene que hacer...o una manera muy consecuente de entrar ahí es a través de la empatía. Entonces es básicamente por esas dos razones, por las que uno puede ser vegano, por las que uno puede llegar a este...a, a entrar en ese ámbito, por las consecuencias racionales, por la argumentación racional, y por el camino...de la empatía. Otra forma, de todos modos parece ser que la empatía es una condición...pues digamos, es un auxiliar, pero no es una condición, este...necesaria, es...puede ser suficiente que seas vegano si tienes empatía pero no necesario. En cambio, la argumentación racional es algo necesario, pero básicamente creo que son esas dos razones”.</p>	<p>sintiera responsable de actuar sin transgredirlos.</p>	<p>¿Cómo te sentiste?</p>
<p>Compasión por algunos animales no humanos</p> <p>Generalización de la consideración moral hacia otras especies</p>	<p>P: ¿antes de que te involucraras en el veganismo, para ti era importante la protección animal?</p> <p>52: “Pues me daban mucho sentimiento los perros de la calle, pero tal vez no lo pensaba nunca como protección. De hecho nunca lo pensaba, entonces pues ya, creo que eso era todo”.</p> <p>P: Y desde que te comenzaste a informar y todo eso ¿ha cambiado tu perspectiva respecto a la protección de los animales?</p> <p>53: “Pues sí, obvio que sí cambió”.</p> <p>P: ¿ahora cuál es tu perspectiva respecto a la protección animal?</p> <p>54: “Lo que te venía repitiendo desde hace rato ¿no?, que debería, no que deberían...que los animales tienen derechos básicos universales y que tienen intereses que valen iguales que los tuyos y que los míos, y que los de cualquiera que tenga la capacidad de sentir”.</p>	<p>Tener experiencias cercanas con el sufrimiento animal pudo haber influido para que sintiera cierta empatía hacia ellos.</p> <p>Conocer los derechos e intereses animales pudo permitirle darse cuenta de la incongruencia en la que vivía. Por tanto decidió generalizar el respeto hacia los demás animales.</p>	<p>¿Tuvo algún impacto en ti el haber visto de cerca el sufrimiento de los perritos o gatitos en la calle?</p> <p>¿En algún momento sentiste que eras incongruente al tener consideración sólo por algunas especies? ¿Por qué?</p>

Tabla D15. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio de Mario

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
<p>Apoyo social</p> <p>Mantenimiento de creencias y valores</p> <p>Sentimiento de pertenencia</p>	<p>P: ¿Qué es lo que te ha ayudado para mantenerte vegano?</p> <p>46: “supongo que...encontrar este...pues muchísimas personas con las que compartir todo lo relacionado al tema. Muchos activistas. Aunque claro, eventualmente es como un plus, pero pues bueno, creo que aunque no hubiera nadie, supongo que aun así lo sería. Quiero decir, eso lo hace más fácil”.</p>	<p>Conocer personas con la misma perspectiva le permite tener más información que refuerza su postura. Además le permite tener más experiencias agradables y no sentirse solo en la lucha de su causa.</p> <p>Interiorizar creencias y valores le permite mantener su perspectiva y su estilo de vida.</p>	<p>¿Qué pasaría si no tuvieras contacto con más activistas?</p> <p>¿Qué pasaría si te quitaras la etiqueta de “vegano”?</p>
<p>Encuentro de beneficios personales</p>	<p>P: ¿Has encontrado algún beneficio al haber cambiado?</p> <p>47: “Fuera de los amigos que encontré y respecto de la cognición en los animales no humanos, que es el tema de lo que quiero hacer pues el posgrado. Mi vida es igual”.</p> <p>P: Respecto a beneficios en otros aspectos, te voy a mencionar los que estoy explorando, que es a nivel físico, emocional, social y económico, ¿has tenido beneficios por haber cambiado en estos aspectos?</p> <p>48: “Pues sí, claro. Económicos son abismales, cuando dejas de consumir productos de origen animal literalmente notas un cambio en cuánto dinero te queda porque es carísimo tener...comprar todo ese tipo de cosas. Eeh, excepto cuando compras algún sustituto, por ejemplo el queso vegetal no sé qué marca que cuesta \$130 un cuarto ¿no?, eso es ridículo. Aunque eventualmente lo puedes consumir. ¿Qué más?, otro aspecto...eeh...físico, creo que yo por lo menos no sé, tal vez tengo un sesgo cognitivo pero tiene mucho que no me enfermo y...pues eso me hace sentir muy padre porque generalmente yo, yo me enfermaba cada cierto tiempo, cada mes, algo así o cada 3 meses; y ahora lo veo y es cada 6 meses, y a veces ni eso. ¿Qué otro aspecto positivo?, ¿social?, pues bueno los amigos que tengo pues son increíbles, y además comparten esa misma visión. Es como, como llegar de repente con alguien que es muy idéntico contigo, con quien te identificas mucho. Supongo que esos son los beneficios principales”.</p>	<p>Encontrar beneficios en diversos aspectos de su vida permite mantener su perspectiva, y como consecuencia el mantenimiento de su estilo de vida.</p>	<p>¿Qué pasaría si no percibieras o hubiese beneficios en tu vida por ser vegano?</p>

(Continúa)

Tabla D15. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis	Preguntas
<p>Mantenimiento de creencias y valores</p> <p>Sentimiento de responsabilidad de mantener el cambio</p>	<p>P: ¿Te ves en el futuro siendo vegano? 61: “Sí, claro, por supuesto que sí”. P: ¿Por qué? 62: “Bueno, es que es curioso ¿no?, como...pues si veganismo significa respeto es como si me preguntaras ¿te ves en el futuro respetando a las personas? Dices “ajá, claro”, pero pues qué...bueno, hay muchas razones para hacerlo. Pues bueno, la principal es que tienen derechos básicos universales”.</p>	<p>Debido a que ya tiene información, siente el compromiso de mantener y actuar en congruencia a la postura y estilo de vida adoptado.</p> <p>Los valores interiorizados son los que guiarán sus creencias y acciones.</p>	<p>¿Ante que situaciones podrías negar tu perspectiva? ¿Por qué? ¿Crees que tienes la responsabilidad de considerar moralmente a los animales? ¿Por qué? ¿Por qué debes hacerlo tú? ¿Qué habría de bueno si dejaras el veganismo? ¿De malo? Respecto a tu relación con los diferentes animales ¿Qué es lo que guiará tus acciones en el futuro?</p>
<p>Deseo de que la sociedad respete los intereses y derechos universales básicos de los demás animales</p>	<p>P: ¿Te ves en el futuro siguiendo fomentándolo? 63: “Haciendo activismo, sí”. P: ¿Por qué? Y ¿cómo? 64: “Bueno, ¿por qué?, porque los animales siguen oprimidos todavía, por esa misma y sencilla razón. Y ¿cómo?, pues yo creo que siguiendo lo mismo que estoy haciendo. Tal vez pensando en proyectos más grandes, pero primero debo terminar el doctorado, pero pues bueno”.</p>	<p>Considera que los derechos e intereses de los animales obligatoriamente deben ser conocidos, entendidos y respetados por los humanos.</p>	<p>¿Contra qué se opone el veganismo? ¿Quiénes están en desacuerdo con el veganismo? ¿Por qué? ¿Crees que el veganismo sea una lucha? ¿Por qué?</p>

Apéndice E

Tabulaciones del análisis de contenido de las segundas entrevistas (segundo análisis)

Tabla E1. Significado de veganismo de Brenda

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
<p>Pensamiento abierto a las críticas</p> <p>Educación por el respeto hacia los animales no humanos</p> <p>Difusión de veganismo</p> <p>Ayuda a los humanos</p>	<p>P: De acuerdo a tu perspectiva, ¿qué es lo que debería formar parte de la vida cotidiana de un vegano?</p> <p>10: “[...] pero muchos han hecho del veganismo como un círculo muy cerrado y creo que no, creo que debe ser abierto, creo que debemos educar a la gente, creo que debemos ser...abiertos, creo que debemos ser promover también el activismo, no sólo en la educación sino también en la ayuda a...en albergues, a las mismas personas porque no sólo se relega a los animales no humanos, sino también a los humanos. Bueno, es lo que yo pienso”.</p> <p>P: ¿De dónde conseguiste información del veganismo?</p> <p>6: “realmente a mí me ayudó mucho entrar al grupo de “vegetarianos y veganos del Distrito Federal” porque...me abrieron un mundo de...información que yo no tenía ni la menor idea, ¿no? En realidad estás inmerso en una cultura...que es donde son omnívoros, donde no hay un respeto por la vida animal, salvo tal vez por los perros y gatos. Entonces, cuando entré ahí, que te digo que entré con la idea de ser vegetariana, me empecé a dar cuenta de muchas cosas; encontré mucha información, y algo que me ha afianzado más....es que cuando entré comenzamos a hacer activismo. Entonces comencé a tener ya una relación no sólo virtual, sino una relación personal con las personas, una relación personal con veganos, eeh, que también son activistas y descubrí todo, de verdad muchas cosas. Estoy aprendiendo, creo que siempre es un proceso de aprendizaje, pero en realidad yo estoy como en el inicio de ese proceso de aprendizaje con todas las ganas, con...de que no sea una utopía, de hacerlo una realidad en mi vida y en la vida de muchas otras personas, pero sí estoy aprendiendo. Pero pues así es como me he informado y he conocido”.</p> <p>P: No sabías qué era (el veganismo)</p> <p>8: “Sí, yo no, yo no sabía que...algo había escuchado alguna vez del veganismo pero pues yo no sabía lo que pasaba en una granja de huevo, o lo que pasa en la industria de la leche, no tenía yo idea. Digo, yo no me imaginaba algo tan cruel, yo sabía que no estaban en un lecho de rosas los animalitos y había hecho caso omiso también. Porque dije “es que debe ser muy difícil” y lo dejé “debe de ser, debe de ser”, nunca lo intenté. En el momento que te comenté ¿no?, que tuve una separación, que es lo que me ha facilitado mucho las cosas. Empecé a tomar decisiones también...sobre eso. Sí, de vegetariana no duré creo que ni 15 días, o sea de ahí enseguida me pasé al veganismo en cuanto es a lo de alimentación. Sí me tardé un</p>	<p>La información que se vaya adquiriendo</p> <p>Conocer la explotación y asesinato de animales que implica la producción de diversos artículos de consumo cotidiano, y por tanto evitarlos, influye en que para ellos el consumo razonado se relacione con el veganismo.</p> <p>Tener algún conocimiento sobre lo que es el veganismo (y lo que implica como consecuencia) influye en la construcción de su significado.respecto a lo que es el veganismo y lo que implica como consecuencia (a través de redes sociales, de sitios web, de compartir experiencias con otras personas veganas y/o activistas) influye en el significado que le den al término, lo cual estará relacionado con la forma en que lo pongan en práctica en sus vidas.</p> <p>El significado que le dan al veganismo también puede estar relacionado a sus experiencias en el activismo, ya que éstas les permite tener una perspectiva más amplia de lo que se necesita hacer en la sociedad para intentar lograr un cambio en la perspectiva que regularmente se</p>

(Continúa)

Tabla E1. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
<p>Toma de decisiones</p>	<p>poquito más en desechar todo el calzado...porque digo, no es sólo desecharlo, es adquirir uno nuevo ¿no?, pero pues ya finalmente todo eso lo hice. Y los productos de...de limpieza, de productos personales de limpieza personal y eso ya los sustituí, pero aun así sigo en ese aprendizaje. Hay veces que yo no tengo idea de que..."x" cosa tiene el colorante número "tal" que, o sea...realmente todo eso lo he aprendido con...en el grupo en el que estoy, con mis amigos".</p> <p>P: Entonces, ¿conforme te ibas informando es como ibas adoptando todas estas cosas en diferentes aspectos de tu vida?</p> <p>9: "Sí, sí, sí".</p> <p>P: Tú me comentabas la vez pasada que eras como más cautelosa en lo que consumías, que ya te pones a leer y todo eso, ¿por qué lo haces?</p> <p>11: "Porque...para no, precisamente no consumir productos que han sido testados en animales, para no consumir productos que tengan algún derivado animal. Y al no hacerlo, entonces ya no estoy alimentando más a esa industria, realmente por eso".</p>	<p>tiene hacia los demás animales (especismo). Saber que el ser humano también es un animal influye en la construcción del significado de veganismo, ya que puede relacionarse también con la preocupación por los humanos.</p> <p>Al tener el conocimiento deben tomarse decisiones responsables.</p>
	<p>P: ¿Cuál es el daño que se les causa a los animales llevando una vida socialmente normal?</p> <p>48: "¿cuál es el daño?, es que son muchos...la muerte y el separar a bebés de sus mamás, la tortura. No sé, en realidad son muchos los daños que ocasionamos teniendo una vida...dentro de lo común, dentro de lo ordinario, de lo cotidiano".</p> <p>P: ¿Para ti qué valor tienen los animales?</p> <p>49: "El valor que tiene la vida para cualquiera, para un animal o para un ser humano, el mismo valor".</p> <p>P: ¿Qué sabes sobre la capacidad de sentir de los animales?</p> <p>50: "¿Qué sé?, bueno sé que tienen un sistema nervioso central a través del cual se transmite información, entre ellas la de dolor. Entonces, sé que ellos sienten igual que nosotros. Tal vez no razonan como nosotros, tal vez no son capaces de resolver una ecuación matemática...pero tienen la capacidad de sentir, y eso para mí es suficiente para que merezcan respeto y justicia. Pero sí...pues básicamente eso, la capacidad de sentir que tienen es por su sistema nervioso central, la capacidad de sentir de otra manera, de de...si te refieres ya a un nivel emocional...pues lo he descubierto con mis animales de compañía ¿no?, entonces sí".</p> <p>P: ¿Qué sabes tú sobre los derechos animales?</p> <p>15: "Como tal, no...porque los derechos animales aquí en México se basan más a los derechos que pueda tener una mascota ¿no?, y eso es muy limitante y es especista. Eeeh, aquí no creo que haya una cultura en realidad por los derechos de los animales...hay unas legislaciones que son muy torpes, que ciertamente nos puedan ayudar a los que estamos (inaudible) en los perritos, para que ya no sufran maltrato y eso, pero pues sigue habiendo</p>	<p>Informarse le permitió dar cuenta de que el bienestar y los intereses de los animales son trasgredidos al ser utilizados por el humano.</p> <p>Conocer que los animales tienen valor por sí mismos, derechos y capacidad de sentir que debe ser respetada. Cambiar de perspectiva y ahora considerar que los animales tienen valor por sí mismos, capacidad de sentir, y por tanto que tienen derechos, les hace significar al veganismo como una forma de vivir respetando a los demás animales (o sus derechos).</p> <p>El cambio de perspectiva pudo deberse a la obtención de información o intuir respecto a la capacidad de sentir de los animales, y a los intereses y derechos básicos universales de ellos (los animales). Esto les permitió reflexionar y comprender que éstos son trasgredidos al cosificarlos.</p> <p>Darle valor intrínseco a los animales permitió un mejor entendimiento y aceptación de sus derechos e intereses.</p>

(Continúa)

Tabla E1. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
	<p>rastros, sigue habiendo granjas de huevo, de pollo ¿no?, sigue habiendo maltrato animal. ¿Qué entendería yo de manera personal por los derechos de los animales?, que tienen derecho a la vida y a que los dejemos tranquilos”.</p>	<p>Conocer la capacidad de sentir de los animales, mediante información evidenciada o mediante la analogía con el humano debida a la convivencia con animales, les hace reflexionar y tomar conciencia respecto a los derechos e intereses de los animales.</p>
igualdad	<p>P: ¿Cómo deberían ser tratados los animales? 54: “Con respeto, con igualdad, con justicia, dejándolos en paz”. P: ¿Por qué? 55: “Porque...bueno, es que ¿por qué no deberían ser tratados así?, ¿por qué nosotros hemos insistido en sentirnos superiores, o en hacerlos objeto de consumo?, no lo son. Son seres sintientes. Entonces, pues por eso, porque son seres sintientes, con los mismos derechos, son seres vivos”. P: También me comentabas que de acuerdo a tu perspectiva, deben ser tratados como a ti te gustaría que te trataran, ¿es por esa misma razón? 56: Sí, respeto, igualdad, justicia. Sí</p>	<p>Cree que todos los animales deben ser tratados con igualdad al ser humano. Conocer o intuir que los demás animales tienen algunos derechos iguales y otros similares a los del humano, les hace significar/ relacionar al veganismo con la igualdad o trato igualitario hacia los animales.</p>
Justicia	<p>P: ¿Qué es lo más injusto que se les hace a los animales? 57: “Es que hay muchas cosas que les hacemos que...no sé, quitarles la vida o el tenerlos esclavos durante 20 años en un delfinario...no te puedo decir qué es peor, matar una vaca en un rastro o tener un delfín 20 años encerrado en un espacio mínimo, aislado de su comunidad. O sea, creo que no te puedo decir qué es lo peor. Todas las cosas que les hacemos son deleznable (detestables), o el separar familias, el explotarlos, el humillarlos en un circo. O sea, realmente todo, todo, todo es injusto, todo es vergonzoso”. P: Tú me hablas mucho de justicia, ¿Por qué el veganismo sería un acto de justicia? 58: “[...] porque es...actuar con tal...o sea, actuar con justicia. O sea, lo justo es que el animal lo dejes vivir tranquilo, lo dejes vivir en paz. En el momento que decides ser vegano, decides no comerlo, eso es justo. En el momento que eres vegano decides no quitarle su piel para hacerte unos zapatos o un bolso, y eso es lo justo. Es lo justo para el animalito. Es como debieran ser las cosas, por eso creo que el veganismo es un acto de justicia”.</p>	<p>Sabe que la justicia es actuar de acuerdo a los derechos o la razón. Considera que el veganismo es justicia porque se vive sin transgredir los derechos e intereses de los demás animales.</p>
Activismo pro-animal	<p>P: ¿Qué es lo que se esperaría que hiciera un vegano activista? 30: “Ahí...es un punto muy complicado. Hay muchas maneras en que...muchacha gente lo arriba desde diferentes puntos. Hay quienes (inaudible), tenemos que educar a la gente; hay quienes son, no sé, como los anarcos que dicen “vamos a ir a asaltar una granja de pollos y a rescatar a los pollitos que van a triturar vivos”. O sea, creo que hay muchas maneras y estoy casi de acuerdo con todas. Creo que depende de las habilidades de cada quien para abordar el activismo. Hay quienes pueden hacerlo teniendo un refugio de animales de todo tipo, de granja, de perritos, de gatitos; o sea, yo creo que aquí no se trata de qué manera, sino que cada quien ponga su granito ¿no?”. P: ¿Y lo básico que tendría que hacer como activista?</p>	<p>Cree que el veganismo no sólo es evitar consumir bienes y servicios de origen animal o que impliquen su uso, sino realizar movimientos sociales en beneficio de los demás animales. Considera que el veganismo debe significar o estar relacionado estrechamente con el activismo pro-animal debido a que suponen que los</p>

(Continúa)

Tabla E1. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
	<p>31: Crear conciencia</p>	<p>animales deben ser respetados por todas las personas.</p>
<p>Ecologismo</p>	<p>P: Me hablabas la primera vez del daño, bueno ahorita también me lo mencionaste, del daño que se le hace al planeta consumiendo productos de origen animal, ¿qué es lo que sabes sobre esto?</p> <p>62: “[...] pues son muchas cosas, por ejemplo en el caso del ganado se utilizan grandes hectáreas para que pasten los animalitos con esas...terminan deforestándose a veces...el calentamiento global también debido a eso. Hemos...aquí es más bien como que también hemos invadido su espacio y hemos afectado a los animales al invadir sus espacios; más bien como a la inversa ¿no?, les hemos quitado sus hábitats, eh...o para a veces para cazar algún animal en, no sé, para cazar un determinado tipo de pez...eh...acaban con...cazando a 4 diferentes especies, y los demás no les sirven y los matan y los tiran...y van extinguiendo especies; y al extinguirse especies...cada una tiene una función. Por ejemplo, hay muchas teorías de cómo...10 maneras en que pueda acabar el mundo. Una es si mueren las abejas ¿no?, y dices “¿pues qué?”, ellas polinizan y llevan a cabo todo un ciclo que influye en todo. Entonces sí, yo creo que cada cosa en su escala tiene impacto en el medio ambiente”.</p> <p>P: ¿Por qué el veganismo sería un acto justo para el planeta?</p> <p>63: “el veganismo... a lo mejor yo lo limito mucho al no sufrimiento animal, pero también podría ser el...tomar conciencia de, de...de no contaminar más de todas esas cosas. Por ejemplo, en las reuniones que...por ejemplo, en el picnic, te habrás dado cuenta que muchos llevamos nuestros platos para no utilizar platos desechables, para no generar más basura. Entonces, como eso, pequeñas acciones...podrían ir generando un cambio ¿no? Hay muchas cosas que se hacen de determinada manera por ignorancia, por indolencia, cuando podrían hacerse de otra manera con los mismos costos sin afectar tanto ¿no?, o sin afectar definitivamente, pero no lo hacemos. Y creo que la gente, mucha gente o en su mayoría, en su mayoría la gente vegana va tomando conciencia de estas cosas y de no dejar una huella tan palpable en la tierra ¿no?, en ese sentido”.</p>	<p>Sabe que la cría intensiva de animales y la elaboración de productos de origen animal tienen consecuencias perjudiciales en la naturaleza.</p> <p>Tener un conocimiento general referente a las repercusiones ambientales derivadas de la cría intensiva de animales y la elaboración de productos de origen animal (entre las que se incluye el daño a la biodiversidad) influye en que se relacione el veganismo con el ambientalismo.</p>
<p>Lucha social por el respeto hacia los animales no humanos Lucha contra la explotación animal (humana y no humana), y de la naturaleza</p>	<p>P: ¿Contra qué crees que se opone el veganismo?</p> <p>64: “contra la explotación...contra la explotación, definitivamente...de todos géneros (tipos) inclusive, por ejemplo...hay muchos veganos que dicen <i>no compres tal marca de ropa porque ¿sabes qué?, explotan a sus empleados, los tratan como esclavos</i>”</p> <p>65: “En general, o de un hábitat, o de...la explotación, básicamente”.</p> <p>P: También me decías que considerabas que el veganismo era una lucha, ¿por qué consideras que sea una lucha?</p> <p>66: “Es una...lucha social, yo creo, en este momento...que la gente lo conozca. Es una lucha porque vas contra corriente, en realidad vas contra corriente. Tú lo sabes, tú lo vives, pero bueno. Estás en una reunión familiar y eres la única “y es que yo no como carne”, y todo mundo te abuchea, todo mundo te dice. Exponer tu idea y que la gente te pueda escuchar con respeto, es algo tan, tan difícil. Entonces sí</p>	<p>Sabe y ha vivenciado que el veganismo es muy criticado y poco aceptado socialmente.</p> <p>Saber que la sociedad mexicana acepta y ve con normalidad la explotación y asesinato de animales (humanos y no humanos) influye en que el veganismo signifique lucha social en búsqueda del respeto hacia los demás animales, por abolir su explotación y de la naturaleza, y por crear conciencia en la población.</p>

Tabla E1. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Lucha por crear conciencia</p> <p>Lucha por justicia</p>	<p>considero que es una lucha, y una lucha de conciencia también. Entonces sí, sí lo veo así; y una lucha contra la injusticia”.</p>	

Tabla E2. Factores motivadores de la adopción del veganismo de Brenda

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Empatía hacia los animales</p>	<p>P: Para ti ¿qué es la empatía?</p> <p>1: “Para mí la empatía creo que es el motivo por el que soy vegana, o el motivo por el que comencé tomando el cuidado o el cariño hacia los perritos que fue como comenzó mi camino en esto. El ponerme en el lugar del otro, el tratar de entender lo que está sintiendo ese otro ser. Eeeh, o lo que está sintiendo, lo que está pensando, lo que está sufriendo. Eso es para mí la empatía, y creo que eso en particular es algo que tengo muy desarrollado y es realmente por lo que soy vegana”.</p> <p>P: ¿Y esto (la empatía) lo desarrollaste recién te hiciste vegana?</p> <p>3: “Eso es algo que yo siempre he tenido. Eeem, me entiendo fácilmente con la gente o puedo entender sus razones de las personas porque creo que tengo muy desarrollada la empatía. Creo que, creo que sí puedo ponerme fácilmente en el lugar del otro, o tratar de entender desde su visión por qué...el porqué de su proceder, o cómo sienten, o cómo piensan [...]”.</p> <p>P: ¿Puedes contarme cuáles son tus recuerdos más emotivos y significativos con los animalitos con quienes has convivido? , pueden ser perritos o incluso otros que no me hayas mencionado.</p> <p>17: “: Pues es que cada mascota, por llamarlo de alguna manera, más bien cada compañero me ha enseñado algo en la vida ¿no?, con cada uno han sido diferentes cosas. Eeem, tuve una rata que vivió con nosotros no más de 2 años, pero...o sea, es lo que te digo, son animales sintientes, son animales inteligentes, muy inteligentes, sociables en realidad, no es que estuviera... ella estaba suelta por toda la casa, o sea y nos poníamos a ver televisión y se sentaba encima de nosotros ¿no?, a que la estuvieras acariciando como si fuera un gatito, como si fuera un perrito. Con la compañía de que más me ha tocado, es la de Samantha, una labrador que tenía 14 años, se fue este año...este...que era una perrita muy inteligente, muy empática con los otros animalitos. Cuando uno como humanos...te veía triste y se echaba en tus piecitos y así sin dar lata, o cuando quería...cuando ella quería jugar y quería que le diéramos (inaudible) te invitaba a jugar,</p>	<p>Se dio cuenta de que todos los animales tienen capacidad de sentir (dolor y placer), al igual que el humano.</p> <p>Conocer esa capacidad de sentir de los demás animales, a través de información o por convivir con ellos, le permitió sentir empatía.</p> <p>Informarse respecto a la capacidad de sentir (dolor y placer) de los animales (ya sea por medio de información escrita, audio-visual o por la analogía con el ser humano debida a la convivencia con animales), les permitió sentir empatía hacia ellos.</p> <p>Por tanto, al conocer el dolor que se les causa al ser utilizados como recurso al servicio del hombre en diversas industrias, decidieron cambiar para no contribuir más al sufrimiento de los animales.</p>

(Continúa)

Tabla E2. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Sentimiento de incongruencia por decir amar a los animales, pero comerse a algunos.</p> <p>Reconocimiento de que lo que comía eran animales y aceptación de cambiar esa situación.</p>	<p>entonces...decirte un momento así en específico es complicado. Alguna vez (inaudible) una vez un perrito que lo adopté, no una adopción así formal como usualmente debería ser, ya no lo quisieron y me lo dieron a mí, y lo tuve conmigo escasamente mes y medio porque se contagió de parvo, me dijeron que tenía todas sus vacunas y...no fue así, ya era un perro adulto, ya no era un cachorrito. Este...y venía de una casa, venía de una casa de Lomas de Chapultepec, entonces sí me imaginé que tuviera completo su esquema pero le dio parvovirus. Nosotros habíamos tenido la pérdida de otra compañerita, entonces...pues ocasionalmente llorábamos por la perrita que se había ido antes. Y este perrito, se llamaba Joy, iba y nos ponía la patita encima como para consolarnos ¿no?, de “ya, tranquila, no pasa nada”, pero pues como veía que seguíamos llorando se ponía a aullar con nosotros. O sea, de verdad que muchos momentos emotivos, desde dormir con ellos. Ahora tengo mascotas en la cama, se me acurrucan en los pies, el otro me abraza, se sube a la cabeza, pero pues...todos los momentos”.</p> <p>P: Por el contrario, ¿qué acciones o momentos recuerdas en los que hayas afectado a un animal involuntariamente?</p> <p>19: “cuando me los comía, realmente”.</p> <p>P: ¿Cómo te diste cuenta que los afectaste en un momento?</p> <p>20: “hubo una noticia de que en los restaurantes chinos servían carne de perro...y a mucha gente le indignó. O sea, en las redes sociales era de imágenes de los chinos dándote carne de perro, o memes y esas cosas, y empecé...no puedes querer a unos y comerte a otros, tienes que ser coherente y por eso decidí hacer un cambio en mi vida. En ese momento me cayó bien “tiin”, el “20”, porque en algún momento sí, yo lo había pensado “ay, hójole, pobrecitos animalitos, pero es que quién le manda al cerdito a estar tan rico”, pero...y sí suena cínico, lo sé, pero en algún momento lo pensé. Y alguna vez comí con remordimiento, no eran las más veces en realidad, te mentiría, pero sí en algún momento lo pensé. Pero en ese momento cuando fue esta noticia es como dije “no, ya, no más”, “no puedes dejar de mirar algo que está ahí en frente, o sea, que te habías negado a ver porque sabías que tenías que dejar de consumirlos. Entonces ya, no más”.</p> <p>P: ¿Cómo te sentiste en el momento que te diste cuenta (de que había afectado animales)?</p> <p>21: “Am, me sentí culpable por todo lo que había comido, pero...habiendo tomado la decisión...sentí, me sentí más ligera”.</p> <p>P: ¿Qué sabes sobre la capacidad de sentir de los animales?</p> <p>50: “¿Qué sé?, bueno sé que tienen un sistema nervioso central a través del cual se transmite información, entre ellas la de dolor. Entonces, sé que ellos sienten igual que nosotros. Tal vez no razonan como nosotros, tal vez no son capaces de resolver una ecuación matemática...pero tienen la capacidad de sentir, y eso para mí es suficiente para que merezcan respeto y justicia. Pero sí...pues básicamente eso, la capacidad de sentir que tienen es por su sistema nervioso central, la capacidad de sentir de otra manera, de de...si te refieres ya a un nivel emocional...pues lo he descubierto con mis animales de compañía ¿no?, entonces sí”.</p> <p>P: ¿Cómo fue que te enteraste de esta información? (De la capacidad de sentir de los animales)</p>	

(Continúa)

Tabla E2. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Sentimiento de culpa por lo que comía en el pasado.</p>	<p>52: “En, bueno se supone que en las clases de biología te diría (risas), pero a lo mejor no estaba al 100 en mis clases de biología (risas), pero...pues sí por la información que he visto que han compartido en redes sociales o información científica que arrojan que tenemos un sistema nervioso bastante similar. Si a mí me duele esto, a él le debe de doler ¿no?”.</p> <p>P: También me comentabas que te diste cuenta con la convivencia que has tenido con los animales</p> <p>53: “Ah claro, sí, sí sí. O sea, también al ver un animalito llorar, o que está triste, viendo videos de animales aterrados en un matadero cuando todavía no les toca su turno pero ven lo que le está pasando a los demás. He visto videos de becerros llorando separados de sus madres y sus madres corriendo tras una camioneta que se lleva a su becerro, desesperadas porque se llevan a su bebé; entonces eso sí, o sea sí, sí te toca. Y es lo que hablaba de la empatía, podría imaginarme estar en su lugar ¿no?”.</p>	
<p>Sentimiento de incongruencia Generalización de su empatía (que sentía por los perros y gatos) hacia otras especies animales. Responsabilidad de actuar en congruencia a su nueva perspectiva.</p> <p>Tristeza por darse cuenta que en México se tiene una cultura que se sirve de la explotación animal y ya no quiso ser partícipe de eso.</p>	<p>P: Por el contrario, ¿qué acciones o momentos recuerdas en los que hayas afectado a un animal involuntariamente?</p> <p>19: “cuando me los comía, realmente”.</p> <p>P: ¿Cómo te diste cuenta que los afectaste en un momento?</p> <p>20: “hubo una noticia de que en los restaurantes chinos servían carne de perro...y a mucha gente le indignó. O sea, en las redes sociales era de imágenes de los chinos dándote carne de perro, o memes y esas cosas, y empecé...no puedes querer a unos y comerte a otros, tienes que ser coherente y por eso decidí hacer un cambio en mi vida. En ese momento me cayó bien “tiin”, “el 20”, porque en algún momento sí, yo lo había pensado “ay, hójole, pobrecitos animalitos, pero es que quién le manda al cerdito a estar tan rico”, pero...y sí suena cínico, lo sé, pero en algún momento lo pensé. Y alguna vez comí con remordimiento, no eran las más veces en realidad, te mentiría, pero sí en algún momento lo pensé. Pero en ese momento cuando fue esta noticia es como dije “no, ya, no más”, no puedes dejar de mirar algo que está ahí en frente, o sea, que te habías negado a ver porque sabías que tenías que dejar de consumirlos. Entonces ya, no más”.</p> <p>P: ¿Cómo te sentiste al saber toda la información en el grupo, respecto a la industria de lácteos y huevo? ¿Qué pensaste?</p> <p>72: “[...]. Me sentí, cuando vi la información, me sentí mal. No quise ser más partícipe de eso, mmm....me sentí triste porque...realmente es muy triste que adonde vayas ves sufrimiento animal; y caminas por la calle te encuentras el puesto de gorditas, de tacos de carnitas, que tacos de suadero. En todas partes, para donde mires encuentras sufrimiento de una u otra manera. Y es el de los licuados...de verdad que es muy triste; y te vas a los restaurantes y están las alitas y está el que vende arrachera, el que vende los pollos rostizados, está la panadería donde utilizan huevo, leche, mantequilla. Entonces sí es triste el darse cuenta que estamos inmersos en una cultura de no respeto por los demás. De manera tal vez ignorante o inconsciente, pero es una realidad”.</p> <p>P: ¿Cómo te sentiste cuando te diste cuenta de la falta de coherencia entre defender a unos y comerte a otros?</p>	<p>La incongruencia de sus actos le hizo sentir emociones negativas y por ello decidió llevar una vida en congruencia a su nueva perspectiva (de respeto a otras especies).</p> <p>Cree que debe actuarse en congruencia desde el momento que se tiene información al respecto.</p> <p>Sintió culpa por tener productos elaborados con animales o probados en ellos.</p> <p>Darse cuenta de la incongruencia en la que vivían (A través de la información sobre lo que implica, en términos de sufrimiento animal y negación de los derechos de estos la elaboración de productos de origen animal, y servicios que los utilizan) les hizo sentir emociones negativas (culpa, tristeza) que les llevó a reflexionar (y tomar conciencia) sobre el cambio, sentir responsabilidad moral de vivir sin contribuir a tales industrias y posteriormente actuar en congruencia con ello.</p>

(Continúa)

Tabla E2. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Toma de conciencia tras recibir información del sufrimiento animal que implica la industria de huevo y lácteos.</p>	<p>17: “Me sentí absurda, me sentí tonta. O sea, me sentí...eh, ciega de cierta manera de cómo no había yo actuado antes, ¿no? Básicamente eso”.</p> <p>P: ¿Cómo te sentiste al saber toda la información en el grupo, respecto a la industria de lácteos y huevo? ¿Qué pensaste?</p> <p>72: “[...]. Me sentí, cuando vi la información, me sentí mal. No quise ser más partícipe de eso, mmm....me sentí triste porque...realmente es muy triste que adonde vayas ves sufrimiento animal; y caminas por la calle te encuentras el puesto de gorditas, de tacos de carnitas, que tacos de suadero. En todas partes, para donde mires encuentras sufrimiento de una u otra manera. Y es el de los licuados...de verdad que es muy triste; y te vas a los restaurantes y están las alitas y está el que vende arrachera, el que vende los pollos rostizados, está la panadería donde utilizan huevo, leche, mantequilla. Entonces sí es triste el darte cuenta que estamos inmersos en una cultura de no respeto por los demás. De manera tal vez ignorante o inconsciente, pero es una realidad”.</p>	<p>Recibir información sobre lo que implica la elaboración de productos lácteos y la obtención de huevo tuvo un impacto emocional negativo en ella que le permitió tomar conciencia y decidir eliminar tales productos de su alimentación.</p> <p>Obtener información sobre el sufrimiento animal que hay detrás de la industria pecuaria les hace sentir emociones negativas (además de empatía hacia los animales en cuestión) que les permite reflexionar (y tomar conciencia) sobre el cambio, sentir responsabilidad moral de vivir sin contribuir a tales industrias y posteriormente actuar en congruencia con ello.</p>
<p>Búsqueda de justicia/ actuar justamente hacia los animales</p>	<p>P: ¿Por qué decidiste ser vegana?</p> <p>26: “(Decidió ser vegana) Porque...porque es lo justo, porque es lo justo, por justicia”</p> <p>P: Tú me hablas mucho de justicia, ¿Por qué el veganismo sería un acto de justicia?</p> <p>58: “[...] porque es...actuar con tal...o sea, actuar con justicia. O sea, lo justo es que el animal lo dejes vivir tranquilo, lo dejes vivir en paz. En el momento que decides ser vegano, decides no comerlo, eso es justo. En el momento que eres vegano decides no quitarle su piel para hacerte unos zapatos o un bolso, y eso es lo justo. Es lo justo para el animalito. Es como debieran ser las cosas, por eso creo que el veganismo es un acto de justicia”.</p>	<p>Considera que todos los animales tienen derechos (a la vida y a la libertad). Por tanto, debía actuar justamente (sin transgredir esos derechos).</p> <p>Al considerar que todos los animales tienen derechos básicos y universales, es consecuente que quieran actuar justamente hacia ellos. Es decir, sin transgredir sus derechos.</p>

(Continúa)

Tabla E2. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
<p>Sentimiento de pertenencia-identificación con la perspectiva del veganismo</p> <p>Convivencia con animales</p> <p>Aprendizaje a través de otras personas</p> <p>Autoeficacia</p> <p>Tomar conciencia de que muchas cosas que antes consumía son prescindibles para su bienestar</p>	<p>P: ¿Cómo te sentirías si te quitaras la etiqueta de “vegana”?</p> <p>36: “[...] creo que...no me sentiría mal, porque al fin y al cabo es una etiqueta. De hecho no es que tú la impongas necesariamente, sino que a veces la gente te la impone. Tú dices “soy vegana” porque estás marcando una diferencia de, de...una postura, de tu postura de vida, de tu manera de ver las cosas y demás. Pero yo creo que si hubiera más información no tendríamos necesidad de usar esas etiquetas”.</p> <p>P: Conforme ibas tú aprendiendo era que tú ibas cambiando tus...(hábitos)</p> <p>61: “Sí, sí. De hecho, sí, por ejemplo los productos de P&G no, ya no, ya no los voy a consumir más ¿no? Ah, pues entonces empecé a buscar qué pasta de dientes usar o cosas así. Pero eso fue con el tiempo, poco a poco. Así como informándome ¿no?, como haciendo preguntas o viendo...hay una página en el grupo, las preguntas que hacían los demás y las respuestas de los que ya tienen un camino andado en esto”.</p> <p>P: ¿Qué es lo que aprendiste al haber convivido con estos animalitos?</p> <p>22: “Todos sienten, todos son inteligentes. Las ratas no son malas, sólo les tocó nacer en una coladera porque mi rata no era una ratita, era una...rata, rata, rata grande con todo y cola 30 cm, era una rata, pero era un amor. Este...y me di cuenta que...porque ella era blanca, una rata blanca; pero me di cuenta que era igual que las que estaban en la coladera, sólo que nacieron en otra circunstancia. Eeeh, los perritos que son amorosos, que son empáticos, que son sensibles, eeeh...que no sé por qué razón nos aman...aprendí el amor incondicional [...] y no todos, también hay animalitos que tienen su carácter y no les gusta...eh...tanto la compañía humana, pero igual merecen respeto y su espacio y demás ¿no? Por ejemplo los gatos, tú tienes gatos, sabes que son más independientes, no son a lo mejor como un perrito...pero pues también tienen derecho a estar felices y que no los molestemos”.</p> <p>P: Cuando te diste cuenta de eso, ¿te sentiste capaz de hacerlo y mantenerlo?</p> <p>79: “Sí”</p> <p>P: ¿Cómo te diste cuenta que podías llevar un estilo de vida respetuoso con los animales?</p> <p>78: “¿Cómo me di cuenta?, porque lo vi con otras personas, vi que otras personas podían hacerlo y pensé que también yo podía hacerlo. Porque me di cuenta que no es esencial para mí el comer carne o el huevo, o el tomar leche, o el usar unos zapatos de piel”.</p>	<p>Adoptó el veganismo al sentirse identificada con la filosofía y estilo de vida propuesto.</p> <p>Adoptar el veganismo implica sentirse identificados o estar de acuerdo con la filosofía de respeto hacia todos los animales que se propone en éste. (Por tanto se van cambiando conductas de las que no se sabía que causaban daño a los demás animales).</p> <p>Tener acercamiento con animales facilita la comprensión de las capacidades de los animales, de sus intereses, a sentir empatía hacia ellos, hacerlos acreedores de derechos, y a ampliar esa perspectiva hacia otras especies que se consideran desagradables o recursos al servicio del humano.</p> <p>Conocer personas que llevan un estilo de vida respetuoso con los animales puede ayudar a que se sientan capaces de llevar una vida similar.</p> <p>Dar cuenta de que se puede vivir sanamente y sin consumir cosas prescindibles para el bienestar en general los hace sentirse capaces de mantener una vida así.</p>

Tabla E3. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio de Brenda

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Amor y empatía hacia los animales Compasión</p>	<p>P: ¿Cómo fue que surgió tu amor hacia los demás animales? 73: “Pues siempre he convivido con animalitos de compañía, siempre he tenido perritos, entonces siempre los he amado pero nunca había volteado mirar...era yo especista. O sea, me gustaba y amaba los perros y a los gatos, pero en realidad convivía con perros, pero... ¿en qué momento me di cuenta que no...? Es que es en el mismo momento que decidí dejar de comer carne, cuando me di cuenta por qué haces diferencia de uno y no de otro. Tú sabes que un cerdo también siente, sabes que también son inteligentes ¿por qué lo sigues haciendo?, en ese momento. Pero amor a los animales pues siempre lo he tenido, siempre me han gustado, verlos en su hábitat”.</p> <p>P: ¿Cómo te sentiste al encontrar esta información en el grupo sobre los huevos y los lácteos?, que era lo que te faltaba 72: “[...] realmente es muy triste que adonde vayas ves sufrimiento animal; y caminas por la calle te encuentras el puesto de gorditas, de tacos de carnitas, que tacos de suadero. En todas partes, para donde mires encuentras sufrimiento de una u otra manera. Y es el de los licuados...de verdad que es muy triste; y te vas a los restaurantes y están las alitas y está el que vende arrachera, el que vende los pollos rostizados, está la panadería donde utilizan huevo, leche, mantequilla. Entonces sí es triste el darte cuenta que estamos inmersos en una cultura de no respeto por los demás. De manera tal vez ignorante o inconsciente, pero es una realidad”.</p>	<p>Generalizar la empatía y amor hacia más especies animales le ha ayudado a mantenerse vegano.</p>
<p>Interiorización de Valores: Respeto</p>	<p>P: ¿Por qué debemos tener consideración moral por los demás animales? 74: “¿por qué?, mmm...bueno, el tener consideración moral, cuando tú tienes una consideración moral hacia quien sea es...creo, el no lastimarlo, el no hacerle daño, el no afectarlo de alguna manera. Entonces creo que es por eso ¿no? [...]”</p> <p>P: ¿Por qué debemos darles estos derechos a los demás animales? 75: “Pues porque deberían de tenerlos (derechos). Es que, igual me hiciste una pregunta muy similar hace rato, pues porque es lo justo, porque tienen derecho, porque nosotros no deberíamos estar decidiendo sobre sus derechos o no. Tienen los mismos que nosotros”.</p> <p>P: ¿Cuál es la diferencia con las plantas o vegetales? 76: “Bueno, como yo lo entiendo, digo...no soy experta pero ellos no tienen sistema nervioso central, no tienen dolor. Son, ellas pueden reaccionar al medio ambiente, reaccionan. O sea, si tú les pones música a una planta pues va a crecer más bonito que si no ¿no?, si tú la pones al sol, la riegas pues va a crecer más bonita en comparación de si no lo haces. Pero si tú la podas a la planta no le duele, la planta va a seguir creciendo, si tú la cosechas no le duele realmente. A un animal sí, a un animal quítale la piel y...quítale un chorro, una piernita a un cerdito...o sea, no. Ellos sí sienten dolor, igual que nosotros. Esa es la diferencia que yo veo como básica”.</p> <p>P: ¿Por qué debemos ayudar a los animales? 77: “Es así como una pregunta muy...por ejemplo, en muchos documentales tú ves que el lobo está a punto de comerse a su presa y dices “pobre conejito, ¿por qué el fotógrafo no hace nada, por qué no lo salva?”, pero finalmente es</p>	<p>Tras haber cambiado de perspectiva (a una de respeto, igualdad y amor hacia todos los animales) consideran que deben actuar en congruencia con sus valores.</p>

Tabla E3. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
	<p>como...algo natural ¿no?, que ocurre. Nosotros tenemos, pienso, la conciencia, la obligación moral de hacerlo con los animales que nosotros mismos hemos afectado. O sea, no sé, los animalitos que están llenos de...residuos de petróleo en las costas, pues sí les tenemos lavar su plumaje, o tenemos que ayudarlos ¿no?, o a los...una tortuga que se enreda en las redes que no eran para ella, y que no debería haber redes...obvio que tenemos la obligación moral de hacerlo porque nosotros lo estamos afectando ¿no? A los perros, o a los gatos igual, nosotros los hemos hecho dependientes de nosotros mismos. Entonces, creo que por eso debemos seguir ayudándolos”.</p>	
<p>Sentimiento de Responsabilidad de actuar justamente con los animales</p> <p>Sentimiento de responsabilidad del cambio a nivel social</p>	<p>P: ¿Crees que tengas la responsabilidad de actuar justamente hacia los animales? ¿Por qué? 43 y 44: “Claro”...” Porque...en la pregunta está la respuesta, porque es lo justo, porque es como debería de ser”. P: ¿Por qué debes actuar tú? 45: “yo creo que debemos actuar todos, pero...si yo lo hago es porque en lo que a mí concierne...me siento obligada a ser parte del cambio. No puedo obligar a la gente, todos debemos poner nuestro granito de arena ¿no?, pero...pero en lo que a mí concierne, trato de hacerlo. No que necesariamente tenga que ser yo, tenemos que ser todos”.</p>	<p>Creer que tienen la responsabilidad personal de actuar al estar informados sobre el daño que se les causa a los animales y al saber o intuir sobre sus derechos. Creer que tienen la responsabilidad personal de fomentar el cambio social (de respeto hacia los animales) iniciando con ellos mismos.</p>
<p>Percepción de beneficios emocionales y físicos</p>	<p>P: ¿Qué pasaría si no percibieras o no hubiera beneficios tanto en la salud, en la economía, en el aspecto social, siendo vegana? ¿Qué pasaría si no percibieras todos estos beneficios? 39: “Respecto a mi postura, nada. Porque no es por salud, o por ninguno de estos aspectos, sino es por justicia y por igualdad”. P: ¿Estarías dispuesta a mantenerte vegana aunque no hubiera como algún tipo de beneficio? 40: “Definitivamente”.</p>	<p>Los beneficios percibidos tras haber hecho el cambio pasan a segundo término y no son considerados motivos para mantenerse veganos.</p>
<p>Apoyo Social</p> <p>Actualización constante sobre información que apoye el veganismo</p>	<p>P: ¿El acercamiento con activistas te ha ayudado a mantenerte vegana? 27: “A mantenerme vegana, no. A aprender más del veganismo, sí. Definitivamente y no sólo eso, sino no sentirme como bicho raro. Muchos veganos dicen “es que, pues no conozco a ningún otro vegano. [...] pero el hacer activismo me ha...digo, aparte de que el activismo debe ser un complemento del veganismo, estoy convencida de eso; me ha permitido compartir con gente vegana y estrechar lazos porque sí están basados en los mismos principios ¿no? Y a no sentirme sola, a no sentirme el bicho raro, pero no porque conviva con activistas quiere decir que dejaría de ser vegana en algún momento”. P: ¿Qué pasaría si no tuvieras ese contacto con más activistas? 28: “Estaría mucho más limitada en muchas cosas. Por ejemplo, creo que me la pasaría comiendo frijoles y frijoles ¿no?, porque tal vez a lo mejor no...no sé cómo prepara un...no sé, no sé...que en el súper venden chilorio que es de soya y</p>	<p>Convivir con más personas veganas facilita la obtención de información que sostiene al veganismo y que facilita su vida en diversos aspectos (sobre todo en el aspecto alimenticio), pero no lo consideran esencial para mantenerse veganos.</p>

(Continúa)

Tabla E3. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
	<p>que está riquísimo, pero lo sé porque me lo dijo mi amigo, mi amigo vegano ¿no? Entonces seguiría limitada a mis tacos de papa o mis tacos de frijol, básicamente creo que sería eso, estar más limitada en cuanto a muchas cosas. A lo mejor, pues sentirme un poco sola, eehh...pero de algún cambio radical, no”.</p> <p>P: ¿Ahora continúas buscando información que digamos que apoye o refuerce tu postura?, ¿por qué?</p> <p>32 y 33: “Sí (continúa buscando información)”...” Porque pues el mundo está en constante cambio, y además te digo, sigo aprendiendo. O sea, soy vegana pero...pero principiante de alguna manera. O sea, y hay muchas cosas que estoy aprendiendo, muchas cosas que desconocía, que aún desconozco y que estoy descubriendo poco a poco. Entonces sí, sí la verdad que sí. Y no sólo eso, también aprendes a ver cosas desde otra perspectiva o desde otro no sé...desde otro ángulo. Entonces, definitivo”.</p> <p>P: ¿De dónde es donde regularmente obtienes esa información?</p> <p>34: “de mis amigos (obtiene información) realmente, archivos, videos que comparten, básicamente. Porque no hay mucha información aquí en...por ejemplo, si te vas a una biblioteca y buscas algo al respecto, no, no vas a encontrar nada. Entonces es básicamente lo que la gente comparte contigo, de las experiencias de los demás, de...sí, básicamente de eso”.</p> <p>P: ¿Eso te ha ayudado como vegana? (la información que le brindan sus contactos)</p> <p>37: “Definitivamente, mmjj. Es de donde he obtenido...pues, toda la información para llevar el estilo de vida que llevo; de haber hecho el cambio que hice, más bien...porque no es un estilo de vida”.</p>	<p>Tener acercamiento con más veganos activistas les hace dejar de pensar que están completamente solos en la lucha por los derechos de los animales.</p>
<p>Satisfacción de necesidades nutricionales sin productos de origen animal</p>	<p>P: ¿Qué necesidades básicas para el ser humano cubre un estilo de vida vegano?</p> <p>23: “¿Qué necesidades básicas?, ah pues...pues, aún más que las básicas porque las básicas podría ser una buena alimentación, eh...un techo y un vestido ¿no?...pues más que cubrirlos, o sea las cubres sin problema. Puedes tener una nutrición al 100% con una dieta vegana, puedes darte gustos de cosas que no son necesarias con una dieta vegana también, con algún postre o alguna cosa más exótica, un guisado más exótico, no sé...este entonces, las necesidades las cubre, todas las básicas. Y pues...de ropa realmente no necesitamos ponernos la piel de los animales encima. No, pues cubre todas las necesidades realmente, no veo que alguna la deje...dejas de tomar lo que no es tuyo en el veganismo, básicamente pero no...no sacrificas nada. Antes yo pensaba “sacrificas mucho”, ahora pienso que no sacrificas nada, que simplemente dejas de tomar lo que no es tuyo, lo que no te corresponde”.</p>	
<p>Mantenimiento de creencias Mantenimiento de la congruencia entre sus creencias con sus acciones</p>	<p>P: ¿Crees que en alguna situación pudieras renunciar a alguna de las cosas que te definen o que haces como vegana?, ¿por qué?</p> <p>37 y 38: “No, no lo creo”...” Porque...porque tengo...digo, mi convicción es ésta. O sea, no...no podría yo tener una pareja que a quien yo tuviera que guisarle carne ¿no?, o sea no. No, no. ¿Por qué?, por convicción. Difícilmente”.</p> <p>P: Tú me comentabas la vez pasada que dejar el veganismo lo considerarías como un retroceso, ¿por qué?</p> <p>42: “Porque creo que para mí el veganismo ha sido un crecimiento, en conciencia...sobre todo. Este...entonces, sí, sería eso...de crecer, ese conocimiento desecharlo y no. O sea, para mí sería definitivamente un retroceso”.</p> <p>P: Cuando te diste cuenta de eso, ¿te sentiste capaz de hacerlo y mantenerlo?</p> <p>79: “Sí”</p> <p>P: ¿Por qué?</p>	<p>Al tener suficiente información que sustente sus creencias, sienten el compromiso de mantener éstas y actuar en congruencia con ellas.</p> <p>Además, conocer las alternativas para su consumo les hace sentirse</p>

(Continúa)

Tabla E3. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
<p>Sentimiento de capacidad de mantener el cambio</p> <p>Actuar moralmente/ éticamente</p> <p>Convicción de creencias</p> <p>Mantenimiento o interiorización de valores</p>	<p>80: “Tal vez porque, digo, hay gente que...yo he escuchado de personas que dicen “fui vegano un año pero después ya no, pero ahora voy a volver a serlo”. No entiendo cómo siendo vegano puedan hacerlo. Bueno...lo puedo entender si quienes lo han hecho fue por salud ¿no?, quienes lo han hecho por...una convicción ya moral, de conciencia, o de justicia...yo no veo la manera de que lo pudieran cambiar. Este...ya me perdí, ¿cuál era la pregunta?” P: ¿Qué habría de malo si dejaras el veganismo?</p> <p>47: “Lo que te decía, sería...al negar mis convicciones sería como negarme a mí misma”. P: Respecto a tu relación con los demás animales, ¿qué es lo que en el futuro guiará tus creencias, tus perspectivas y tu forma de actuar?</p> <p>41: “¿Qué es lo que guiará?, pues creo que...es que puedo sonar muy redundante, pero pues el respeto, básicamente...precisamente el respeto, igualdad. Los derechos...humanos, que merecemos todos...los seres vivos, los animales humanos y no humanos. Respeto, igualdad, justicia”.</p>	<p>capaz de mantenerse veganos.</p> <p>Al tener certeza o seguridad de lo que se cree y argumenta en relación al veganismo actuarán acorde a tales creencias.</p> <p>Al haber cambiado de perspectiva e interiorizar valores relacionados a la consideración de los animales, consideran que ya no se pueden negar estos.</p>

Tabla E4. Significado de veganismo de Víctor

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
<p>Valores: Igualdad Respeto</p>	<p>P: ¿Qué sabes sobre la definición de veganismo de la Sociedad Vegana? 2: “¿El veganismo de la Sociedad Vegana?” P: Ajá, ¿me lo puedes decir si la conoces? 3: Bueno, se supone que en un inicio se buscaba...tener una alimentación en, este...derivada de vegetales, por eso la palabra de veganismo. Pero bueno, ya de ahí después se hizo como que...punto de partida para cambiarlo al veganismo, que se enfocara no nada más en la alimentación sino también toda la cuestión ética y moral que incluye. Eeeeh, tener también la parte empática en ese sentido con los animales, todas esas cuestiones estaban incluidas en el veganismo, es como yo la entiendo”. P: ¿Y fue de ahí donde te enteraste del veganismo? 4: “No”. P: ¿De dónde fue? 5: “Del veganismo me enteré más que nada por videos, por amigos y toda esa cuestión”. P: Ah, o sea que fue como de varias personas 6: “Ajá, ya hasta después de eso de que me enteré más o menos cómo funcionaba y cómo estaba pensado el veganismo es como ya me puse a investigar más a fondo y es entonces como decidí dejar de considerarme únicamente vegetariano para ser partícipe del veganismo y ser más activista”. P: ¿Qué sabes sobre los derechos de los animales? 13: “Los derechos de los animales en algunos países como acá están muy minimizados, muy reducidos. En algunos países sí están mejor planificados en cuanto a leyes, pero de igual manera pienso que más allá de hacer una ley que prohíba ciertas cosas, es hacer una ley donde los animales sean reconocidos como seres sintientes, vivientes y como seres con la capacidad al igual que el humano”. P: ¿Y aquí en México cuáles son los derechos que se les dan a los animales? ¿O a qué animales, también? 14: “: A los animales domésticos, más que nada. Los animales de consumo, los animales de granja no tienen realmente derechos, lo único que tienen es una forma humanitaria, retórica, de morir. No tienen un trato digno ni siquiera en el medio de transportación, ni siquiera en la forma en que son tratados en las granjas”. P: ¿Y qué opinas sobre esos supuestos derechos que les dan? 15: “Es algo inservible, realmente lo que se tiene que hacer es llegar a hacer la conciencia de las más personas”. P: ¿Cuál es el daño que se les causa a los animales llevando una vida socialmente normal?</p>	<p>Conocer la definición oficial de veganismo de la Sociedad Vegana de Inglaterra no es un factor relevante para la construcción personal del significado que le den al término.</p> <p>Informarse por diversas fuentes respecto a lo que es y lo que se deriva del veganismo influye en la construcción del significado.</p> <p>Tener una perspectiva general del daño causado a los animales al ser utilizados en diversas industrias, y sobre los derechos básicos universales del humano lleva a hacerlos análogos con los derechos de los animales. Tal perspectiva influye en que el veganismo sea relacionado con la ética.</p>

(Continúa)

Tabla E4. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
	<p>47: “Pues hay miles de daños que vas a tener y que vas a hacer de manera directa e incluso consciente. Sabes que comer animal no es correcto, sabes que vestirlo tampoco es correcto; sin embargo lo haces por la costumbre, por la ignorancia o por la tradición. Al igual que la religión, muchas ocasiones llega a ser un retroceso, ser omnívoro es quedarte para vivir nada más la vida. No hacer nada de ella, no apoyar en nada a nadie. Sí hay personas que son altruistas, sí hay personas que dedican su vida a ayudar a personas pero tenemos que voltear a ver a aquellos que no tienen la voz para decirnos que están ahí. Entonces se afecta demasiado, en demasiados aspectos”.</p> <p>P: ¿Crees que el veganismo sea una postura ética?</p> <p>73: “Sí, sí, tiene todo que ver con la ética. Cuando decimos que alguien es ético es que alguien se dirige correctamente en varios aspectos de la vida. Puede ser que sea honrado, que sea una persona... ¿cómo se puede decir?...entre sencilla, entre humilde, cuestiones así. La ética que tenemos aquí o que desarrollamos o que queremos desarrollar con el veganismo tiene que ver mucho...sabes que no debes robar, que robar es malo entonces no lo haces, tienes un poco de ética en ese aspecto. Sabes que no debes comer animal, que no debes matar...no lo haces”.</p>	
<p>Activismo pro-animal</p>	<p>P: Tú me comentabas que el activismo es muy importante y fundamental, tal vez...en el veganismo, ¿por qué?</p> <p>54: “Aquel que se dice vegano y no es activista está siendo un vegano de platos como yo le llamo. Un vegano de platos es únicamente comer todo libre de animal, eeeh...ningún producto derivado y demás, pero eso no sirve, se tiene que ir más allá, se tiene que hacer un empuje, se tiene que hacer algo. No te puedes quedar únicamente conformando con dejar de comerlos, de vestirlos o de usarlos, tienes que hacer algo por ellos, tienes que luchar, tienes que levantarte por ellos mismos, ya que no hay nadie más que lo haga. Si dejamos esto en manos de los políticos, en manos de las personas que son altruistas y demás, jamás se va a hacer algo. Eeeh, la parte del activismo del veganismo es fundamental porque nosotros somos ese frente que tiene la posibilidad de luchar por ellos, porque hemos comprendido esa parte que los demás todavía no quieren ver”.</p> <p>P: ¿Cuál es tu objetivo al realizar activismo?</p> <p>76: “El objetivo de hacer activismo es precisamente eso: hacer algo por los animales, el mundo y así dar algo aunque sea pequeño de lo que hemos tomado de la tierra”.</p> <p>P: Entonces, ¿Qué es lo que se esperaría que hiciera un vegano activista?</p> <p>29: “Un vegano activista lo que tiene que hacer obviamente es primero pensar en los animales, jamás en el “yo”, porque no existe un “yo”, existe un “ellos” únicamente. Por ellos es por los que se hace, por los que se fundó esa asociación y es por lo que estamos aquí como tal. Cuando empezamos a pensar en nosotros mismos antes que en los animales es cuando recaemos en la misma cuestión que las mismas personas que son especistas y eso ya nos dice que esa persona no es vegana”.</p> <p>P: ¿Por qué debemos ayudar a los animales?</p>	<p>Consideran que el veganismo significa activismo pro-animal debido a que aún falta que la mayoría de las personas respeten sus derechos.</p> <p>Por tanto, creen que el veganismo no es sólo dejar de consumir y usar animales, sino hacer movimientos sociales para promover que la sociedad adquiriera esa perspectiva.</p>

(Continúa)

Tabla E4. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
	<p>66: “¿A los animales?, porque es lo mínimo que podemos hacer una vez que adquirimos la conciencia por todo el daño que hicimos anteriormente en nuestra vida omnívora, nuestra vida carnista o como le quieran decirle. Es lo mínimo que podemos hacer, ayudar a los animales, ayudar a las causas, apoyarlo más allá de nuestra alimentación, hacer algo más al respecto”.</p>	
<p>Consumo razonado o responsable</p> <p>Salud</p>	<p>P: De acuerdo a tu perspectiva, ¿qué es lo que debería formar parte de la vida cotidiana de un vegano?</p> <p>7: “El activismo sería lo principal. El activismo...digo, aparte de agarrar y quitar los animales de tus platos, el veganismo va muy muy de la mano con lo que es el activismo pro animal. De igual manera, en cierta medida va con el ambientalismo, va con otro tipo de corrientes, pero el principal sería el activismo”.</p> <p>P: ¿Ahora eres más cauteloso en tus decisiones de consumo?, ¿por qué?</p> <p>8 y 9: “Sí”...” Sí, sí, sí. Esteee...creo que todos los que son veganos, incluso vegetarianos, ya una vez que adquieren esa parte del conocimiento, que pueden mejorar tu salud, puedes mejorar en diferentes aspectos de tu vida tiendes a leer mucho las etiquetas en todos los productos, a informarte más acerca de qué significa “x” condimento, “x” cuestión”.</p> <p>P: ¿Por qué es importante como saber todo eso?</p> <p>10: “Es importante porque tiene una repercusión en nuestra salud, tiene una repercusión en el ambiente. Entonces es una parte muy importante en ese aspecto”.</p>	<p>Conocer el daño que se les causa a los animales en diversas industrias implica que signifiquen al veganismo como no contribuir más a tales industrias (consumo responsable y razonado)</p> <p>Indagar y obtener más información sobre salud que sustente el veganismo permite conocer más aspectos relacionados a éste, lo cual influye en la continua construcción del significado que se le dé al veganismo.</p>
<p>Ecologismo</p> <p>Preocupación por ayudar a los humanos</p>	<p>P: Dices que también tiene que ver ciertamente con el ambientalismo</p> <p>60: “Ajá”</p> <p>P: Ok, ¿entonces qué daño se le causa al planeta siendo omnívoro?</p> <p>61: “Siendo omnívoro causas un daño inmenso. Desde las prendas que utilizamos, desde los alimentos que consumen, todo lo que tiene que ver con la ganadería y demás que es considerado el segundo factor más contaminante en el planeta. O en algunas ocasiones creo que está en el primer lugar por todo lo que son los efectos de gas invernadero y demás. Se le causan de mil y un formas de daño al planeta. Siendo vegano adquieres la conciencia, dejas de...patrocinar esas industrias que van a hacerle daño directamente al planeta, porque ellos sí lo hacen de manera directa. Dejas de igual manera de consumir ciertos artículos que puedan afectar, ya sea de limpieza, ya sea mmm... ¿cómo te puedo decir?, medicinas también. Todas esas cuestiones no son necesarias una vez que tú llevas una alimentación adecuada. Realmente yo desde que soy vegano no he enfermado para utilizar medicinas, llevo así 2-3 años sin tener que utilizar nada por el estilo. Nada de medicamentos, nada de esas cosas. O sea, me puedo enfermar pero no me va a durar más de unos 3 días la enfermedad”.</p> <p>P: Ok, ¿entonces crees que también sea como un acto de justicia para el planeta?</p> <p>62: “Sí, de alguna forma el veganismo te lleva a apoyar aparte de los animales, apoyar lo que es el ambientalismo y lo que es también el humanismo. Se tiene que ver reflejado todo esto”.</p>	<p>Indagar y obtener más información sobre repercusiones ambientales debidas a la elaboración de productos de origen animal, y por tanto que sustentan el veganismo permite conocer más aspectos relacionados a éste, lo cual influye en la continua construcción del significado que se le dé.</p> <p>Tomar conciencia de que el humano también es un animal influye para que el significado de veganismo se relacione con la procuración del hombre.</p> <p>Considerar también a los humanos como animales les hace relacionar el veganismo con la preocupación y ayuda hacia ellos, para ser coherentes con sus argumentos.</p>

Tabla E5. Factores motivadores de la adopción del veganismo de Víctor

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Toma de conciencia/cambio de perspectiva sobre las capacidades de los animales</p>	<p>P: Me hablas sobre la capacidad de sentir de los animales ¿qué sabes sobre eso? 49: “Sé...bueno, aparte del grandísimo y famoso estudio de Cambridge y demás. Eeeh, pues bueno, lo he vivido yo con mis propios animales ¿no?, he visto cómo ellos han hecho guardia, por decirlo así, a uno de mis otros animales caídos que han muerto por alguna enfermedad o algo por el estilo, ellos están ahí apoyándose incluso. Entonces eso es lo que me indica que tienen esa capacidad de razonamiento, de sentir y de empatía hacia otras especies y otros seres”. P: O sea que fue por ambas fuentes, ¿por información y por vivencias? 50: “Exactamente”.</p>	<p>El convivir con animales les permitió vivenciar la capacidad de sentir (e incluso cognitiva) de estos, lo que les permitió sentir empatía.</p>
<p>Conocimiento sobre maltrato animal y lo que sufren</p> <p>Empatía hacia los animales que viven en las calles</p>	<p>P: ¿Qué aprendizaje te dejó el haber convivido con animales y ahora el darte cuenta que habías afectado involuntariamente? 20: “Pues todo, todo me ha servido. El haber convivido con animales te digo que me ha dado la oportunidad de ver sus capacidades intelectuales como emocionales. Me ha dejado una gran enseñanza para poder respetar a todos por igual”. P: ¿Cómo fue que te diste cuenta que adoptabas cierta perspectiva del veganismo? ¿O qué fue? 69: “La cuestión con los vegetarianos es que han hecho ya un sinfín de, ammm, de términos. Ya está el ovo-vegetariano, el lacto-vegetariano, el pece-vegetariano, el flexi-vegetariano. Entonces realmente a como se entiende o como se había pensado anteriormente, el vegetarianismo era no consumir nada que provenía de los animales. El veganismo partía ya también de la cuestión ética, pero ya una vez que me decidí a ser vegetariano no consumía nada de animales”.</p>	<p>Obtener información sobre el maltrato o el daño que se les causa a los animales en diversas industrias les conmovió y les permitió generalizar su empatía hacia tales especies maltratadas y explotadas.</p>
<p>Abandono de su perspectiva antropocéntrica/ Responsabilidad del cambio</p>	<p>P: En tu proceso de cambio tú me comentas que buscaste información de varias partes, ¿no?, ¿Cómo influyó esa información para que tú decidieras cambiar? 22: “Por lo regular, antes de que yo tome una decisión tengo que investigar más a fondo porque no puedes hablar de algo que no conoces. Entonces cuando ya empiezo a investigar, ya empiezo a ver todos los detalles que puedo hacer y cambiar para ayudar...es entonces cuando cambia todo mi entorno. Toda la información que he adquirido me ha ayudado en diferentes aspectos, para estar en grupos apoyando, para estar en diferentes eventos, para tratar de concientizar amigos que son omnívoros y todo”. P: ¿Qué es lo que...? bueno al informarte al principio, ¿qué es lo que sabías del estilo de vida vegano o del veganismo?, ¿qué es lo que hacían? 57: “Cuando inicié, cuando empecé a investigar nada más tenía la noción acerca de la comida, de la vestimenta, del uso de los animales. El apartado del activismo y todo eso todavía no quedaba tan</p>	<p>Tener el conocimiento sobre el trato y la explotación animal permite sentir empatía y compasión por ellos. Como consecuencia los animales comienzan a tener relevancia moral en la vida de los ahora veganos, lo cual cambia la perspectiva antropocéntrica con la que habían vivido. Tener mayor conocimiento sobre lo que es y lo que implica el veganismo les motivó a cambiar porque su ideología coincidía con tal perspectiva.</p>

(Continúa)

Tabla E5. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
Aprendizaje	<p>claro para mí. Aaah...conforme fui aprendiendo más es conforme me fui observando diferentes tipos de activistas. Pueden ser los activistas un poquito más extremistas, pueden ser eeh...activistas de manifestaciones, activistas de volanteo, activistas de concientización...pero es como fui de ahí aprendiendo un poco de todo para poder aplicarlo a la vida".</p> <p>P: Ah, ok, entonces conforme tú te ibas informando ibas cambiando.</p> <p>58: "Iba cambiando mi forma de ver".</p>	<p>Conocer los beneficios ambientales consecuentes de llevar una vida basada en el veganismo puede apoyar la decisión del cambio.</p> <p>Investigar y comprender los argumentos que sostienen al veganismo les facilitó el cambio.</p> <p>Tener acercamiento con más personas veganas facilita el aprendizaje de diversos aspectos (creencias y conductas) acordes al veganismo.</p>
<p>Sentimiento de pertenencia-identificación</p> <p>Intención y deseo de generar cambios a nivel social.</p> <p>Percepción de los demás animales como seres que merecen consideración moral</p> <p>Sentimiento de culpa por haber afectado a algún animal en el pasado y por no haber cambiado desde antes</p>	<p>P: ¿Cómo te sentirías si te quitas la etiqueta de vegano?</p> <p>33: "Igual, si el día de mañana me dijeran que por hacer "X" cosa no soy vegano por mí no hay ningún problema. Sigo en la misma postura, sigo haciendo lo mismo, sigo luchando por lo mismo, sigo pensando lo mismo sin ningún problema".</p> <p>P: ¿Puedes contarme cuáles son tus recuerdos más emotivos y significativos con los animales con quienes has convivido durante toda tu vida?</p> <p>16: "Claro, la parte emotiva, este...en cuanto a los animales ha sido desde con pájaros, ardillas, tortugas, ranas, de todo, ¿no? He desarrollado la empatía desde ellos en...en un grado...pues no mayor, sino real. No los veo como uno seres inferiores, los veo como unos seres iguales, como mis iguales. Y al ser mi igual tienen la capacidad igual que yo de sentir, desarrollar ese amor. El momento más emotivo que puede ser pues ha sido con mis gatos en los que me empujaron, que me orillaron a tener esa conciencia. Ha sido con todos ellos, de que pude darme cuenta de las formas en que ellos muestran ese cariño que me pueden tener, esa felicidad que pueden tener, o hacia cierto tipo de acciones. Eso sería, más que nada".</p> <p>P: ¿Entonces crees que los animales deben ser tratados como a nosotros nos gustaría que nos trataran?</p> <p>52: "Sí, exactamente. Esa es parte de la empatía".</p> <p>P: ¿Qué acciones o momentos recuerdas en los que hayas afectado un animal involuntariamente?</p> <p>17: "Involuntariamente...cuando era más chico, alguna vez, este...estaba de vacaciones en la casa de una tía y había un nido de palomas. Nosotros estábamos jugando fútbol y todo eso, involuntariamente llegamos a afectarlos, le pegamos con la pelota al nido. No sé si haya afectado a una vida por ahí, pero sí sería una manera"</p> <p>P: ¿Te acuerdas cómo te sentiste en ese momento?</p> <p>18: "Sí claro, con sentimiento de culpa".</p> <p>P: ¿Y ahora?</p>	<p>Tener mayor conocimiento sobre lo que es y lo que implica el veganismo les motivó a cambiar porque su ideología coincidía con tal perspectiva.</p> <p>Darse cuenta de que puede hacerse un cambio individual motiva a creer que puede crear conciencia en más personas y así lograr cambios a mayor escala.</p> <p>Querer el trato igualitario hacia otros animales les motivó a cambiar diversos aspectos de su vida que contradecían tal creencia.</p> <p>La culpa por haber dañado en el pasado a algunos animales les motivó al cambio debido a que se siente la</p>

(Continúa)

Tabla E5. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
	<p>19: “Hoy en día pues al hacer la reflexión, uno va sintiendo esa culpa a partir de que ya estoy más metido en el veganismo. He tenido ya el sentimiento de culpa de todo lo que pude haber cambiado, de haberme dado cuenta antes de tiempo, todo el tiempo que desperdicié y que pudo haber sido aprovechado para ayudar en vez de afectar de manera indirecta”.</p> <p>P: ¿Cómo deberían ser tratados los animales?</p> <p>51: “Como sus iguales, como nuestros iguales. Es como debe ser tratado cualquiera. Alguna vez se tenía a los esclavos de color, se abolió toda esa situación; se tenía también a las mujeres sin derecho a voto y opinión, también se abolió todo eso y se les dieron derechos. Los animales viven una situación muy muy parecida, salvo que aquí son otra especie, o una especie que todavía no comprendemos al 100% pero no por eso significa que los vamos a tratar como menos, o que les vamos a dar un trato o maltrato, mejor dicho, en su vida”.</p>	<p>responsabilidad de no volver a perjudicar a los animales.</p>
<p>Búsqueda de justicia para los animales</p>	<p>P: ¿Qué es lo más injusto que les hace a los animales?</p> <p>55: “Lo más injusto, aparte de privarlos de su libertad, privarlos de sus derechos, de la vida misma, sería la tortura. Eeeh, utilizar un animal para entretener a determinado grupo social o determinada gente se me hace como algo absurdo, algo que ya no debería pertenecer a esta época, algo que bien se pudo haber quedado en el medievo y ahí hubiésemos dicho “bueno, en ese entonces todavía se creía en las brujas o en que los gatos sean de mala suerte”, pero ya hoy en día creer en esas cuestiones es ignorancia total”.</p> <p>P: ¿Entonces crees que el veganismo, ya siendo activista y todo eso que tú consideras importante, sea un acto de justicia?</p> <p>56: “Sí tiene justicia los actos, algunas veces las leyes podrían decir que se está infringiendo, que se está yendo más allá de lo que está permitido en nuestra sociedad, pero una vez que se tienen leyes injustas, que se tienen injusticias y nadie hace nada al respecto la justicia que nosotros podamos hacer que se considere ilegal es la justicia que debería de aplicarse para todos”.</p> <p>P: ¿Por qué te consideras vegano?</p> <p>92 (entrevista 1): “[...] Me considero vegano porque lucho por lograr el respeto y la igualdad entre todos los animales, en generar un cambio en la gente y su forma de pensar de forma positiva”.</p>	
<p>Sentimiento de capacidad de realizar el cambio</p>	<p>P: Al darte cuenta que podías llevar un estilo de vida respetuoso con los animales ¿te sentiste capaz de hacer el cambio y mantenerlo?</p> <p>67: “Sí, inmediatamente. Cuando fui vegetariano no consumía ya nada de animal, no ponía pretextos de “bueno, es nada más un poquito de pollo, un poquito de carne, un poquito de crema”, no, nada. Ya una vez que te decides, o en este caso una vez que yo me decidí ya no tuve nada que ver, nada con ese tipo de cuestiones. Cuando ya me hice vegano ya tuve otro tipo de conciencia y ya apoyaba de igual forma a los animales en cuanto al testeo, para que se evitara. En cuanto a los productos químicos que se pueden utilizar con ellos o que son derivados de ellos que utilizamos también en el día a día”.</p>	<p>Darse cuenta de que hay alternativas libres de explotación animal permitió que las personas se sintieran capaces de iniciar, lograr, y mantener el cambio.</p>

Tabla E6. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio de Víctor

Sentido subjetivo individual	Treichos	Hipótesis
<p>Recuerdo el daño que se les causa a los animales en las industrias</p>	<p>P: (La vez pasada) también me comentabas que a tu mente venían imágenes cuando te ofrecían cosas de animales, de alimentación sobre todo. ¿Qué tipo de imágenes son las que recuerdas?</p> <p>70 y 71: “Sí”...” Lo que tengo yo es que soy muy curioso y no me gusta quedarme con la duda. De igual forma, cuando empecé a...fue un poquito antes de que empezara todo esto, fue más que nada informándome acerca de las corridas de toros, de los mataderos, de todas esas cuestiones. Entonces todas esas imágenes se te quedan grabadas, todas esa imágenes te dan todo ese apoyo inconsciente para que cuando tú veas un pedazo de carne, que veas un pollo...también recuerdes que alguna vez fue un ser viviente, que alguna vez sintió un dolor inmenso al ser llevado a un matadero, o al ser desplumado o cosas por el estilo. Entonces todas esas imágenes son las que se te quedan grabadas, así como recuerdos que una vez que ves un pedazo de carne te va a llegar inmediatamente porque es un flashazo”.</p> <p>P: ¿Cómo te sientes cuando recuerdas eso?</p> <p>72: “Da tristeza, más que nada, de saber que quizás algún familiar cercano podría cambiar sus hábitos y no lo hace por decisión propia, por ignorancia o por alguna de esas cuestiones”.</p>	<p>Las imágenes que muestran gráficamente el daño que se les causa a los animales que son utilizados en diversas industrias son de alto impacto emocional; y por lo tanto queda grabado en su memoria. Entonces, al ver productos de origen animal inmediatamente los asocian con tales imágenes, lo cual les permite detenerse a consumir responsablemente.</p>
<p>Conciencia de ética zoocéntrica</p> <p>Sentido de responsabilidad por actuar en congruencia a sus creencias y valores interiorizados</p>	<p>P: ¿Crees que tienes la responsabilidad moral de actuar justamente hacia los animales?</p> <p>41: “Sí, sí, sí, sí. Es parte de, tanto con los animales humanos como con los animales no humanos. Hay que reconocer que los humanos también...los animales humanos tienen que ser respetados, si no, no hay congruencia”.</p> <p>P: ¿Y por qué eres tú el que debe actuar y no otras personas?</p> <p>42: “Las otras personas lo harán en el momento que se sientan preparadas, si en algún momento lo hacen. No puedes orillar a nadie, obligar a nadie tampoco a pensar como tú. Cada quién tiene una vida diferente, un aprendizaje diferente y un motivo diferente. Obviamente, ya estando en el apartado del veganismo ya estás...marcándote o etiquetándote en cierto grupo, que es lo que va a dictaminar tu forma de comportarte en varios aspectos de la vida. De igual manera podemos tener mil y un defectos como personas, como individuos pero lo que tenemos ya como veganos es una perspectiva general”.</p> <p>P: ¿Por qué tú, como ser humano no tienes derecho a utilizar animales?</p> <p>E: “No tengo derecho a usar a los animales porque no están aquí para nuestros deseos, son parte importante de este planeta y tienen su propio propósito en la vida. Vivimos en una simbiosis y como tal debemos aprender a respetar la vida, a no destruirla y a comprender que tanto la abeja cumple una función importante, como los árboles. Somos los encargados de cuidar el planeta al tener capacidades diferentes y un comprendimiento de la vida más amplia”.</p> <p>P: ¿Cómo te sentirías si te quitas la etiqueta de “vegano”?</p>	<p>El cambio de perspectiva (a una ética zoocéntrica), les hace sentir responsabilidad de actuar en congruencia con ésta, y por tanto mantenerse veganos.</p> <p>La convicción de sus argumentos y objetivos (luchar por un cambio social) les hace mantenerse veganos.</p> <p>Los valores interiorizados son los que guiarán sus creencias y acciones.</p>

(Continúa)

Tabla E6. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
<p>Mantenimiento de objetivos (luchar por que la sociedad cambie de perspectiva)</p>	<p>33: “Igual, si el día de mañana me dijeran que por hacer “X” cosa no soy vegano por mí no hay ningún problema. Sigo en la misma postura, sigo haciendo lo mismo, sigo luchando por lo mismo, sigo pensando lo mismo sin ningún problema”.</p> <p>P: ¿Crees que ante alguna situación podrías renunciar a alguna de las cosas que te definen o que haces como vegano?</p> <p>34: “No, yo creo que es un todo y parte de ese todo es lo que nos está...formando como personas. Entonces no puedes quitar una parte de ese pensar o de ese sentir vegano porque ya estarías quedando incompleto, dejando unos huecos por cubrir en la vida y en la vida personal también. Entonces yo creo que no se puede quitar ni uno solo de los aspectos del veganismo”.</p> <p>P: ¿Tú consideras que abandonar o dejar el veganismo, por falta de información o lo que sea, sería como un retroceso?</p> <p>38: “Sí, sí. Obviamente, ya alcanzas un nivel de conciencia diferente aunque suene muy payaso, suene muy trillado. Cuando entras en el veganismo ya estás alcanzando un nivel de conciencia diferente que te está enseñando y que te está mostrando que el mundo no gira en torno al hombre. Cuando dejas el veganismo, cuando fallas en algún aspecto es porque no tuviste bien las bases, porque no tuviste bien el objetivo que querías y para qué querías ser “X” cuestión”.</p> <p>P: ¿Qué habría de bueno si dejaras el veganismo?</p> <p>43: “¿Habría de bueno?, creo que no habría nada de bueno. Al contrario, sería como que algo peor para el mundo y no lo digo porque salve miles de animales, o porque vaya a ser el salvador sino porque estaría cayendo en lo mismo que los demás, afectando de manera directa o indirecta”.</p> <p>P: ¿Entonces estarías dispuesto a mantener un estilo de vida vegano?</p> <p>36: “Sí, sí, sí, sí se puede decir que nacimos veganos, morimos veganos ya cuando se adquiere ya la conciencia porque muchos podrían decirse veganos pero en el momento en que les entró la flaqueza por “X” o “Y” producto, por hacer “X” o “Y” cuestión es cuando les falta más que nada ese aprendizaje, les falta ese conocimiento y les falta saber por qué es...por qué se hace el veganismo”</p> <p>P: Respecto a tu relación con los animales, ¿qué es lo que guiará tus creencias y acciones en el futuro?</p> <p>37: “Bueno, mi sueño...por decirlo así guajiro, es vivir en el momento en que los animales sean reconocidos como seres sintientes y con los mismos derechos que los humanos. Eso sería como mi sueño guajiro, en ese aspecto”.</p> <p>P: ¿Qué pasaría si no percibieras o no hubiera beneficios en tu vida, no sé económicos, de salud, emocionales y sociales por ser vegano?</p> <p>35: “Nada, nada. No pasaría nada, te digo que de igual forma aunque me quitaran por decir un título de estatus que no existe, no me importaría, yo seguiría siendo porque te digo, mi principal objetivo es hacerlo por los animales, no por mí”.</p>	
<p>Intención de difundir el veganismo</p>	<p>P: ¿Cuál es tu principal objetivo siendo vegano?</p>	<p>La creencia de que son un agente de cambio en la sociedad, a través</p>

(Continúa)

Tabla E6. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
Y cambiar la perspectiva de la sociedad	<p>11: “Mi principal objetivo es concientizar a la gente. Que comprendan que no somos los únicos seres en este planeta, que así como nosotros sufrimos también otros seres son capaces de sufrir y que se puede evitar ese sufrimiento con una simple decisión: dejar de consumir y dejar de alimentar a esas industrias”. P: ¿Crees que ese también sea el principal objetivo del veganismo en general?</p> <p>12: “Emm, sí. Y de igual manera, uno de los principales objetivos sería el activismo, sería la liberación del animal, por decirlo así. Emm, si va más enfocado a una cuestión como la ALF que es Animal Liberation Front, va más enfocado a eso que a una dieta sana, que a una cuestión de salud”.</p>	<p>del ejemplo y de la difusión, reafirma su postura del veganismo y por tanto los motiva al mantenimiento del mismo.</p>
Satisfacción de necesidades	<p>P: ¿Qué necesidades para el ser humano cubre un estilo de vida vegano? (Necesidades básicas para vivir bien)</p> <p>24: “¿Pues para que nosotros podamos vivir bien como tal?, si te refieres a eso realmente no necesitas mucho. Puedes agarrar y tener tu propia huerta, puedes agarrar y vivir de vegetales y de ensaladas, de todo lo necesario obviamente con los nutrimentos y demás. No necesitas comer lo que aprendimos de costumbre como las papas, las pizzas, las hamburguesas, todas esas cuestiones no se necesitan. Que bien lo hacemos es más que nada por la costumbre, incluso los mismos veganos ¿no?, podemos seguir consumiéndolo y llamarle de esa forma pero realmente no es necesario. Yo soy más feliz comiendo vegetales que comiendo toda la cuestión de los frito-veganos”.</p>	<p>Encontrar alternativas de consumo que permitan satisfacer las necesidades nutricionales del hombre permite mantener el estilo de vida vegano.</p>
Apoyo social de activistas	<p>P: ¿Esto (el acercamiento con activistas pro-animal) te ha ayudado al mantenimiento de tu estilo de vida o de tu perspectiva?</p> <p>27: “¿Para reafirmar lo que son los ideales y todos esos puntos de vista?, en algunas ocasiones, no todos. En algunas ocasiones sí este...me han asombrado algunos activistas, incluso se les reconoce todo lo que hacen ¿no?, pero hay algunas otras ocasiones en las que ya se ve como que...su intención muy, muy cambiada a lo que tendría que ser en un inicio. Entonces algunos sí me han dejado buenas enseñanzas, otros no tantas. Hay de todo, como cualquier persona y cualquier sociedad, una dualidad de lo que está bien y lo que está mal, y lo que podríamos considerar como algo bueno”.</p> <p>P: ¿Y qué pasaría si no tuvieras contacto con más personas con la misma causa que tú?</p> <p>28: “Nada, realmente...eeeh, no convivo todo el tiempo con ellos...eeeh, es poca las ocasiones en las que estoy rodeado de veganos o vegetarianos incluso. Mi vida está más como que...aah...tiene más omnívoros y no tengo ningún problema. Digo, así yo fui, así es como se inicia también el cambio y eso me da también una pauta para poder hacer algo diferente, porque si me la pasara conviviendo con los veganos nada más podríamos intercambiar puntos de vista y compartir algunas cosas, pero ya no podría hacerse algo más. Sería como encerrarnos, la cuestión es convivir con todos por igual, para aprender de igual forma de un omnívoro y que ellos aprendan de igual forma de diferentes aspectos”.</p>	<p>Conocer más personas con la misma causa les permite aprender sobre el veganismo, conocer alternativas para el consumo y reafirmar su perspectiva, lo cual motiva al mantenimiento del veganismo.</p> <p>Sin embargo, son sólo apoyo y no lo consideran esencial para el mantenimiento.</p>

Tabla E7. Significado de veganismo de Mario

Sentido subjetivo individual	Trecho	Hipótesis
<p>Actuar de forma razonada y responsable (conforme a derecho), tras comprender que los animales no humanos tienen derechos universales básicos</p> <p>Consumo razonado</p> <p>Activismo</p>	<p>P: ¿Me puedes hablar brevemente sobre la historia del veganismo?</p> <p>4: “¿Quieres que te hable sobre la historia del veganismo, el concepto de veganismo, o sobre las éticas...bueno, sobre éticas en los animales contemporáneos o las éticas animales antiguas? ¿De qué quieres que te hable?”.</p> <p>P: Lo que sea más relevante para ti.</p> <p>5: “Pues creo que los inicios, ¿no? Bueno, el concepto de veganismo es pues este, Donald Watson hijo de carpinteros ingleses fue quien básicamente ideó la postura pues porque en la Sociedad Vegetariana de Londres todo mundo pues incluso comía lácteos aunque sabían todo el proceso que esto implicaba ¿no? Entonces, en ese sentido, lejos de irse como una dieta, pues más bien se trató de una posición ética, pero en ese momento no estaba sustentado en ninguna razón digamos...filosófica detrás. Entonces básicamente es lo que había muchísimo antes, en 1890 Leonard Nelson, un filósofo alemán, uno de los más conocidos filósofos alemanes modernos, en una obra que se llama System of Ethics, bueno el nombre es en alemán claro, pues desarrollaba una teoría ética que abarcaba a todos los demás animales a través de la noción de interés. Sin embargo, no es casi nada conocido. Creo que el intento más contemporáneo, no creo que haya sido el de Peter Singer aunque sí fue el más famoso, pero creo que el intento contemporáneo más famoso creo que viene con la obra de Gary Francione, que es más que nada el abolicionista más conocido. Eeeh...vaya, la...sobre la historia pues ¿qué te digo?, es que pues hay muchas cosas. Te lo puedo contar generalmente o te puedo contar particularidades o no sé muy bien”.</p> <p>P: Lo más importante que sustente el veganismo, tanto las razones éticas, lógicas. Todo lo que tú conoces.</p> <p>6: “O sea, ¿quieres que te diga todas las razones por las que deberíamos ser veganos? Bueno, lo que te decía en la entrevista anterior. Bueno, los demás animales tenemos la capacidad de tener experiencias subjetivas. Todos los animales...de hecho esa es la definición de ser animal, tener una experiencia subjetiva consciente, a eso se le llama sentir: ver el rojo, escuchar mi timbre de voz, o no sé...palpar el sabor de una papa, por ejemplo. En esas experiencias subjetivas son iguales entre todas las especies, el dolor que siente el niño, el adulto, etcétera, es igual entre todas las especies. En este mismo sentido, deberíamos considerarlos igualmente, porque parece que... ¿cómo te digo?, es como una, es una consecuencia racional tratar casos iguales de forma parecida. Por ejemplo, si dices que todas las mujeres deberían abortar, parece ser que el único requisito que deben tener es que sean mujeres y que estén embarazadas para que puedan abortar. Si dices que una persona no debería abortar porque es indígena, tendrías que argumentar por qué ¿no?, por qué eso es algo relevante, porque eso tiene que ver su condición de ser mujer y abortar ¿no? Entonces, en este mismo sentido pasa algo parecido con los demás animales, lo que pasa es que ¿cómo te digo? En ese mismo sentido, la discriminación basada a otros individuos basada sobre sus capacidades cognitivas, o sobre su pertenencia a una especie, o un grupo incluso es completamente arbitraria; al igual que sería con el racismo, la xenofobia, la esclavitud, y todo eso. Entonces, bien, si consideras los intereses de los demás animales de forma parecida a los tuyos porque de hecho lo son, entonces la consecuencia racional es que deberías respetar esos intereses que tienen los demás animales</p>	<p>Conocer la historia y los argumentos que sustentan el veganismo influye en la construcción del significado.</p> <p>Obtener información específica sobre los derechos de los animales no humanos, y sobre sus intereses influyó en la construcción del significado de veganismo.</p>

(Continúa)

Tabla E7. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
	<p>y por lo tanto actuar sin dañarles, eso implica por ejemplo un modo de alimentación, implica una vestimenta, implica acciones cotidianas, etcétera. Básicamente esa es como la gran razón, el argumento general para ser vegano”.</p> <p>P: Me hablas de un trato igual, ¿cómo es que llegaste a tener este conocimiento de que ellos son capaces de sentir, capaces de tener experiencias subjetivas, cómo fue que llegó ese conocimiento?</p> <p>8: “Bueno, pues es que básicamente. Bueno, si tú has convivido alguna vez con un perro o un gato, de hecho cualquier persona que haya convivido con un perro o con un gato o cualquier clase de animal no humano pues va a saber que son diferentes y que ninguno es igual entre ellos. Que por ejemplo, reaccionan a ciertos estímulos, que tienen determinado carácter. Entonces, en un principio parece ser que ese conocimiento viene de primera mano ¿no?, porque conviví con perros y gatos, y comprendí que también tienen el dolor que...que también pueden sentir dolor, que si le pegabas o quemabas con algo, o sea...reaccionaba igual que tú reaccionarías. Eventualmente hay razones científicas para sustentar eso ¿no?, básicamente hay tres argumentos: el argumento de la analogía, el argumento de la plasticidad del comportamiento, y el argumento de las consideraciones evolutivas para defender que los demás animales pueden sentir. Entonces, todo eso pues viene en artículos especializados ¿no? Hay un libro especialmente bueno que se llama Through Our Eyes Only: The Search for Animal Consciousness de Marian Stamp Dawkins, es un libro que habla sobre la naturaleza de la conciencia de otras especies. Entonces es básicamente a través de la búsqueda de información y de la literatura especializada en torno al tema. La pregunta central es ¿cómo sabemos que los demás animales tienen esa experiencia que nosotros sentimos, como por ejemplo ver el rojo, no? De hecho la pregunta en general sobre la capacidad de sentir también aplica en los demás humanos porque yo no sé...tú no sabrías por ejemplo si yo soy un robot perfectamente coordinado para que reaccione a las preguntas que tú tienes y cuando tú no me ves me quedo así (simula un robot apagado) xD ¿no?, apagado en mi caja sin que tenga una experiencia mental, como si fuera una computadora muy elaborada. De hecho no podría saber eso de ningún ser humano. Entonces, en ese mismo sentido pues bueno, respondiendo a la pregunta, pues vino de primera mano el conocimiento de convivir con otros animales, de la literatura especializada en torno al tema y...creo que ya”.</p> <p>P: me hablabas también de los derechos de los animales, ¿Me puedes decir cuáles son estos?</p> <p>14: “Pues los mismos que los intereses que tengan. Por ejemplo, un derecho es...digamos, como un cerco como imaginario, que este cerco les dice a los demás que no pueden hacer tal cosa. Por ejemplo, mi derecho a la libertad de expresión es un cerco para decir que tú no me puedes censurar, que tú no puedes evitar que yo me exprese. Entonces, en ese sentido, los derechos guardan intereses. Entonces, cualquier clase de derecho que tenga un animal no humano pues es un interés que protege...es un interés que es protegido. Entonces, vaya, creo que son muy claros ¿no?, derecho...el primero y el absoluto, el que sin ese no pueden existir los demás, el derecho a la vida, por supuesto porque hay un interés en vivir. El segundo, el derecho a desarrollar integridad física, a vivir con estabilidad psicológica, a desarrollar vínculos emocionales con otros congéneres o inter-específica también, con otra especie; el derecho, por ejemplo a...bueno, creo que esos serían los más básicos. Eventualmente hay otros que dependen de los intereses que tenga uno. Por ejemplo, tú no puedes otorgarle un derecho a las ballenas de que corran, que se revuelquen en el lodo porque las ballenas no hacen eso ¿no? En cambio, un derecho para mí de nadar libremente, de sumergirme todo el tiempo que quiera en el agua pues es ridículo porque yo no hago eso ¿no?, lo mismo sería oprimir digamos, como los</p>	

(Continúa)

Tabla E7. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trecos	Hipótesis
	<p>derechos sofisticados que tenemos, como el derecho a abortar ¿no? Parece ser que vienen por un interés un poco más cognitivo, un poco más desarrollado conceptualmente, de que entiendes las...entiendes la comunidad política y puedes hacer acciones sobre ella ¿no? A un perro o a un infante no les sirve eso, no tienen interés en ello, no tiene caso hacer esa distinción de derechos. Entonces, básicamente los derechos que tienen los demás animales están dados por los intereses que tienen, los derechos son como cercos sobre esos intereses”.</p> <p>P: De acuerdo a tu perspectiva, ¿qué es lo que debería ser como parte de la vida cotidiana de una persona que respeta a los animales?</p> <p>27: “O sea, ¿todo lo que implica eso? Pues básicamente los, las características...bueno cualquier cosa que pueda estar relacionada con...que les afecte a los demás animales directamente a través de tu consumo directo o de tu actuación directa. Eso es lo que debería de tratar de cambiar, la alimentación, la forma de vestir, el asistir a tal o cual espectáculo donde son explotados, no sé...servirse de ellos por ejemplo en un carruaje incluso ¿no? Todos los productos esos que en los que testean para hacer pruebas de seguridad supuestamente ¿no? Que en realidad casi siempre fallan esas madres, pero bueno. Entonces cualquier cosa que afecte a los demás animales y que tú afectes, que tú contribuyas directamente es algo que deberías cambiar. Es que son tan variadas que no sé, tendría que estar todo un día diciendo todas las cosas que podrías incidir”.</p> <p>P: ¿por qué eres más cauteloso en lo que consumes?</p> <p>36: “Ok, ¿por qué soy más cauteloso en lo que consumo?, pues porque eso implica la esclavitud directa de alguien que puede sentir tanto dolor como yo, por eso”.</p>	
<p>Constructo establecido</p> <p>Respeto</p> <p>Negación de un estilo de vida</p>	<p>P: me mencionabas que no considerabas que el veganismo fuese un estilo de vida como ser rapero ¿por qué?</p> <p>26: “sí, no como un rapero. Porque respetar a los demás no es un estilo de vida, veganismo significa respeto. No es como decir “ah, mira, viene Itzel que tiene un estilo de vida es ser rockera” ¿no?, “Wow, pero yo nunca podría ser, nunca podría seguir ese estilo de vida de Itzel, a mí me gusta el rap” ¿no?, o me gusta el reggae, o me gusta el pop. Respetar a los demás no depende de un estilo de vida, implica muchas cosas en tu vida pero no es un estilo de vida como ser rockero, eso es ridículo. Es como quien dijera que quien respeta a los niños sigue un estilo de vida ¿no?, seguramente no”.</p>	<p>Conocer lo que es el veganismo (por constructo universal) influye en el significado que le den.</p>

Tabla E8. Factores motivadores de la adopción del veganismo de Mario

Sentidos subjetivos individuales	Treichos	Hipótesis
<p>Conocimiento sobre el maltrato, explotación y asesinato de animales en diversas industrias.</p> <p>Búsqueda de información</p> <p>Hacer la “conexión”</p> <p>Empatía hacia los demás animales</p> <p>Abandono de su perspectiva antropocéntrica Toma de conciencia sobre la capacidad de sentir de los demás animales a través de la convivencia con ellos y por buscar información</p> <p>Descubrimiento de un movimiento social en defensa de los derechos de los demás animales Rescate de animales en condición de calle.</p>	<p>P: Me hablas de un trato igual, ¿cómo es que llegaste a tener este conocimiento de que ellos son capaces de sentir, capaces de tener experiencias subjetivas, cómo fue que llegó ese conocimiento?</p> <p>8: “Bueno, pues es que básicamente. Bueno, si tú has convivido alguna vez con un perro o un gato, de hecho cualquier persona que haya convivido con un perro o con un gato o cualquier clase de animal no humano pues va a saber que son diferentes y que ninguno es igual entre ellos. Que por ejemplo, reaccionan a ciertos estímulos, que tienen determinado carácter. Entonces, en un principio parece ser que ese conocimiento viene de primera mano ¿no?, porque conviví con perros y gatos, y comprendí que también tienen el dolor que...que también pueden sentir dolor, que si le pegabas o quemabas con algo, o sea...reaccionaba igual que tú reaccionarías. Eventualmente hay razones científicas para sustentar eso ¿no?, básicamente hay tres argumentos: el argumento de la analogía, el argumento de la plasticidad del comportamiento, y el argumento de las consideraciones evolutivas para defender que los demás animales pueden sentir. Entonces, todo eso pues viene en artículos especializados ¿no? Hay un libro especialmente bueno que se llama Through Our Eyes Only?: The Search for Animal Consciousness de Marian Stamp Dawkins, es un libro que habla sobre la naturaleza de la conciencia de otras especies. Entonces es básicamente a través de la búsqueda de información y de la literatura especializada en torno al tema. La pregunta central es ¿cómo sabemos que los demás animales tienen esa experiencia que nosotros sentimos, como por ejemplo ver el rojo, no? De hecho la pregunta en general sobre la capacidad de sentir también aplica en los demás humanos porque yo no sé...tú no sabrías por ejemplo si yo soy un robot perfectamente coordinado para que reaccione a las preguntas que tú tienes y cuando tú no me ves me quedo así (simula un robot apagado) xD ¿no?, apagado en mi caja sin que tenga una experiencia mental, como si fuera una computadora muy elaborada. De hecho no podría saber eso de ningún ser humano. Entonces, en ese mismo sentido pues bueno, respondiendo a la pregunta, pues vino de primera mano el conocimiento de convivir con otros animales, de la literatura especializada en torno al tema y...creo que ya”.</p> <p>P: ¿Cómo fue que lo generalizaste y te diste cuenta que los demás también son capaces de esto (sentir dolor y tener experiencias subjetivas)?</p> <p>11: “Ah, ok. Bueno, claramente te dabas cuenta de que...pero es que creo que si nos dejaran entrar a los mataderos y viéramos cómo los demás animales son tratados, cómo son asesinados sistemáticamente; claramente vendría una...un cargo de conciencia muy fuerte,</p>	<p>Obtener información sobre el maltrato, explotación y asesinato de animales por las industrias les hace tomar conciencia, cuestionarse e informarse más al respecto.</p> <p>Tener más información referente a la capacidad de sentir de los demás animales (por convivir directamente con algunas especies o por buscar información especializada) permite cambiar de perspectiva (hacia una zocéntrica) y actuar en congruencia a ésta.</p> <p>Conocer que hay más personas involucradas en la defensa de los demás animales les motiva a investigar y querer ser parte de éste.</p> <p>Sentir compasión por algunas especies (perros y gatos) que viven en la calle y ayudarles les lleva a querer involucrarse en más acciones de protección animal.</p> <p>Al comenzar a hacer más activismo pro-animal se encuentran con más personas con la misma causa que además les hace evidente que ese círculo de respeto debe ampliarse a más especies que son violentadas.</p> <p>Al darse cuenta de la incongruencia y el daño que hicieron anteriormente buscan alternativas de remediarlo.</p>

(Continúa)

Tabla E8. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Trenchos	Hipótesis
<p>Influencia de otras personas, quienes le evidenciaron que la defensa de los animales no sólo debería incluir perros y gatos.</p> <p>Cuestionar e investigar</p> <p>Búsqueda de formas de remendar el daño</p>	<p>porque comprendes su sensibilidad, puedes sentir con ellos que es una capacidad muy increíble. Entonces, bueno, personalmente vino desde que me enteré que existía un libro que se llama Liberación Animal y que había todo un movimiento contemporáneo que trataba de defender a los demás animales y me quise informar. De hecho, empecé yendo gracias a...bueno, empecé rescatando perros y así ¿no?, de esa situación; y posteriormente encuentras más información de esa gente que te empieza a hablar de cómo también debería ser consecuente el trato hacia...bueno, tus acciones respecto a los animales que son oprimidos en esos lugares llamados granjas”.</p> <p>P: Ok, ahora...esto ya me lo mencionaste pero nada más para confirmarlo, ¿no fue el libro de Peter Singer con el que te diste cuenta de la violencia y el maltrato que viven los demás animales?, sino que te lo comentaron esas personas a las que te acercaste</p> <p>16: “Es que no podría decirte que fue un hecho aislado, fue de muchísimos ángulos. Pues la empatía que tenía con los perros y los gatos desde siempre que he convivido con ellos, el estar estudiando una carrera...una licenciatura en filosofía, el saber que...el enterarse de que los demás animales son oprimidos, el saber que hay toda una corriente filosófica que está siendo desarrollada para defenderlos del yugo de la opresión humana. Entonces no son hechos aislados, es más bien un conjunto de ellos, no podría decir cuál es más fuerte porque todos tienen una parte distintiva”.</p> <p>P: Ok, pero entonces fue información, fue acercarse a la gente....</p> <p>17: “Fue información. Básicamente fueron dos cosas: información y empatía”.</p> <p>P: ¿a qué te refieres con esto (hacer la conexión)?</p> <p>25: “Me refiero a informarse sobre...bueno. O sea, no es como que busques la información que te estoy dando, de hecho hay muchísimos veganos que seguramente lo desconocen pero que igual hacen lo que yo estoy haciendo. Lo que es hacer la conexión es tratar de entender las razones básicas por las que los demás animales no deberían ser oprimidos y entender cómo esto es una cuestión de justicia social”.</p> <p>P: Y después de que ya viste que era cierto lo que decían ¿cómo...? O sea, conocer todo lo que pasan los animales, conocer la opresión</p> <p>20: “Pues ya es como muy evidente. O sea, pues te digo es como algo teorizado racionalmente, es una conclusión racional que se basa en hechos”.</p> <p>P: O sea, no fue...no hubo como algo de culpa, de....</p> <p>21: “¿Por lo que ya les haya...todo el daño que les hice en algún momento? Pues claro, pero pues ¿qué puedes hacer? O sea, yo no me siento culpable por un daño que le hice a alguien en el pasado porque ya no puedo resolver nada, en cambio más bien busco formas de resarcir eso”.</p>	

(Continúa)

Tabla E8. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Adquisición de información sobre nutrición Búsqueda de alternativas</p>	<p>P: ahora te das cuenta que no es necesario (comer alimentos de origen animal), bueno y sabemos que no es necesario. Pero ¿qué hubiese...? en un imaginario ¿qué hubiese pasado si la información que hubieras obtenido dijera que pues no es viable? ¿Hubieras así accedido a cambiar por el respeto hacia los animales?</p> <p>34: “digamos que básicamente lo que pasaría es que...encontrar una forma que fuéramos como los gatos ¿no?, que tuviéramos que consumir taurina, por ejemplo, para estar saludables. Bueno, en un escenario así, seguramente como hay...yo creo que un escenario así sería muchísimo más difícil que respetemos a los demás animales pero yo creo que no sería imposible. De hecho los gatos pueden estar también completamente sanos a base de sintetizar la proteína, sintetizar la taurina y enriquecerla. Entonces no estoy seguro si realmente exista una clase de escenario así, pero supongamos que si lo existiera creo que de todos modos buscaríamos alternativas para defender a los demás animales”.</p> <p>P: ¿Crees haber podido realizar este cambio si no hubieras investigado al respecto sobre las demás alternativas? Porque se han dado casos ¿no?, que cambian y no saben nada. En tu caso ¿crees que hubiera sido así?</p> <p>35: “Pues es que tenía mucho miedo, entonces claramente creo que es el miedo lo que te hace investigar porque sientes que algo va muy mal pero pues si no, no sé...no creo no haberme podido informar porque como que hay algo ahí que no te deja estar. Pero suponiendo que si no me hubiera informado, yo creo que hubiera sido un poco más difícil, eventualmente si no te hubieras informado de nada estaría pensando siquiera todavía que comer carne es algo necesario porque así me lo han enseñado ¿no? O sea, como que decir que no me hubiera informado sería decir que no hubiera conocido nada del veganismo, pues obviamente no hubieras cambiado nada ¿no?”.</p>	<p>Informarse ampliamente sobre las alternativas para el consumo (alimenticio) permitió hacer el cambio más fácil.</p>
<p>Comprensión y rechazo de la opresión hacia los animales</p> <p>Consideración de las capacidades de sentir de los demás animales</p>	<p>P: ¿y cómo fue que comenzó tu interés por acercarte a hacer activismo por proteger en este caso, en tus inicios, sólo a los perritos de la calle? ¿Por qué?</p> <p>12: “Por empatía, básicamente. Ajá, básicamente es por empatía, porque puedes sentir lo que ellos sienten aunque no estés en sus carnes, vaya, por así decirlo. Y creo que ese sigue siendo el, digamos...hay como dos cosas ¿no?, hay toda una teoría desarrollada pero, o hay también una, una teoría sobre psicología sobre qué es lo que te hace...qué te motiva para hacer tal o cual cosa. En ese caso, creo que la única, la razón más fuerte. La otra es la empatía”.</p> <p>P: ¿Cómo te sentiste cuando te diste cuenta de todo esto, de la opresión que viven los animales por parte del humano?</p> <p>18: “Pues con dudas, obviamente. Porque no tienes absolutamente nada, entonces eso precisamente te hace que busques información. Entonces cuando te enteras de esto y sabes</p>	<p>Conocer el sufrimiento animal que hay detrás de las industrias le sirvió para sentir empatía hacia ellos y comenzar a tenerles consideración moral en su vida.</p> <p>La empatía surge al informarse sobre la capacidad de sentir de los animales.</p> <p>Tener información concisa que sustenta su nueva perspectiva les ayuda a tomar la decisión de realizar un cambio.</p>

(Continúa)

Tabla E8. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Curiosidad- resolver sus dudas</p> <p>Adquisición de información que sustenta su nueva perspectiva.</p>	<p>que ahí hay algo, y te hace el “clic” y te chirria algo cuando comes por ejemplo tacos, lo que buscas es información, resolver dudas. Entonces lo primero que te sientes es con dudas”.</p> <p>P: Lo más importante que sustente el veganismo, tanto las razones éticas, lógicas. Todo lo que tú conoces.</p> <p>7: “Bueno, lo que te decía en la entrevista anterior. Bueno, los demás animales tenemos la capacidad de tener experiencias subjetivas. Todos los animales...de hecho esa es la definición de ser animal, tener una experiencia subjetiva consciente, a eso se le llama sentir, ver el rojo, escuchar mi timbre de voz, o no sé...palpar el sabor de una papa, por ejemplo. En esas experiencias subjetivas son iguales entre todas las especies, el dolor que siente el niño, el adulto, etcétera, es igual entre todas las especies. En este mismo sentido, deberíamos considerarlos igualmente, porque parece que... ¿cómo te digo?, es como una, es una consecuencia racional tratar casos iguales de forma parecida. Por ejemplo, si dices que todas las mujeres deberían abortar, parece ser que el único requisito que deben tener es que sean mujeres y que estén embarazadas para que puedan abortar. Si dices que una persona no debería abortar porque es indígena, tendrías que argumentar por qué ¿no?, por qué eso es algo relevante, porque eso tiene que ver su condición de ser mujer y abortar ¿no? Entonces, en este mismo sentido pasa algo parecido con los demás animales, lo que pasa es que ¿cómo te digo? En ese mismo sentido, la discriminación basada a otros individuos basada sobre sus capacidades cognitivas, o sobre su pertenencia a una especie, o un grupo incluso es completamente arbitraria; al igual que sería con el racismo, la xenofobia, la esclavitud, y todo eso. Entonces, bien, si consideras los intereses de los demás animales de forma parecida a los tuyos porque de hecho lo son, entonces la consecuencia racional es que deberías respetar esos intereses que tienen los demás animales y por lo tanto actuar sin dañarles, eso implica por ejemplo un modo de alimentación, implica una vestimenta, implica acciones cotidianas, etcétera. Básicamente esa es como la gran razón, el argumento general para ser vegano”.</p>	
<p>Empatía hacia los animales</p> <p>Búsqueda de argumentos que sostiene el veganismo</p> <p>Conocimiento sobre la capacidad de sentir de los demás animales</p>	<p>P: Ok, ¿por qué pensaste que debías actuar al respecto?</p> <p>22: “Pues es justo como que la empatía. Esto que te vengo diciendo de que sientes con alguien y parece ser que hay algo que te llama a actuar. Entonces creo que es eso”.</p> <p>P: En otro aspecto, dices que la empatía para ti sí te ayudó mucho para cambiar, para hacer esa conexión</p> <p>30: “sí, claro”</p> <p>P: Pero que no es necesaria</p> <p>31: “Exactamente, lo único que necesitas es conocer las razones por las cuales deberías actuar consistentemente, eso es lo único que necesitas. Digamos, no necesitas tener empatía, necesitas respetarlos”.</p>	<p>La comprensión sobre los intereses y derechos universales de los animales les llevó a realizar el cambio en sus vidas.</p>

(Continúa)

Tabla E8. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Poseción de suficiente información sobre las alternativas para el consumo</p>	<p>P: Yo veo que a ti te sirve mucho leer, ¿el tener y conocer ya toda esta argumentación racional cómo te ayudó para cambiar? Tú me dijiste que te informaste y después ya cambiaste</p> <p>29: “digamos que me informé sobre lo más preocupante que es la alimentación, porque pues puedes no usar zapatos de piel, o puedes no comprar tal o cual producto de belleza porque hay otra chingadera por ahí ¿no? Digamos, me informé sobre cómo llevar una alimentación balanceada que era lo que más me preocupaba y ya después di el cambio. De hecho fui vegetariano solamente una semana”.</p> <p>P: ¿Crees haber podido realizar este cambio si no hubieras investigado al respecto sobre las demás alternativas? Porque se han dado casos ¿no?, que cambian y no saben nada. En tu caso ¿crees que hubiera sido así?</p> <p>35: “Pues es que tenía mucho miedo, entonces claramente creo que es el miedo lo que te hace investigar porque sientes que algo va muy mal pero pues si no, no sé...no creo no haberme podido informar porque como que hay algo ahí que no te deja estar. Pero suponiendo que si no me hubiera informado, yo creo que hubiera sido un poco más difícil, eventualmente si no te hubieras informado de nada estaría pensando siquiera todavía que comer carne es algo necesario porque así me lo han enseñado ¿no? O sea, como que decir que no me hubiera informado sería decir que no hubiera conocido nada del veganismo, pues obviamente no hubieras cambiado nada ¿no?”.</p>	<p>Investigar sobre las alternativas de consumo, además de comprender que muchos productos y servicios que se sirven de la explotación y utilización de animales no humanos no es necesaria para el bienestar del hombre son factores que motivan el cambio.</p>
<p>Comprensión racional de los intereses y derechos básicos universales de los animales</p>	<p>P: ¿Crees que tienes la responsabilidad tú de tener acciones con consideración ética, moral hacia los animales? ¿Por qué?</p> <p>41: “(risas), pues por lo que ya te dije, de que los animales pueden tener experiencias subjetivas como tú, de sentir dolor y todo eso. En realidad, todos los individuos que sentimos, nuestros intereses son...si podemos sentir igual entonces tenemos intereses parecidos y debemos tratarlos de forma parecida, y eso implica respetarlos. Por lo tanto, pues es consecuente que deberías tratar de buscar las formas de no hacer daño a los demás animales, hay una forma de igualdad”.</p> <p>P: ¿Y por qué crees que debes hacerlo tú?</p> <p>42: “Bueno, no es que digamos que yo, sino que hay razones e/afectivas como para hacerlo. Creo que es un poco como decir como que no es mi opinión de que no me gusta esto, de que me parece que esto debería ser así, sino más bien como que es un hecho. Es como...se parece un poco a tratar de ir en contra de la gravedad, o sea...a ver hazlo. O sea no, en nuestro caso sí podemos pero eso implica una injusticia ¿no?, por eso no es como desde mi punto de vista, sino desde el punto de vista objetivo y universal que cualquier persona que tenga este conocimiento podría llevar a cabo, si no tendría una disonancia cognitiva”.</p>	<p>Conocer y comprender que los animales tienen intereses y derechos básicos les hizo sentirse responsables de actuar sin transgredirlos.</p>

(Continúa)

Tabla E8. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Compasión por algunos animales</p> <p>Generalización de la consideración moral hacia otras especies</p>	<p>P: ¿Cómo fue que lo generalizaste y te diste cuenta que los demás también son capaces de esto (sentir dolor y tener experiencias subjetivas)?</p> <p>11: “Ah, ok. Bueno, claramente te dabas cuenta de que...pero es que creo que si nos dejaran entrar a los mataderos y viéramos cómo los demás animales son tratados, cómo son asesinados sistemáticamente; claramente vendría una...un cargo de conciencia muy fuerte, porque comprendes su sensibilidad, puedes sentir con ellos que es una capacidad muy increíble. Entonces, bueno, personalmente vino desde que me enteré que existía un libro que se llama Liberación animal y que había todo un movimiento contemporáneo que trataba de defender a los demás animales y me quise informar. De hecho, empecé yendo gracias a...bueno, empecé rescatando perros y así ¿no?, de esa situación; y posteriormente encuentras más información de esa gente que te empieza a hablar de cómo también debería ser consecuente el trato hacia...bueno, tus acciones respecto a los animales que son oprimidos en esos lugares llamados granjas”.</p> <p>P: ¿y cómo fue que comenzó tu interés por acercarte a hacer activismo por proteger en este caso, en tus inicios, sólo a los perritos de la calle? ¿Por qué?</p> <p>12: “Por empatía (comenzó su interés en la protección animal), básicamente. Ajá, básicamente es por empatía, porque puedes sentir lo que ellos sienten aunque no estés en sus carnes, vaya, por así decirlo. Y creo que ese sigue siendo el, digamos...hay como dos cosas ¿no?, hay toda una teoría desarrollada pero, o hay también una, una teoría sobre psicología sobre qué es lo que te hace, que te motiva para hacer tal o cual cosa. En ese caso, creo que la única, la razón más fuerte. La otra es la empatía”.</p> <p>P: me hablabas también de los derechos de los animales, ¿Me puedes decir cuáles son estos?</p> <p>14: “Pues los mismos que los intereses que tengan. Por ejemplo, un derecho es...digamos, como un cerco como imaginario, que este cerco les dice a los demás que no pueden hacer tal cosa. Por ejemplo, mi derecho a la libertad de expresión es un cerco para decir que tú no me puedes censurar, que tú no puedes evitar que yo me exprese. Entonces, en ese sentido, los derechos guardan intereses. Entonces, cualquier clase de derecho que tenga un animal no humano pues es un interés que protege...es un interés que es protegido. Entonces, vaya, creo que son muy claros ¿no?, derecho...el primero y el absoluto, el que sin ese no pueden existir los demás, el derecho a la vida, por supuesto porque hay un interés en vivir. El segundo, el derecho a desarrollar integridad física, a vivir con estabilidad psicológica, a desarrollar vínculos emocionales con otros congéneres o inter-específica también, con otra especie; el derecho, por ejemplo a...bueno, creo que esos serían los más básicos. Eventualmente hay otros que dependen de los intereses que tenga uno. Por ejemplo, tú no puedes otorgarle un derecho a las ballenas de que corran, que se revuelquen en el lodo porque las ballenas no hacen eso ¿no? En cambio, un derecho para mí de nadar libremente, de sumergirme todo el tiempo que quiera en el agua pues es ridículo porque yo no hago eso ¿no?, lo mismo sería oprimir digamos, como los derechos sofisticados que tenemos, como el derecho a abortar ¿no? Parece ser que vienen por un interés un poco más cognitivo, un poco más desarrollado conceptualmente, de que entiendes las...entiendes la comunidad política y puedes hacer acciones sobre ella ¿no? A un perro o a un infante no les sirve eso, no tienen interés en ello, no tiene caso hacer esa distinción de derechos. Entonces, básicamente los derechos que tienen los demás animales están dados por los intereses que tienen, los derechos son como cercos sobre esos intereses”.</p>	

Tabla E9. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio de Mario

Sentido subjetivo individual	Trecos	Hipótesis
<p>Apoyo social de activistas pro-animal</p> <p>Mantenimiento de creencias y valores</p> <p>Sentimiento de pertenencia</p> <p>Deseo de que la sociedad respete los intereses y derechos universales básicos de los demás animales</p> <p>Sentimiento de capacidad de mantener el cambio</p> <p>Sentimiento de independencia/autonomía</p> <p>Argumentación basada en evidencia objetiva</p> <p>Sentimiento de descendencia si dejara el veganismo</p>	<p>P: si no tuvieras contacto con más activistas ¿crees que podrías mantener...?</p> <p>37: “Sí, claro. Sí, de hecho yo haría activismo por mi propia cuenta como de hecho lo hago también”.</p> <p>P: ¿Qué pasaría si te quitaras esa etiqueta de “vegano”?</p> <p>38: “Es que no es una etiqueta, es...O sea, una etiqueta sería como...no sé, es como un rótulo imaginario sobre un objeto ¿no?, que le dices este objeto es esto ¿no? En algún sentido tenemos la necesidad de nombrar las cosas ¿no?, pero yo entiendo etiqueta como algo arbitrario que yo me pongo sobre mí mismo, “ahora voy a ser mabufo”, ¿no? Y el veganismo claramente no es eso, es muy sencillamente quiere decir respeto. Aunque no dijeras que es veganismo, de todas formas respetarías animales. El veganismo es solamente como una forma de sintetizar todo eso, que también en algún punto es algo contraproducente porque justo de ahí...como es una forma tan sintética de decir que respetas a los demás, pues justamente se puede interpretar de muchísimas formas”.</p> <p>P: ¿Crees que tienes la responsabilidad tú de tener acciones con consideración ética, moral hacia los animales? ¿Por qué?</p> <p>41: “(risas) [afirmando], pues por lo que ya te dije, de que los animales pueden tener experiencias subjetivas como tú, de sentir dolor y todo eso. En realidad, todos los individuos que sentimos, nuestros intereses son...si podemos sentir igual entonces tenemos intereses parecidos y debemos tratarlos de forma parecida, y eso implica respetarlos. Por lo tanto, pues es consecuente que deberías tratar de buscar las formas de no hacer daño a los demás animales, hay una forma de igualdad”.</p> <p>P: ¿Y por qué crees que debes hacerlo tú?</p> <p>42: “Bueno, no es que digamos que yo, sino que hay razones e/afectivas como para hacerlo. Creo que es un poco como decir como que no es mi opinión de que no me gusta esto, de que me parece que esto debería ser así, sino más bien como que es un hecho. Es como...se parece un poco a tratar de ir en contra de la gravedad, o sea...a ver hazlo. O sea no, en nuestro caso sí podemos pero eso implica una injusticia ¿no?, por eso no es como desde mi punto de vista, sino desde el punto de vista objetivo y universal que cualquier persona que tenga este conocimiento podría llevar a cabo, si no tendría una disonancia cognitiva”.</p> <p>P: Ok, ¿crees que habría algo bueno si tú dejaras...si volvieras a consumir y hacer lo que antes hacías?</p>	<p>Conocer más personas veganas con quienes pueden compartir puntos de vista y obtener más información que refuerce su postura les facilita el mantenimiento del veganismo. Sin embargo no lo consideran esencial.</p> <p>Tener convicción de sus creencias y valores les permite mantenerse veganos.</p>

(Continúa)

Tabla E9. (Continuación)

Sentido Subjetivo Individual	Treichos	Hipótesis
<p>Actualización constante de información que sustente el veganismo</p> <p>Búsqueda de un cambio social</p> <p>Sentimiento de responsabilidad de contribuir o ser un agente de ese cambio social</p>	<p>44: “Pues yo creo que al contrario, descendería muy...no me sentiría a gusto conmigo mismo. Entonces no creo que eso sea algo bueno”.</p> <p>P: Respecto a tu relación y consideración hacia los demás animales ¿qué es lo que crees que en adelante guiará tus acciones, creencias?</p> <p>45: “Pues digamos que todo lo que se ha desarrollado en la teoría”.</p> <p>P: ¿Contra qué se opone el veganismo?</p> <p>46: “Pues contra la opresión de los demás animales, contra la opresión y esclavitud de ellos, contra la discriminación”.</p> <p>P: ¿Crees que toda esta cuestión del veganismo sea una lucha social?</p> <p>48: “Sí, claro que sí. Es la lucha social por buscar la consecución de derechos básicos universales para los demás animales”.</p> <p>P: ¿Cuál es tu objetivo general?</p> <p>49: “Bueno, lo que yo quiero más que nada es tratar de difundir esta línea de argumentación o estas razones objetivas para que dejen de oprimir a los demás animales. Sé que no voy a conseguir que los demás animales se vean liberados durante toda la vida. Creo que sería muy difícil que...ver libre a los demás animales y que todo el mundo sea vegano, creo que es algo muy difícil. Pero mi punto es tratar de contribuir lo más que se pueda a que sean liberados de la opresión humana”.</p>	
<p>Encuentro de beneficios económicos, físicos, sociales y emocionales</p> <p>Zoo centrismo</p>	<p>Segunda entrevista</p> <p>P: ¿Qué pasaría si no tuvieras o percibieras beneficios físicos, emocionales, lo que sea...sociales?</p> <p>39: “Pues es que realmente yo no creo que sea sobre beneficios, de hecho yo no pienso que me beneficie en nada al no perjudicar a los demás animales. Al contrario ¿no?, de hecho en algún punto es más difícil porque en este país, que es el país más obeso del planeta, de los habitantes más obesos del planeta, casi todo está plagado de explotación animal. Entonces, digamos que no es sobre mi beneficio. Es muy difícil ser vegano si piensas en ti mismo, es muy fácil si piensas en las víctimas”.</p>	<p>Obtener beneficios económicos y sociales no lo consideran esencial para el mantenimiento de su perspectiva. Consideran que lo esencial es pensar primero en el daño que se les causa a los animales no humanos volviendo a tener una perspectiva antropocentrista.</p>

Apéndice F

Tabulaciones del análisis de contenido de las primeras y segundas entrevistas a nivel grupal
(tercer análisis)

Tabla F1. Significado de veganismo

Temas	Trechos	Hipótesis
Respeto a los animales no humanos	Brenda (color lila) Primera entrevista Trechos: 13, 23, 24 Segunda entrevista Trechos: 15, 50, 54	Relacionan al significado de veganismo el vivir éticamente (con respeto, igualdad y justicia) respecto a los intereses y derechos de los animales no humanos debido a que rechazan su uso y explotación.
	Víctor (color azul) Primera entrevista Trechos: 24 Segunda entrevista Trechos: 73	
	Mario (color verde) Primera entrevista Trechos: 14, 20, 56 Segunda entrevista Trechos: 6, 26	
	Celeste (color naranja) Primera entrevista Trechos: 27	
	Paulina (color rosa) Primera entrevista Trechos: 32	
Igualdad	Primera entrevista Trechos: 23 Segunda entrevista Trechos: 49, 54	La relación del veganismo con la preocupación por los humanos se debe a que los veganos deben mantener la consistencia de sus argumentos éticos puesto que los humanos son animales también.
	Primera entrevista Trechos: 24	
	Primera entrevista Trechos: 14, 20 Segunda entrevista Trechos: 6	
	Primera entrevista Trechos: 32	
Justicia	Primera entrevista Trechos: 23 Segunda entrevista Trechos: 58	
	Primera entrevista Trechos: 32	
Preocupación y acción por los humanos	Primera entrevista Trechos: 30	
	Segunda entrevista Trechos: 62	

(Continúa)

Tabla F1. (Continuación)

Temas	Trecos	Hipótesis
Consumo responsable	Primera entrevista Trecos: 18	Relacionan el consumo responsable con el significado de veganismo porque consideran que deben actuar de forma coherente con su lógica y argumentos éticos de rechazo al uso y explotación de animales no humanos.
	Primera entrevista Trecos: 21, 81 Segunda entrevista Trecos: 9, 10	
	Primera entrevista Trecos: 14, 20 Segunda entrevista Trecos: 6, 27, 36	
	Primera entrevista Trecos: 26, 29	
	Primera entrevista Trecos: 29	
	Activismo pro-animal	
Primera entrevista Trecos: 25, 81 Segunda entrevista Trecos: 7, 54, 56		
Primera entrevista Trecos: 14		
Primera entrevista Trecos: 29		
Primera entrevista Trecos: 35		
Ecologismo		Primera entrevista Trecos: 13, 18, 23 Segunda entrevista Trecos: 63
	Segunda entrevista Trecos: 7, 10, 61, 62	

Tabla F2. Factores motivadores de la adopción del veganismo

Temas	Trechos	Hipótesis
Generalización de su empatía (que tenían hacia los animales con quienes convivían) hacia las especies utilizadas para el beneficio humano.	Segunda entrevista Trechos: 1, 17, 63	Tener algún tipo de experiencia o acercamiento con animales (p.ej. perros y gatos) permite el descubrimiento o la comprensión de las capacidades que tienen (p.ej. de sentir dolor y placer, afectivas, cognitivas, etc.). El conocimiento de las capacidades de los animales permite adquirir empatía hacia ellos cuando se les ve pasar momentos desagradables o de sufrimiento. Estar informados (a través de lecturas, vídeos o imágenes) sobre el trato que reciben algunos animales en diversas industrias (pecuaria, farmacéutica, del entretenimiento, etc.) permite dar cuenta de que esos animales tienen la misma capacidad de sentir dolor que aquellos por los que ya se sentía empatía (puesto que es descrita en los textos o perceptible gráficamente en los vídeos e imágenes). Esto lleva a generalizar la empatía hacia los animales explotados en las industrias mencionadas.
	Primera entrevista Trechos: 18, 34	
	Segunda entrevista Trechos: 20	
	Primera entrevista Trechos: 21, 22, 25, 52	
	Segunda entrevista Trechos: 11, 12, 16, 17	
	Primera entrevista Trechos: 33, 36	
Conocimiento sobre las capacidades de los demás animales	Primera entrevista Trechos: 26, 43	
	Segunda entrevista Trechos: 17, 22, 50	Aprender por diferentes medios (p.ej. literatura especializada, redes sociales, y aprendizaje vicario) sobre las capacidades de los animales explotados en diversas industrias (p.ej. la pecuaria, acuícola, farmacéutica, del entretenimiento, etc.) permite o facilita el cambio de actitud hacia ellos atribuyéndoles derechos y percibiéndoles como iguales.
	Segunda entrevista Trechos: 16, 20, 49	
	Primera entrevista Trechos: 25, 25	
Segunda entrevista Trechos: 8		
Sentimiento de incongruencia entre sus creencias y acciones (en relación al trato y amor hacia los demás animales)	Primera entrevista Trechos: 12, 13	La cognitiva debida a la obtención de información sobre el sufrimiento animal existente detrás de las diferentes industrias puede deberse a que cada individuo comenzó un proceso de auto-evaluación de sus valores (respeto y amor a los animales) y normas personales (actuar respetuosamente hacia los animales) que ya tenían y que guiaban sus creencias y comportamientos hacia ellos (los animales).
	Segunda entrevista Trechos: 20, 73	
	Primera entrevista Trechos: 90	
	Segunda entrevista Trechos: 25	
	Primera entrevista Trechos: 41	
	Primera entrevista Trechos: 33	
	Primera entrevista Trechos: 26	
Emociones negativas al obtener información del maltrato animal (culpa, tristeza, incertidumbre)	Primera entrevista Trechos: 17	Obtener información (por medio de lecturas, vídeos o imágenes) sobre el sufrimiento causado a los animales utilizados en las industrias de la alimentación, farmacéuticas, del entretenimiento, etc., genera respuestas emocionales como la tristeza, culpa, ira, etc. (componente emocional de la empatía) debido a que las personas en ese momento comprenden el estado emocional o la condición del otro (componente cognitivo de la empatía), en este caso el sufrimiento que experimentan los animales en cuestión.
	Segunda entrevista Trechos: 21, 72	
	Primera entrevista Trechos: 23	
	Segunda entrevista Trechos: 18, 19	
	Segunda entrevista Trechos: 18	

(Continúa)

Tabla F2. (Continuación)

Temas	Treichos	Hipótesis
	Primera entrevista Treichos: 33	
	Primera entrevista Treichos: 26, 58	
Conocimiento sobre el maltrato, explotación y asesinato de animales en diversas industrias. (Toma de conciencia a través de la información/ cambio de perspectiva)	Primera entrevista Treichos: 12, 29	Obtener información (por medio de lecturas o vídeos) sobre el sufrimiento animal existente detrás de las industrias de la alimentación, farmacéuticas, del entretenimiento, etc., permite que las personas tomen conciencia (sentido que tiene un individuo del bien y el mal, o la transgresión contra los valores morales) sobre su consumo y sobre la consideración moral que tienen hacia estos animales.
	Segunda entrevista Treichos: 8	
	Primera entrevista Treichos: 18, 19	
	Primera entrevista Treichos: 24	
	Segunda entrevista Treichos: 17	
Sentimiento de responsabilidad de hacer el cambio o vivir de forma ética (con respeto, igualdad, justicia)	Primera entrevista Treichos: 43, 49, 95	Al darse cuenta de tal disonancia, los individuos pueden elegir (o en este caso eligieron) el cambio conductual como estrategia para disminuirla, puesto que sintieron la responsabilidad o deber moral de actuar en consistencia con los valores y normas personales ya adquiridos (los que creían tener y poner en práctica) (racionalidad axiológica)
	Primera entrevista Treichos: 27	
	Segunda entrevista Treichos: 26, 58	
	Segunda entrevista Treichos: 56	
	Segunda entrevista Treichos: 21, 22	
Conocimiento sobre el veganismo	Primera entrevista Treichos: 95	Obtener información de lo que es o está relacionado con el veganismo les permitió comprender lo que se busca o pretende con éste, objetivo con el que ellos coincidían.
	Segunda entrevista Treichos: 6	
	Primera entrevista Treichos: 18, 95	
	Segunda entrevista Treichos: 6, 22, 57	
Identificación con la perspectiva del veganismo (Sentimiento de pertenencia)	Primera entrevista Treichos: 17	Después de estar informado sobre lo que es y lo que propone el veganismo, las personas sintieron identificación social con este grupo y por tanto decidieron actuar en función a la pertenencia del mismo.
	Primera entrevista Treichos: 27	
	Segunda entrevista Treichos: 36	
	Primera entrevista Treichos: 92	
Adquisición de información sobre las alternativas para su consumo	Segunda entrevista Treichos: 33	Conocer alternativas a su consumo, ya sea a través del aprendizaje vicario o por buscar información, les permitió pasar de la idea a la acción.
	Segunda entrevista Treichos: 9, 11, 61, 78	
	Primera entrevista Treichos: 37	
	Segunda entrevista Treichos: 29, 35	
	Primera entrevista Treichos: 42	

(Continúa)

Tabla F2. (Continuación)

Temas	Treichos	Hipótesis
Sentimiento de capacidad para realizar el cambio	Segunda entrevista Treichos: 78	Al estar informados sobre algunas o múltiples alternativas para el consumo respecto al alimento, la vestimenta, la higiene (personal y de hogar), la cosmética, el entretenimiento, etc., las personas tienden a pasar de la idea a la acción al creer o considerarse capaces de realizar con éxito el cambio (autoeficacia).
	Segunda entrevista Treichos: 67	
Deseo de generar cambios a nivel social, en relación al respeto hacia todos los animales.	Segunda entrevista Treichos: 6	Consideran que al haber realizado el cambio en sus vidas, ellos tienen la responsabilidad de ser un agente de cambio a nivel social para el beneficio de los demás animales. Por otra parte, lo que los motiva a hacer activismo es el sentimiento de indignación moral porque creen injusto el uso de animales no humanos en la sociedad, por tanto consideran que es necesaria su modificación.
	Primera entrevista Treichos: 92	
	Segunda entrevista Treichos: 25	
Conocimiento o comprensión de las razones (argumentación) por las que los animales no deben ser utilizados por el hombre como recursos	Primera entrevista Treichos: 21, 25	Tener argumentos racionales o evidencias (resultado de la investigación sobre el tema) que sustenten lo propuesto por el veganismo, y con los cuales se coincide, permite que sientan convicción de realizar el cambio y en consecuencia lo lleven a cabo.
	Segunda entrevista Treichos: 7, 14, 25	
	Primera entrevista Treichos: 95	
Independencia	Segunda entrevista Treichos: 8	La independencia emocional y económica les permite tener el control de sus vidas, y por tanto del cambio conductual que consideran es el que se ajusta a su ética y conocimientos.
	Primera entrevista Treichos: 26, 70	

Tabla F3. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio

Temas	Trechos	Hipótesis
Amor y empatía hacia los animales no humanos	Primera entrevista Trechos: 43	La empatía y amor que ahora sienten hacia todos los animales son componentes que consideran que no pueden dejar de sentir (a pesar de que no puedan ver diariamente o de cerca el sufrimiento de diferentes especies animales) una vez que se está informado sobre el sufrimiento que pasan algunos animales en diversas industrias.
	Primera entrevista Trechos: 58, 117	
Sentimiento de responsabilidad de actuar de acuerdo a sus valores generalizados a todas las especies animales (respeto, igualdad, justicia)	Primera entrevista Trechos: 43	La interiorización de valores (respeto, igualdad y justicia) y normas personales (actuar en congruencia con tales valores) se generó al percatarse de que es posible ponerlos en práctica generalizándolos hacia todas las especies animales.
	Segunda entrevista Trechos: 39, 41, 45, 75, 77	
	Primera entrevista Trechos: 48, 71	
	Segunda entrevista Trechos: 77	
	Primera entrevista Trechos: 62	
Mantenimiento de creencias y congruencia	Primera entrevista Trechos: 81, 82	Al hacer un cambio cognitivo respecto a las normas personales, y por consecuencia un cambio conductual, se logra la consistencia entre ambos factores (cognición y conducta).
	Segunda entrevista Trechos: 37, 38, 42, 47, 62	
	Primera entrevista Trechos: 71	
	Segunda entrevista Trechos: 33, 35, 36, 41, 42	
	Segunda entrevista Trechos: 44	
	Primera entrevista Trechos: 61	
	Primera entrevista Trechos: 111	
Sentimiento de responsabilidad de ser agente de cambio social	Segunda entrevista Trechos: 45	Tienden a atribuirse a ellos mismos (atribución interna) las consecuencias de sus actos y el posible cambio a nivel social, referente al respeto a los derechos e intereses de los demás animales.
	Segunda entrevista Trechos: 11, 37	
	Segunda entrevista Trechos: 48, 49	
Apoyo social de activistas con la misma causa (o veganos)	Primera entrevista Trechos: 44	El apoyo social obtenido del acercamiento a más personas activistas por los derechos de los animales (veganos y no veganos) les ha servido para tener con quién compartir ideas, para no sentirse solos o diferentes, y para tener más información que sostenga sus conocimientos y les brinde más alternativas de consumo. Sin embargo, no consideran que sea esencial para mantenerse veganos debido a que se creen capaces de mantener el cambio por ellos mismos.
	Segunda entrevista Trechos: 27, 28, 34	
	Segunda entrevista Trechos: 27, 28	
	Primera entrevista Trechos: 46	
	Primera entrevista Trechos: 58	

(Continúa)

Tabla F3. (Continuación)

Temas	Trechos	Hipótesis
Actualización sobre la información que sustenta el veganismo	Segunda entrevista Trechos: 32, 33	Buscar y encontrar más información que se relaciona y sustenta al veganismo refuerza la convicción en sus conocimientos.
	Segunda entrevista Trechos: 45	
Hallazgo de alternativas que satisfacen todas sus necesidades nutricionales sin productos de origen animal	Segunda entrevista Trechos: 23	Conocer o encontrar alternativas que satisfacen sus necesidades básicas de alimentación, vestimenta, higiene personal, ocio, etc., refuerza el mantenimiento de sus creencias, conocimientos y acciones.
	Segunda entrevista Trechos: 24	
Sentimiento de capacidad para mantener el cambio	Primera entrevista Trechos: 79	Tener información y aumentar su convicción refuerza su creencia sobre su capacidad de mantener el cambio.
	Segunda entrevista Trechos: 37	
	Primera entrevista Trechos: 82	
Recuerdo del daño que se les causa a los animales en las industrias	Primera entrevista Trechos: 47	La carga emocional de los videos y/o imágenes donde es explícito el proceso que pasan los animales utilizados en las industrias fue tan persuasiva que logró dejar en ellos el mensaje, generando que esos mensajes (imágenes) sean constantemente recordados.
	Segunda entrevista Trechos: 71	
	Primera entrevista Trechos: 84, 111	
Priorización de los demás animales	Primera entrevista Trechos: 48	Haber tomado conciencia sobre el abuso, explotación y asesinato de animales que implica la satisfacción de deseos del ser humano, generó empatía hacia los animales en cuestión cambiando así su perspectiva hacia ellos y adoptando una ética zococéntrica o sensocéntrica.
	Segunda entrevista Trechos: 11, 38, 77	
	Segunda entrevista Trechos: 39	

Apéndice G

Tabulaciones del análisis de contenido de las primeras y segundas entrevistas a nivel grupal (cuarto análisis)

Tabla G1. Significado de veganismo

Núcleos de sentido	Trechos	Enunciados explicativos	Categorías
Vivir moralmente (de acuerdo a los valores de respeto, igualdad y justicia hacia los demás animales)	Primera entrevista Trechos: 13, 23, 24 Segunda entrevista Trechos: 15, 49, 50, 54, 58	Vivir moralmente (con respeto, igualdad y justicia respecto a los intereses y derechos de los animales no humanos) es relacionado al significado de veganismo debido a que rechazan su uso para cualquier objetivo. Esta forma de consideración moral hacia los demás animales es el argumento base que sustenta sus acciones.	Vivir de acuerdo a una ética zoocéntrica
	Primera entrevista Trechos: 24 Segunda entrevista Trechos: 73		
	Primera entrevista Trechos: 14, 20, 56 Segunda entrevista Trechos: 6, 26		
	Primera entrevista Trechos: 27		
	Primera entrevista Trechos: 32		
Consumo responsable	Primera entrevista Trechos: 18	Relacionar el veganismo con el consumo responsable es una consecuencia pragmática de sus argumentos éticos relacionados al rechazo del uso y explotación de animales no humanos, puesto que consideran que deben actuar en congruencia con estos.	Consumo responsable frente a la explotación de animales no humanos
	Primera entrevista Trechos: 21, 81 Segunda entrevista Trechos: 9, 10		
	Primera entrevista Trechos: 14, 20 Segunda entrevista Trechos: 6, 27, 36		
	Primera entrevista Trechos: 26, 29		
	Primera entrevista Trechos: 29		
Activismo pro-animal	Primera entrevista Trechos: 18, 48, 49	A través de la información obtenida por la convivencia con otros activistas (veganos y no veganos), relacionan el veganismo con el activismo pro-animal puesto que es una práctica social que consideran indispensable para promover la adopción del veganismo por otras personas.	Activismo por los derechos de animales no humanos
	Primera entrevista Trechos: 7, 25, 81 Segunda entrevista Trechos: 54, 66		
	Primera entrevista Trechos: 14		
	Primera entrevista Trechos: 29		
	Primera entrevista Trechos: 35		

(Continúa)

Tabla G1. (Continuación)

Núcleos de sentido	Trechos	Enunciados explicativos	Categorías
Ecologismo	Primera entrevista Trechos: 13, 18, 23 Segunda entrevista Trechos: 63	Pueden relacionar al el veganismo con la contribución a la preservación del ambiente físico natural debido a que han encontrado información desde la perspectiva ecológica que sustenta el aporte de la alimentación 100% vegetariana (o vegana) en la disminución de la huella ecológica personal.	Contribución a la preservación del ambiente
	Segunda entrevista Trechos: 7, 10, 61, 62		
Altruismo	Segunda entrevista Trechos: 10	Pueden llegar a relacionar el veganismo con la preocupación y acción por las personas porque consideran que deben mantener la consistencia de sus argumentos éticos hacia todos los animales, entre estos los humanos.	Preocupación-acción por los animales humanos
	Segunda entrevista Trechos: 62		

Tabla G2. Factores motivadores de la adopción del veganismo

Núcleos de sentido	Trechos	Enunciados explicativos	Categorías
Comprensión de las capacidades de algunos animales no humanos	Segunda entrevista Trechos: 1, 17, 73	Tener algún tipo de experiencia o acercamiento con animales no humanos (p.ej. perros y gatos) les permitió descubrir y comprender las capacidades que ellos tienen (p.ej. de sentir dolor y placer, afectivas, cognitivas, etc.). Tal conocimiento les hizo adquirir empatía hacia ellos cuando se les veía pasar momentos desagradables o de sufrimiento.	Empatía hacia animales no humanos con quienes conviven
	Primera entrevista Trechos: 19, 34 Segunda entrevista Trechos: 20		
	Primera entrevista Trechos: 21, 22, 25, 52 Segunda entrevista Trechos: 11, 12, 16, 17		
	Primera entrevista Trechos: 33, 36		
	Primera entrevista Trechos: 26, 43		
Generalización de la empatía hacia los animales no humanos explotados en diversas industrias	Primera entrevista Trechos: 17 Segunda entrevista Trechos: 21, 72	Obtener información (a través de lecturas, vídeos o imágenes) sobre el trato que reciben los animales no humanos en diversas industrias (pecuaria, farmacéutica, del entretenimiento, etc.) les generó respuestas emocionales como la tristeza, culpa, ira, etc. debido a que en ese momento comprendieron el estado emocional o la condición de esos animales explotados (en este caso el sufrimiento que experimentan). Por tanto se dieron cuenta de que esos animales tienen la misma capacidad de sentir dolor que aquellos por los que ya sentían empatía (puesto que es descrita en los textos o perceptible gráficamente en los vídeos e imágenes). Esto les llevó a generalizar su empatía hacia los animales explotados en las industrias mencionadas.	Empatía hacia animales no humanos utilizados en diversas industrias
	Primera entrevista Trechos: 23 Segunda entrevista Trechos: 19		
	Segunda entrevista Trechos: 18		
	Primera entrevista Trechos: 33		
	Primera entrevista Trechos: 26, 58		

(Continúa)

Tabla G2. (Continuación)

Núcleos de sentido	Trechos	Enunciados explicativos	Categorías
Cambio de actitud hacia los animales no humanos explotados	Segunda entrevista Trechos: 17, 22, 50	Aprender sobre las capacidades de los animales explotados en las industrias (p.ej. la pecuaria, acuícola, farmacéutica, del entretenimiento, etc.) les permitió tener un cambio de actitud (organización de creencias, opiniones, sentimientos y tendencias conductuales) hacia ellos percibiéndoles como individuos iguales y por tanto atribuyéndoles derechos.	Consideración de los animales no humanos como individuos con derechos
	Segunda entrevista Trechos: 16, 20, 49		
	Primera entrevista Trechos: 24, 25 Segunda entrevista Trechos: 8		
Toma de conciencia	Primera entrevista Trechos: 12, 29 Segunda entrevista Trechos: 8	Una vez adquirida la empatía hacia los animales no humanos explotados en las industrias anteriormente mencionadas, (la cual surgió al obtener información por medio de lecturas o videos) permitió que los veganos tomaran conciencia sobre su consumo y sobre la consideración moral que tenían hacia estos animales.	Toma de conciencia sobre el consumo de bienes y/o servicios que implican el uso de animales no humanos
	Primera entrevista Trechos: 18, 19		
	Primera entrevista Trechos: 24 Segunda entrevista Trechos: 17		
	Primera entrevista Trechos: 43, 49, 95		
Disonancia cognitiva	Primera entrevista Trechos: 12, 13 Segunda entrevista Trechos: 20, 73	La toma de conciencia les generó disonancia cognitiva puesto que cada individuo comenzó un proceso de auto-evaluación de sus valores (respeto y amor) y sus normas personales (actuar de acuerdo a sus valores) que ya tenían y que guiaban su comportamiento en relación a los animales no humanos.	Incongruencia entre creencias, valores, normas y acciones
	Primera entrevista Trechos: 90 Segunda entrevista Trechos: 25		
	Segunda entrevista Trechos: 41		
	Primera entrevista Trechos: 33		
	Primera entrevista Trechos: 26		
	Primera entrevista Trechos: 27 Segunda entrevista Trechos: 26, 58		
Segunda entrevista Trechos: 56			
Segunda entrevista Trechos: 21, 22			
Primera entrevista Trechos: 95			
Identificación o sentimiento de pertenencia con el veganismo	Primera entrevista Trechos: 27 Segunda entrevista Trechos: 6	Al decidirse por realizar un cambio conductual, buscaron información de lo que es o está relacionado con el veganismo, lo cual les permitió comprender lo que se busca o pretende con éste, objetivo con el que además ellos coincidían. Después de estar informado sobre lo que es y lo que propone el veganismo, las personas adquirieron identificación social con	Adopción de patrones conductuales consecuentes del veganismo
	Primera entrevista Trechos: 18, 92, 95 Segunda entrevista Trechos: 22, 33, 57		

(Continúa)

Tabla G2. (Continuación)

Núcleos de sentido	Trechos	Enunciados explicativos	Categorías
	Primera entrevista Trechos: 17	este grupo y por tanto decidieron actuar en función a la pertenencia del mismo.	
Convicción del cambio sustentado en argumentos	Primera entrevista Trechos: 21, 25 Segunda entrevista Trechos: 7, 14, 25	Algunos participantes decidieron realizar el cambio en sus vidas una vez que tuvieron argumentos racionales o evidencias (resultado de la investigación sobre el tema) que sustenten lo propuesto por el veganismo, lo cual les permitió sentir la convicción de realizar el cambio y en consecuencia lo llevaron a cabo.	Convicción en argumentos que sustentan el veganismo
	Segunda entrevista Trechos: 22		
	Primera entrevista Trechos: 95		
Conocimiento sobre alternativas de consumo	Primera entrevista Trechos: 78 Segunda entrevista Trechos: 9, 11, 61	Asimismo, conocer alternativas para su consumo, ya sea a través del aprendizaje vicario o por buscar información, les permitió pasar de la idea a la acción.	Adquisición de conocimientos sobre alternativas de consumo
	Primera entrevista Trechos: 37 Segunda entrevista Trechos: 29, 35		
	Primera entrevista Trechos: 42		
Autoeficacia	Primera entrevista Trechos: 78	Al ya estar informados sobre algunas o múltiples alternativas para su consumo respecto al alimento, la vestimenta, la higiene (personal y de hogar), la cosmética, el entretenimiento, etc., las personas realizaron el completo cambio puesto que además se consideraron capaces de realizarlo con éxito.	Sentimiento de capacidad para realizar el cambio
	Segunda entrevista Trechos: 67		
Autocontrol	Primera entrevista Trechos: 11 Segunda entrevista Trechos: 8	A algunos de los participantes les facilitó dicho cambio el haber obtenido independencia emocional y económica, puesto que eso les permitió tener el control de sus vidas, y por tanto, el control del cambio conductual que consideran es el que se ajusta a su ética y conocimientos.	Percepción de control en sus vidas
	Primera entrevista Trechos: 26, 70		

Tabla G3. Factores involucrados en el mantenimiento del cambio

Núcleos de sentido	Trechos	Enunciados explicativos	Categorías
Recuerdo del sufrimiento de animales no humanos	Primera entrevista Trechos: 47 Segunda entrevista Trechos: 70, 71	La carga emocional de los vídeos y/o imágenes donde es explícito el proceso que pasan los animales no humanos utilizados en las industrias fue tan persuasiva que logró dejar en ellos el mensaje, generando que las imágenes de éste sean constantemente recordadas. Tales recuerdos, aseguran que les ayuda a mantenerse veganos.	Recuerdo del sufrimiento causado a animales no humanos en diversas industrias
	Primera entrevista Trechos: 84, 111		
	Primera entrevista Trechos: 39		
Empatía por todos los animales no humanos	Primera entrevista Trechos: 43	La empatía que ahora sienten hacia todos los animales no humanos son componentes que consideran que no pueden dejar de sentir (a pesar de que no puedan ver diariamente o de cerca el sufrimiento de los demás animales) una vez que se está informado sobre el sufrimiento que pasan los animales no humanos en las industrias anteriormente mencionadas.	Empatía irrenunciable por (ANH) animales no humanos
	Primera entrevista Trechos: 58, 117		
Conciencia de ética zocéntrica	Primera entrevista Trechos: 11, 48 Segunda entrevista Trechos: 38	Haber tomado conciencia sobre la ética con la que ahora viven promueve que la mantengan y actúen en congruencia con la misma.	Conciencia de ética zocéntrica
	Primera entrevista Trechos: 39		
Interiorización de valores y normas personales	Primera entrevista Trechos: 43 Segunda entrevista Trechos: 39, 41, 45, 75, 77	La interiorización de valores (respeto, igualdad y justicia) y normas personales (actuar en congruencia con tales valores) forjados al percatarse de que es posible llevarlos a la práctica en la vida cotidiana, les permite mantener su ética y las conductas consecuentes.	Interiorización de valores y normas respecto a los animales no humanos
	Primera entrevista Trechos: 48, 71 Segunda entrevista Trechos: 38		
	E2: 62		
	Primera entrevista Trechos: 82		
Consistencia cognitiva	Primera entrevista Trechos: 21, 62 Segunda entrevista Trechos: 37, 38, 42, 47	Al hacer un cambio cognitivo respecto a las normas personales, y por consecuencia un cambio conductual, se logra la consistencia entre ambos factores (cognición y conducta) que les hace sentir bienestar personal, lo cual les refuerza la convicción de mantenerse veganos.	Congruencia entre creencias, valores, normas y conductas hacia los animales no humanos
	Primera entrevista Trechos: 71 Segunda entrevista Trechos: 33, 35, 36, 41, 42		
	Segunda entrevista Trechos: 44		
	Primera entrevista Trechos: 61		
	Primera entrevista Trechos: 111		

(Continúa)

Tabla G3. (Continuación)

Núcleos de sentido	Trechos	Enunciados explicativos	Categorías
Reforzamiento de convicción	Segunda entrevista Trechos: 32, 33	Encontrar más información que se relaciona y sustenta al veganismo refuerza la convicción en sus conocimientos.	Reforzamiento de convicción sobre su ética zoocéntrica a través de la información
	Primera entrevista Trechos: 45		
Apoyo social de activistas pro-animal	Primera entrevista Trechos: 44	El apoyo social obtenido del acercamiento a más personas activistas pro-animal (veganos y no veganos) les ha servido para tener con quién compartir ideas, para no sentirse solos o diferentes, y para tener más información que sostenga sus conocimientos y les brinde más alternativas de consumo. Sin embargo, no consideran que sea esencial para mantenerse veganos debido a que se creen capaces de mantener por sí mismo su vida en congruencia con una ética zoocéntrica.	Convivencia con activistas por los derechos de animales no humanos
	Segunda entrevista Trechos: 27, 28, 34		
	Segunda entrevista Trechos: 27, 28		
	Primera entrevista Trechos: 46		
Satisfacción de necesidades	Primera entrevista Trechos: 58	Conocer o encontrar alternativas que satisfacen sus necesidades básicas de alimentación, vestimenta, higiene personal, ocio, etc., refuerza el mantenimiento de sus creencias, conocimientos y acciones.	Reforzamiento de convicción sobre su estilo de vida vegano por medio de alternativas de consumo
	Segunda entrevista Trechos: 23		
Autoeficacia	Segunda entrevista Trechos: 24	Tener información y aumentar su convicción refuerza su creencia sobre su capacidad de mantener el cambio.	Reforzamiento de autoeficacia para mantener su ética zoocéntrica y acciones consecuentes
	Segunda entrevista Trechos: 79		
	Segunda entrevista Trechos: 37		
Atribución interna del cambio social	Primera entrevista Trechos: 82	La atribución interna de las consecuencias de sus actos y el posible cambio a nivel social (referente al respeto a los derechos e intereses de los demás animales), les hace creer que ellos son la diferencia y por tanto son generadores de tal cambio, lo cual refuerza su convicción de mantenimiento.	Atribución personal del cambio social por la consideración moral hacia animales no humanos
	Primera entrevista Trechos: 45		
	Primera entrevista Trechos: 11		
	Segunda entrevista Trechos: 37		
	Segunda entrevista Trechos: 48, 49		